

«Гигиеническое значение овощей и фруктов в питании»»

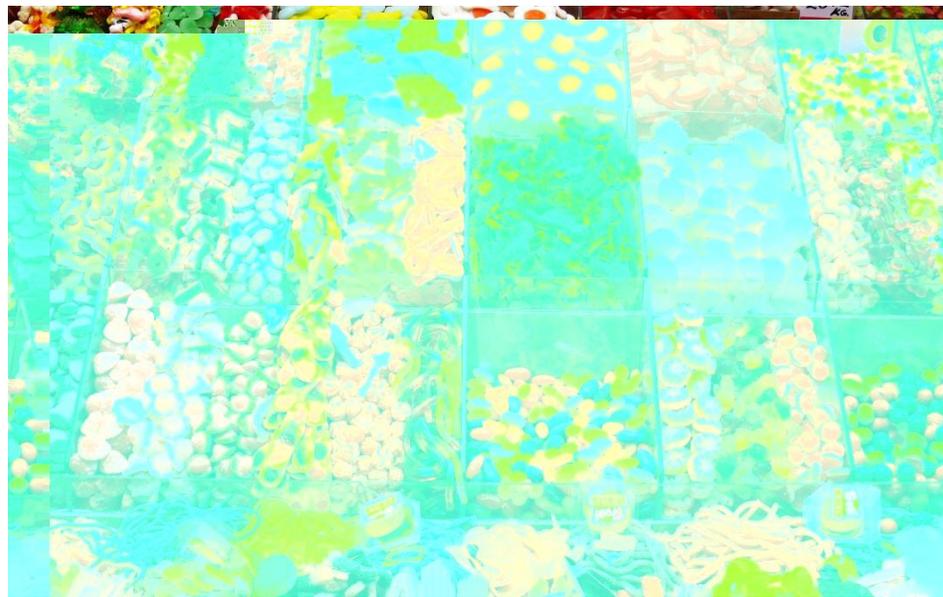
Работу выполнила:

Студентка II курса ЛД2-С14Б

Калинина Екатерина



В наше время традиции питания значительно изменились. Рацион питания перенасыщен рафинированными жирами, сладостями, деликатесными блюдами, главным образом в ущерб таким необходимым для здоровья продуктам, как свежие овощи и фрукты, которые отличаются наиболее высоким содержанием витаминов.



Каждый год с наступлением лета и осени наш стол разнообразит широкий ассортимент овощей и фруктов. Таким образом значительно улучшаются питательные свойства рациона, так как со свежими овощами и фруктами организм получает важные и даже незаменимые вещества, такие как витамины, минеральные соли, органические кислоты и другие, совершенно необходимыми для человека вещества.



Овощи и фрукты богаты более всего витаминами С (аскорбиновая кислота) и А. Высоким содержанием аскорбиновой кислоты отличаются шиповник, цитрусовые, черная смородина и др. Однако в организм этот витамин поступает в основном за счет обычных, повседневно употребляемых овощей и фруктов - картофеля, капусты, огородной зелени, лука, яблок и др.

Витамин С – феномен природы



Для чего нужен:

- Крепкий иммунитет
- Прочные сосуды
- Устойчивая нервная система
- Чистая, гладкая кожа
- Хорошее зрение
- Хорошее настроение
- Крепкий сон
- Концентрация внимания

В овощах и фруктах, имеющих красный, оранжевый и желтый цвета, содержится каротин. В организме каротин переходит в витамин А, который важен для обеспечения нормального состояния кожи и слизистых оболочек. Недостаток витамина А отражается на зрении. Наибольшее количество каротина содержится в моркови.



Витамин К способствующий свертыванию крови при кровотечениях, содержится в зеленых частях растений: много его в белокочанной и цветной капусте. Железо овощей и фруктов хорошо усваивается и наиболее полно используется в организме.





С овощами и фруктами в наш организм поступают калий, железо, кальций, цинк, марганец, медь, кобальт - минеральные вещества и микроэлементы, совершенно необходимые для правильного течения процессов обмена. Главный поставщик калия в организм - это овощи. Наиболее богаты им сухофрукты, картофель, фасоль, чечевица, томаты, черешня, смородина и др.

Калий уменьшает способность тканей удерживать жидкость. Следовательно, овощи и фрукты очень важны для регулирования водно-солевого обмена. Их роль особенно возрастает в случаях, когда у человека имеется склонность к отекам и накоплению жидкости в организме. Это происходит при заболеваниях сердца, почек, ожирении и др. Противоположным свойством-задерживать воду в организме-обладает натрий. Однако для здоровых людей резкое и длительное ограничение солей натрия вредно. Поэтому веками установившаяся привычка солить пищу перед употреблением служит не только улучшению ее вкуса, но и сохранению равновесия между калием и натрием в организме.



В овощах и фруктах содержится много воды (75-95%). Благодаря их минеральному составу вода быстро покидает организм, способствуя выведению продуктов обмена веществ.



Овощи и фрукты своим видом, вкусом влияют на всю систему пищеварения. Начинать еду необходимо с овощных блюд- салатов и винегретов, так как овощи способствуют перевариванию жирной пищи.





Содержащиеся в ряде овощей (петрушка, редис, редька, лук, чеснок, сельдерей) эфирные масла, придающие им своеобразный запах, прекрасно возбуждают аппетит, что также повышает их ценность для функции пищеварения. Кроме того, эти масла обладают дезинфицирующим свойством, очищая полость рта от бактерий. Однако овощи и фрукты с высоким содержанием эфирных масел оказывают раздражающее действие на секреторный аппарат, поэтому их следует употреблять в умеренных количествах, а при заболевании органов пищеварения вообще исключить.

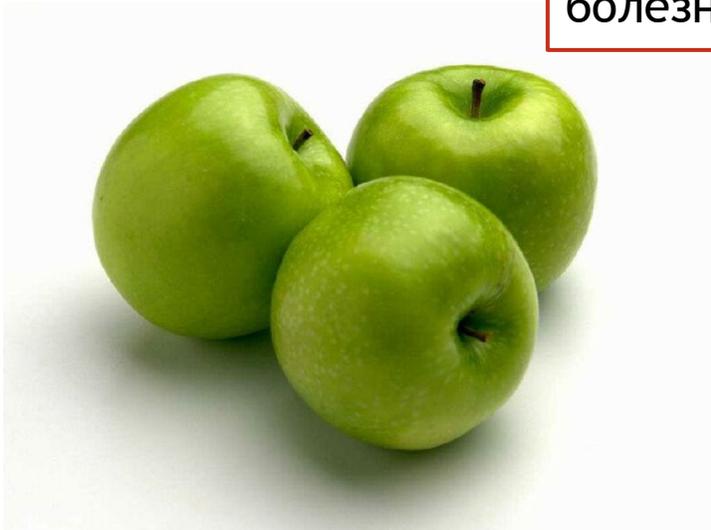
Вместе с овощами и фруктами в организм поступают и углеводы. В овощах их обычно содержится 3-5%, а в ягодах и фруктах-5-10%. Легко усвояемые углеводы преобладают в ягодах, а также в арбузах, свекле, моркови, тыкве, томатах и т.д. Относясь к так называемым натуральным, эти сахара значительно лучше и с большей пользой включаются в обменные процессы.



Овощи и фрукты богаты также неусвояемыми углеводами- клетчаткой, пектином, гемицеллюлозой (особенно много их в тыкве, сладком перце, моркови, фасоли, зеленом горошке, малине, кураге, черной смородине, финиках, рябине черноплодной, инжире, крыжовнике, клюкве, бруснике, редьке, репе). Много пищевых волокон и в зелени петрушки, укропе, хрене. Если в пищу поступает мало пищевых волокон, то она по желудочно-кишечному тракту проходит медленно, что может способствовать запору. Недостаток в рационе пищевых волокон способствует развитию ожирения, желчекаменной болезни, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний кишечника, рака толстой кишки, диабета, кариеса зубов.



Ягоды, фрукты и некоторые овощи являются также поставщиками органических кислот, которые имеют вкусовое значение, активизируют пищеварение, влияют на кишечную микрофлору. Лимонная и яблочная кислоты важны в энергетическом отношении и влияют на обмен жиров и холестерина. Богатые щавелевой кислотой шпинат, щавель, инжир, ревень следует исключить из питания при мочекаменной болезни, подагре, болезнях печени и др.



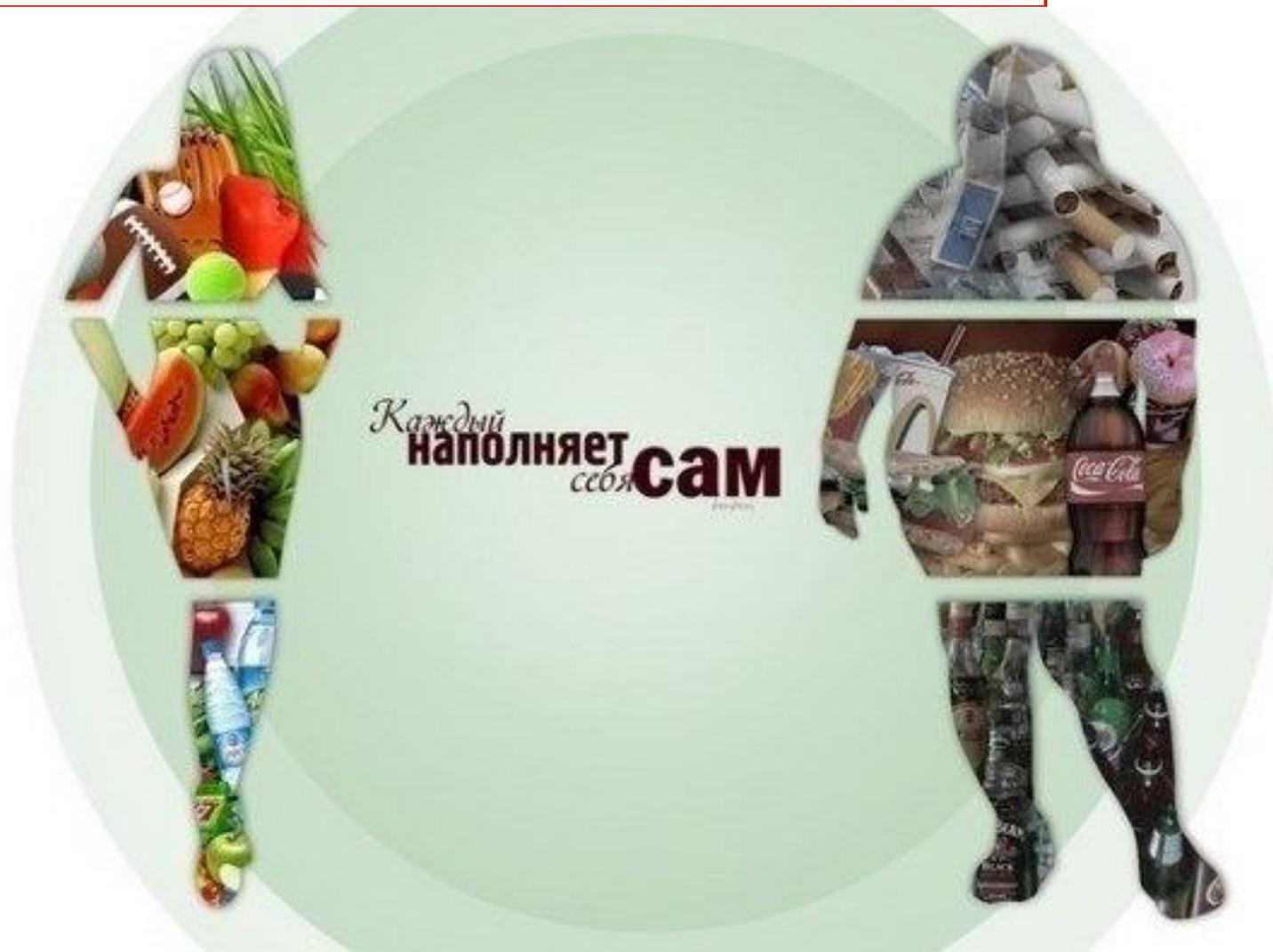
Свежие фрукты, ягоды и овощи содержат очень мало белка (0,4-0,6%) и еще меньше жиров (0,1%). Кроме того, белки в них недостаточно полноценные и трудно перевариваются. Таким образом, роль овощей и фруктов как поставщиков белков и жиров незначительна.



Все овощи и фрукты, которые употребляются без термической обработки, надо стараться есть сырыми. В таком виде лучше сохраняются их ценные пищевые качества. Любые овощи хорошо использовать в пищу с растительным маслом. Очень хороший способ сохранить полезные свойства плодов на весь год - протереть их с сахаром (как, например, черная смородина) или приготовить в моченом виде (яблоки, бруснику). Отлично сохраняет свои свойства и квашеная капуста.



Итак, помните! Во все сезоны года надо обязательно употреблять в достаточном количестве овощи и фрукты.



Источники информации:

1. http://www.medskop.ru/gigiena/gigiena_pitaniya/1374.html
2. <http://doctorvic.ru/info/popular-about/pishchevaya-tsennost-i-gigienicheskie-svoystva-ovoshchej>
3. http://vmede.org/sait/?page=10&id=Gigiena_san_ec_vorobeva_2011&menu=Gigiena_san_ec_vorobeva_2011
4. <http://all-gigiena.ru/lit/gigiena-gabovich-shaxbazyan/ovoshi-frukti-i-yagodi>
5. <http://go-diamond-forever.ru/?p=1931>
6. <http://rpn13.fmf.ru/center/services/education/135920/>
7. <http://www.vegetables-fruits.ru/>

Спасибо за внимание !

