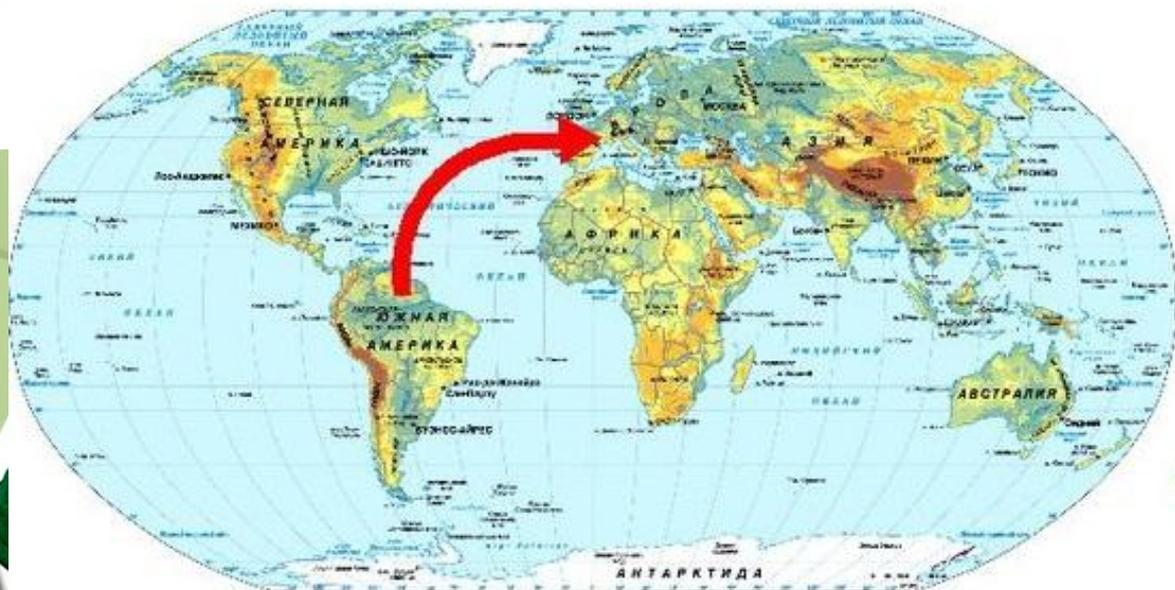




Картофель



История происхождения



Исторические факты, связанные с картофелем



- Образец текста
 - Второй уровень
 - Третий уровень
 - Четвертый уровень
 - Пятый уровень

Индейцы обожествляли картофель и даже приносили ему в дар человеческие жертвы



- Образец текста
 - Второй уровень
 - Третий уровень
 - Четвертый уровень
 - Пятый уровень

Первый мешок картофеля в Россию был завезен Петром I



MINERALS

(per 100g)



VITAMINS

(per 100g)



Химический состав



Капуста



Капусту начали возделывать еще в конце каменного века. На Руси капуста известна с XI века. Упоминание о ней имеется в дошедшем до нас «Изборнике Святослава». Считают, что древние славяне получили ее от греко-римских колонистов Крыма и других районов Причерноморья.



Виды капусты



Белокочанная



Краснокочанная



Брюссельская
(кочешковая)



Цветная



Брокколи
(спаржевая капуста)



Романеско





Кольраби



Савойская



Пекинская
(салатная)



Китайская



Листовая



Применение, лечебные свойства, химический состав капусты



Полезность капусты

- С древних времен люди придавали капусте огромное значение, считая ее лекарством, излечивающим практически все болезни. Ей приписывалась способность успокаивать головную боль, вылечивать глухоту, избавлять от бессонницы и различных внутренних заболеваний, язвы желудка и даже опухоли.



Белки	2,82 г	Витамин А	0,39 мг
Жиры	0,37 г	Витамин В1	0,07 мг
Углеводы	6,64 г	Витамин В2	0,12 мг
Вода	89,3 г	Витамин В3	0,57 мг
Пищевые волокна	2,6 г	Витамин В6	0,18 мг
Сахариды	1,7 г	Витамин В9	63 мкг
Зола	0,87 г	Витамин С	89,2 мг
Калий	316 мг	Витамин Е	0,78 мг
Кальций	47 мг	Витамин К	101,6 мкг
Магний	21 мг	Витамин РР	0,64 мг
Натрий	33 мг	Медь	49 мкг
Железо	0,73 мг	Селен	2,5 мкг
Фосфор	66 мг	Марганец	0,21 мг
Цинк	0,41 мг	Калорийность	34 кКал

Капуста белокочанная (сырая)

Пищевая ценность в 100 граммах:



Углеводы: 6,7 гр
Жиры: 0,1 гр
Белки: 2,8 гр

Калорийность в 100 граммах:

28 ккал



Сайт: www.oproduktah.ru



ОГУРЦЫ



СРЕДНЕСУТОЧНАЯ НОРМА				ОГУРЕЦ С КОЖУРОЙ	
				В 100 ГР	% ОТ НОРМЫ
Макроэлементы	Кальций	мг	1000	16	1
	Фосфор	мг	1050	24	2
	Магний	мг	400	13	3
	Натрий	мг	2000	2	0
	Калий	мг	2000	147	7
Микроэлементы	Железо	мг	15	0,3	2
	Фтор	мг	1	0,001	0
	Цинк	мг	12	0,2	1
	Селен	мкг	70	0,3	0
	Медь	мг	1,8	0	0
Витамины	А	мг	2	0,03	1
	В	мкг	10	0	0
	С	мг	20	0	0
	В1 (тиамин)	мг	60	2,8	4
	В2 (рибофлавин)	мг	1,5	0	0
	В5 (пантотеновая к-та)	мг	1,7	0	0
	В6	мг	8	0,3	3
	В9 (фолиевая к-та)	мг	2,5	0	0
	В12	мг	0,3	0,007	2
	РР (ниацин)	мкг	4	0	0
	К	мг	20	0,1	0
		мкг	80	16,4	20

Витамин А	0,06 мг
Витамин В1	0,03 мг
Витамин В2	0,04 мг
Витамин В3	0,3 мг
Витамин В6	0,04 мг
Витамин В9	4,0 мкг
Витамин С	10,0 мг
Витамин Е	0,1 мг
Витамин Н	0,9 мкг
Витамин РР	0,2 мг

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Огурцы на 95% состоят из воды и содержат очень малое количество белков, жиров и углеводов. В огурцах содержатся ферменты, которые благоприятствуют усвоению белков животного происхождения (калоризатор). Поэтому полезно сочетать мясное блюдо с салатом из огурцов. Огурцы содержат витамины С, В1, В2, Р, провитамин А, ферменты, ароматические и минеральные вещества (фосфор, кальций, магний, железо). Из минеральных солей в них больше всего калия. Клетчатка огурцов стимулирует моторную функцию кишечника.

Огурец



ОГУРЕЦ ПРЕКРАСНО УТОЛЯЕТ ГОЛОД (ЗА СЧЕТ СВОИХ ОБЪЕМОВ ОН РАСТЯГИВАЕТ СТЕНКИ ЖЕЛУДКА, И ВОЗНИКАЕТ ЧУВСТВО НАСЫЩЕНИЯ).

КРОМЕ ТОГО ВОДА, КОТОРАЯ СОДЕРЖИТСЯ В ОГУРЦАХ, — ЭТО ПРИРОДНЫЙ АДСОРБЕНТ, ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ОГУРЦОВ СПОСОБСТВУЕТ ОЧИСТКЕ ОРГАНИЗМА И ВЫВЕДЕНИЮ ТОКСИНОВ, НАКОПИВШИХСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЕГО ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

В ТОМ ЧИСЛЕ, В СОСТАВ ОГУРЦА ВХОДИТ ТАРТРОНОВАЯ КИСЛОТА, СДЕРЖИВАЮЩАЯ ПРЕОБРАЗОВАНИЕ УГЛЕВОДОВ В ЖИРЫ.

ПОЭТОМУ, ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ, ЕШЬТЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ ЧАЩЕ. :)



Полезный Блог

15 ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

www.poleznyblog.ru

ЧЕШОК



История чеснока

Название чеснока.

Русское название «чеснок» произошло от слова «чесать» (обрывать, отделять), потому что луковица чеснока легко разделяется на дольки – так называемые «чесы».



Чеснок, также как и лук, использовался в Древнем Египте, о чем свидетельствуют надписи на пирамиде Хеорса: им кормили воздвигавших эту пирамиду рабов. С незапамятных времен чеснок возделывается и в Китае. В китайской азбуке знак, обозначающий чеснок, один из самых древних.

Пищевая ценность чеснока

Размер порции: 1 чесночный зубчик (3 г)

Калории 5 Калории от жиров 0

Жиры 0 г

Насыщенные жиры 0 г

Холестерин 0 мг

Натрий 0 мг

Углеводы 1 г

Диетическое волокно 0 г

Сахар 0 г

Белки 0 г

Витамин А 0 %*

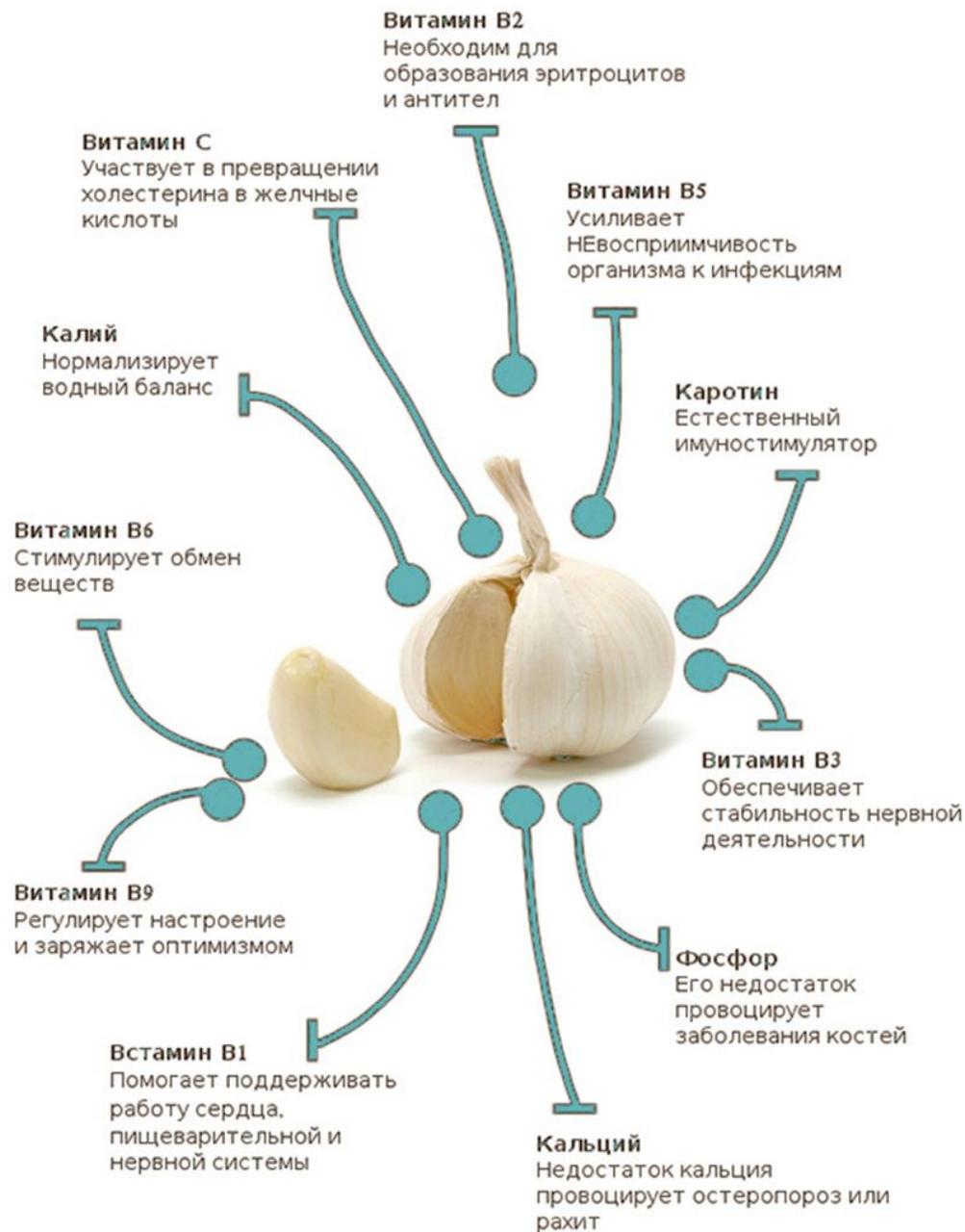
Витамин С 2 %

Кальций 0 %

Железо 0 %

* Процент дневной нормы из расчета 2000 калорий в сутки.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЧЕСНОК?



Чеснок: лечебные свойства



Несколько фактов

НАЗВАНИЕ

Ботаническое название:
ALLIUM SATIVUM

Народные названия:
ЧЕСНОК, ВОНЮЧАЯ РОЗА,
ПАТОКА БЕДНЯКА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ



МЕДИЦИНА



КУЛИНАРИЯ

ТИП И КЛАССИФИКАЦИЯ



Тип растения:
ЛУКОВИЧНЫЕ РАСТЕНИЯ
Основная характеристика:
ЗУБЧИКИ СОБРАНЫ
В ЛУКОВИЦУ
Разновидностей чеснока
в мире:
600

ПРОИСХОЖДЕНИЕ



ЦЕНТРАЛЬНАЯ И ЮГО-ВОСТОЧНАЯ
АЗИЯ

ПРОИЗВОДИТЕЛИ



ПОДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ



Ближайшие родственники:
ЛУК, ЛУК-ШАЛОТ,
ЛУК-ПОРЕЙ,
ЛУК-РЕЗАНЕЦ И
РАККУО



БАКЛАЖАНЫ



wikikitchen.ru

Состав баклажана

Пищевая Ценность	в 100 г
Энергетическая ценность	100 кДж 24 ккал
Белки	1,01 г
Углеводы	5,7 г
Сахар	2,35 г
Жиры	0,19 г
Насыщенные Жиры	0,034 г
Мононенасыщенные Жиры	0,016 г
Полиненасыщенные Жиры	0,076 г
Холестерин	0 мг
Клетчатка	3,4 г
Натрий	2 мг
Калий	230 мг

Питательная ценность:

Ккал
24

Жир
0,19г

Углев
5,7г

Белк
1,01г

Баклажан (100 г) содержит 24 калорий.

Классификация калорий: **7% жир**, 85% углев, 8% белк.

1% от РСК*
(24 кал)



Классификация калорий:

- Углеводы (85%)
- Жиры (7%)
- Белки (8%)



СРЕДНЕСУТОЧНАЯ НОРМА				БАКЛАЖАН	
				В 100 ГР	% ОТ НОРМЫ
Макроэлементы	Кальций	мг	1000	9	0
	Фосфор	мг	1050	25	2
	Магний	мг	400	14	3
	Натрий	мг	2000	9	0
	Калий	мг	2000	230	11
Микроэлементы	Железо	мг	15	0,2	1
	Марганец	мг	2	0,3	15
	Цинк	мг	12	0,2	1
	Селен	мкг	70	0,3	0
	Медь	мг	1,8	0,1	5
Витамины	А	мг	2	0,008	0
	В	мкг	10	0	0
	Е	мг	20	0,3	1
	С	мг	60	2,2	3
	В1 (тиамин)	мг	1,5	0	0
	В2 (рибофлавин)	мг	1,7	0	0
	В5 (пантотеновая к-та)	мг	8	0,3	3
	В6	мг	2,5	0,1	4
	В9 (фолиевая к-та)	мкг	300	22	7
	В12	мкг	4	0	0
	РР (ниацин)	мг	20	0,6	3
	К	мкг	80	3,5	4

Баклажан обладает множеством полезных свойств, которые способствуют выведению холестерина из организма



Баклажаны ценятся тем, что в них содержатся все необходимые человеческому организму микроэлементы



Баклажаны – польза и вред этого овоща



perfectfood.ru



Лук



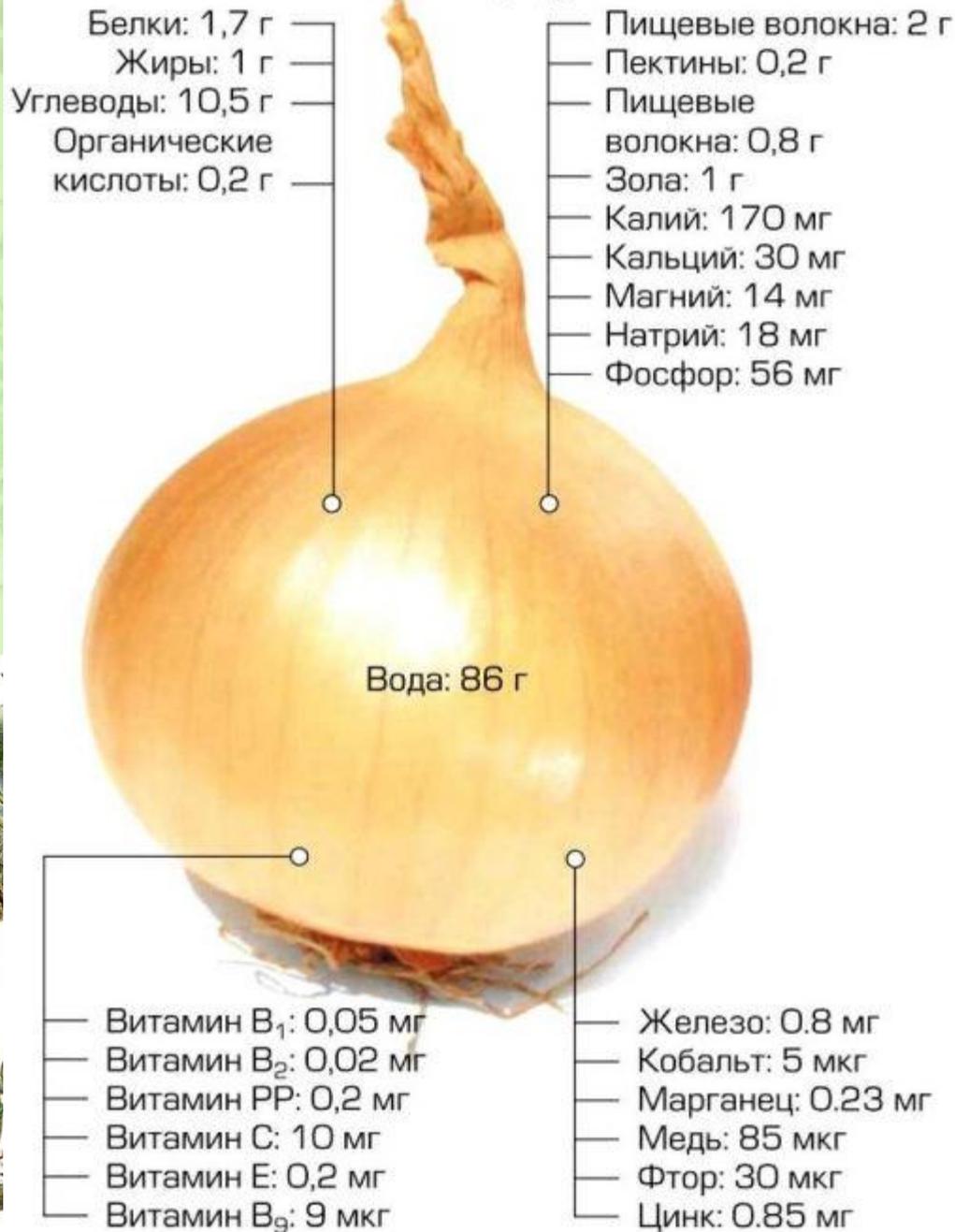
История происхождения.

Родиной лука считаются Средняя Азия и Афганистан. Репчатый лук выращивали в Древней Греции, Египте, Индии.

На Руси лук появился в XII—XIII веках, в основном его ели бедные люди.



На 100 г продукта



Состав.



Свекла



Исторический аспект.



Свеклу люди знают с глубокой древности. На территории нашей страны, в Армении, свекла была известна за две тысячи лет до нашей эры. В Киевской Руси ее возделывали в X—XI веках.



С О С Т А В

СВЕКЛА (100 кг)

ВОДА (75 кг)

В том числе -
связанная с мякотью
(3 кг)

СУХИЕ ВЕЩЕСТВА (25 кг)

КРАСЯЩИЕ ВЕЩЕСТВА (образуются на воздухе),
в т.ч.

- Меланины
- Пирокатехин
- Резорцин
- Гидрохинон

НЕСАХАРА (7,5 кг)

САХАРОЗА (17,5 кг)

МЯКОТЬ (5 кг)

НЕСАХАРА СОКА КЛЕТКИ (2,5 кг)

ПАХУЧИЕ ВЕЩЕСТВА

(~0,005% к массе свеклы)

АЗОТИСТЫЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА (1,1 кг)

БЕЗАЗОТИСТЫЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА (0,9 кг)

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (зола 0,5 кг)

48% - пектиновые вещества, в т.ч. протопектины
24% - клетчатка, в т.ч. целлюлоза и лигнин
22% - гемичеллюлоза, в т.ч. араба, галактан
2% - белки, в т.ч. глобулины, проламины
2% - сапонины
2% - зола

58% - белок, в т.ч. альбумины
17% - бетанины
17% - аминокислоты, в т.ч. основные: аланин, аспарагиновая, глутаминовая, γ -аминомасляная, гликоколь, лейцин, изолейцин.
8% - соли аммония и амиды, в т.ч. аспарагин, глутамин, оксимаминовая кислота

52% - органические кислоты, из них основные: щавелевая, лимонная, яблочная, молочная.
11% - сапонины (соли магния)
11% - инвертный сахар в т.ч. глюкоза, фруктоза, раффиноза.
11% - пектиновые вещества, в т.ч. пектинаты, пектаты, кислоты полигалактуроновая и пектиновая
3% - жир, в т.ч. кислоты - пальмитиновая, олеиновая, эруковая.
12% - прочие

42% - K_2O
15% - P_2O_5
13% - CaO
13% - MgO
8% - Na_2O
3% - SO_3
2% - $Al_2O_3 + Fe_2O_3$
2% - SiO_2
2% - Cl

- Спирты пиролюэтого ряда
- Ванillin
- Ацетамид

Морковь



Химический состав моркови

Витамины в 100 граммах моркови:

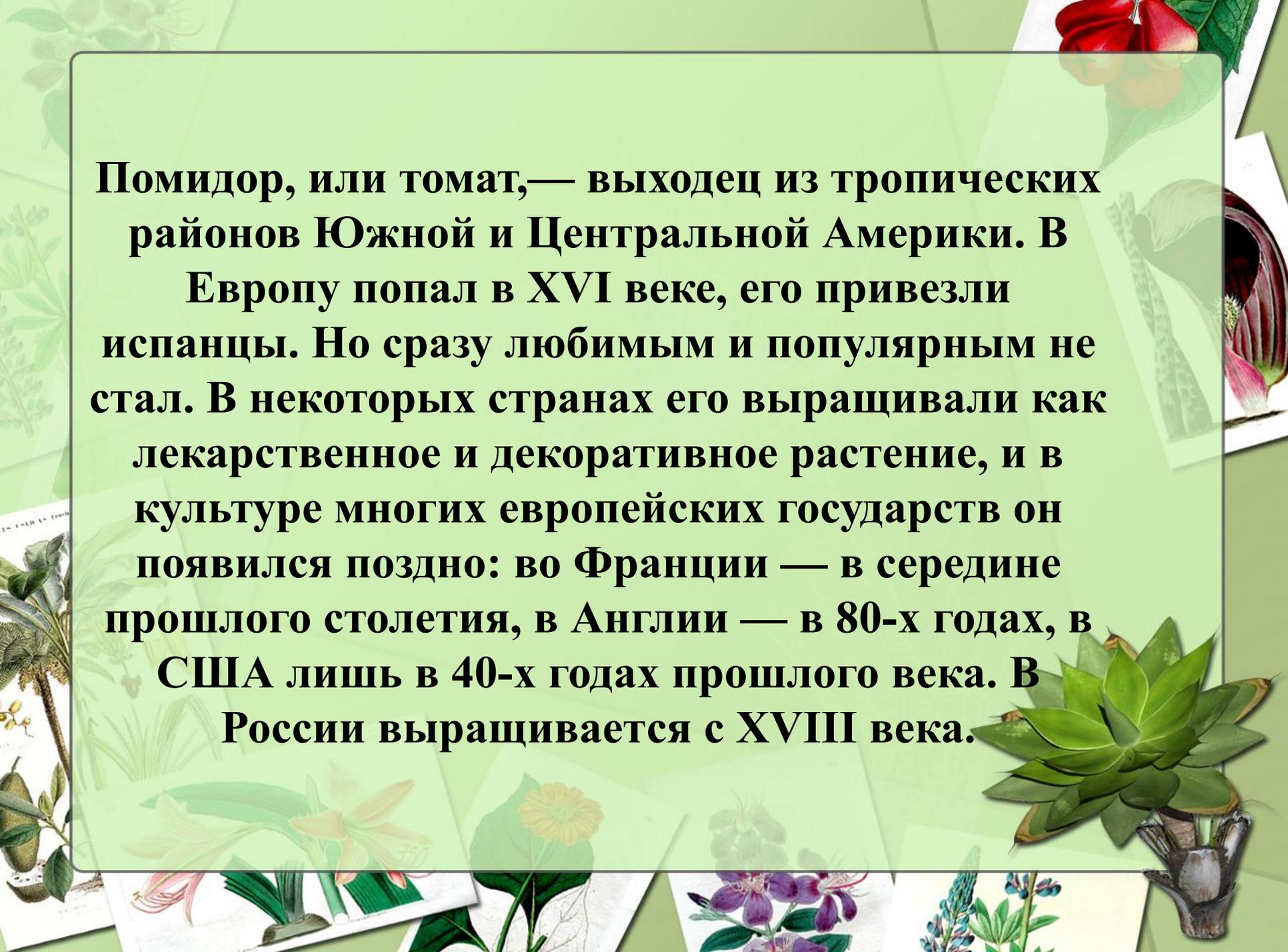
- **Бета-каротин – 9 мг**
- **Витамин Е – 0,63 мг**
- **Витамин С – 5 мг**
- **Пиридоксин (Витамин В6) – 0,13 мг**
- **Биотин (Витамин В7) – 0,60 мкг**
- **Ниацин (Витамин В3 или РР) – 1 мг**
- **Пантотеновая кислота (Витамин В5) – 0,26 мг**
- **Рибофлавин (Витамин В2) – 0,07 мг**
- **Тиамин (Витамин В1) – 0,06 мг**
- **Фолатин (Витамин В9 или фолиевая кислота) – 9 мкг**

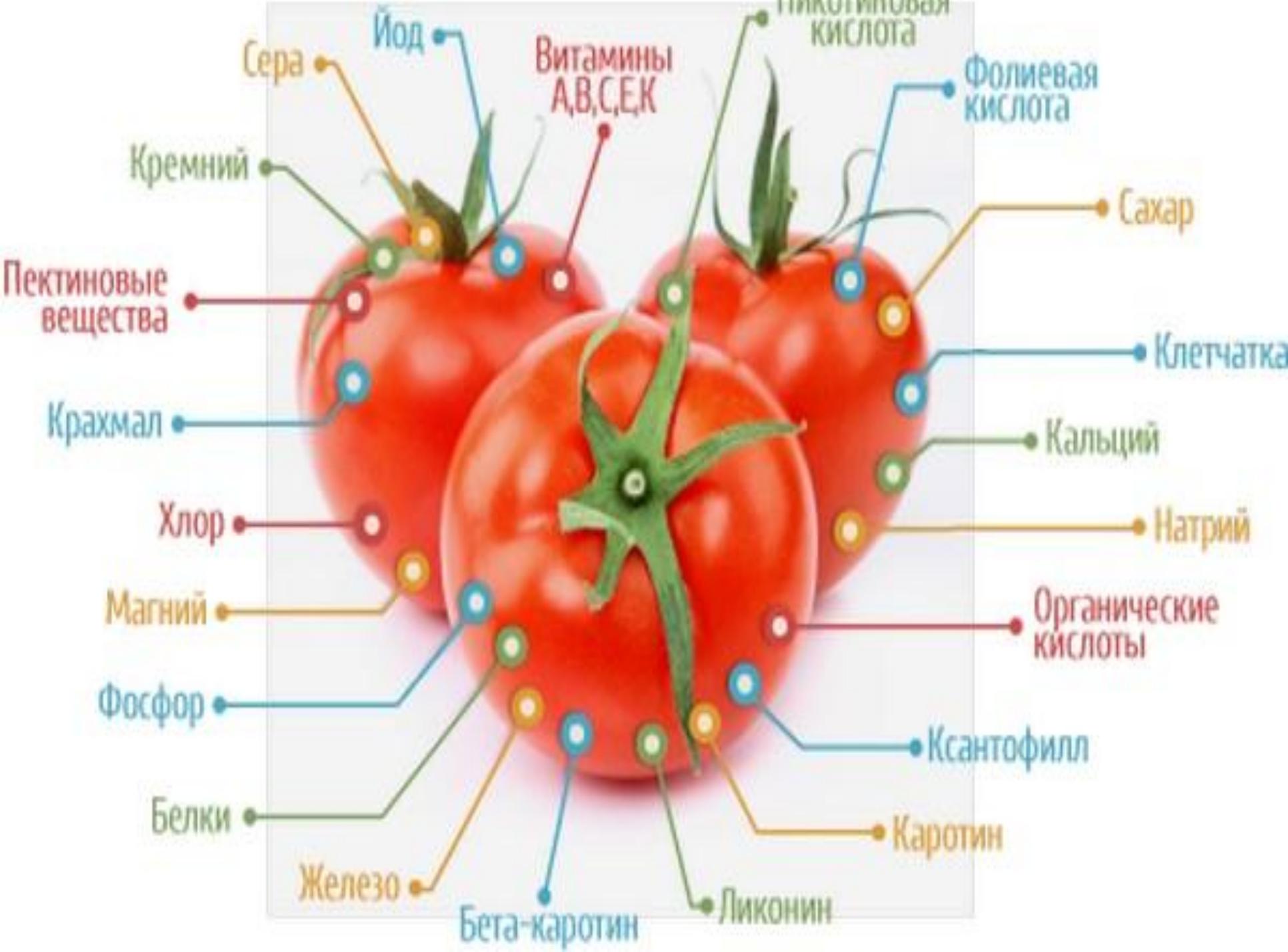


Томат



Помидор, или томат,— выходец из тропических районов Южной и Центральной Америки. В Европу попал в XVI веке, его привезли испанцы. Но сразу любимым и популярным не стал. В некоторых странах его выращивали как лекарственное и декоративное растение, и в культуре многих европейских государств он появился поздно: во Франции — в середине прошлого столетия, в Англии — в 80-х годах, в США лишь в 40-х годах прошлого века. В России выращивается с XVIII века.





Кабачок



Родиной кабачка считается Южная и Центральная Америка. Овощ очень древний. Он известен ещё за 3000 лет до нашей эры. В Россию же кабачок попал из Греции и Турции в начале 19 века.

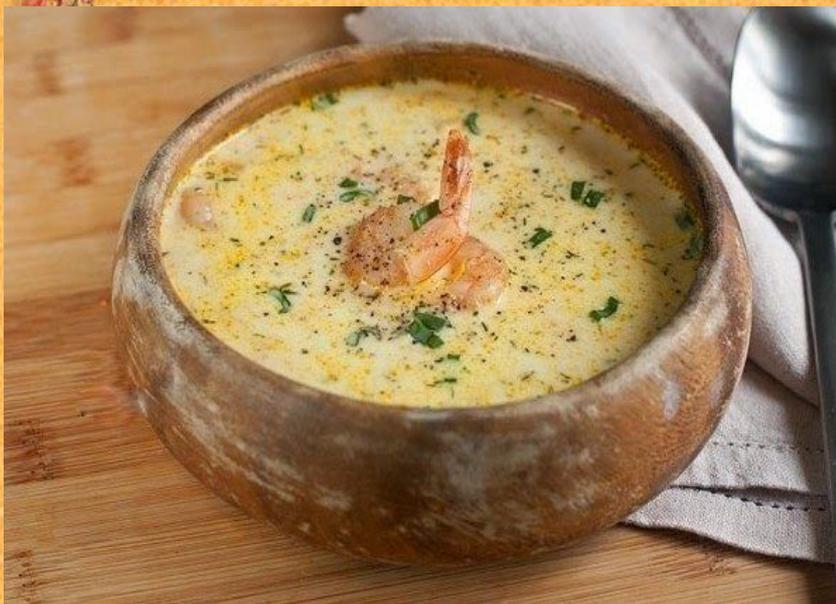


Блюда из овощей

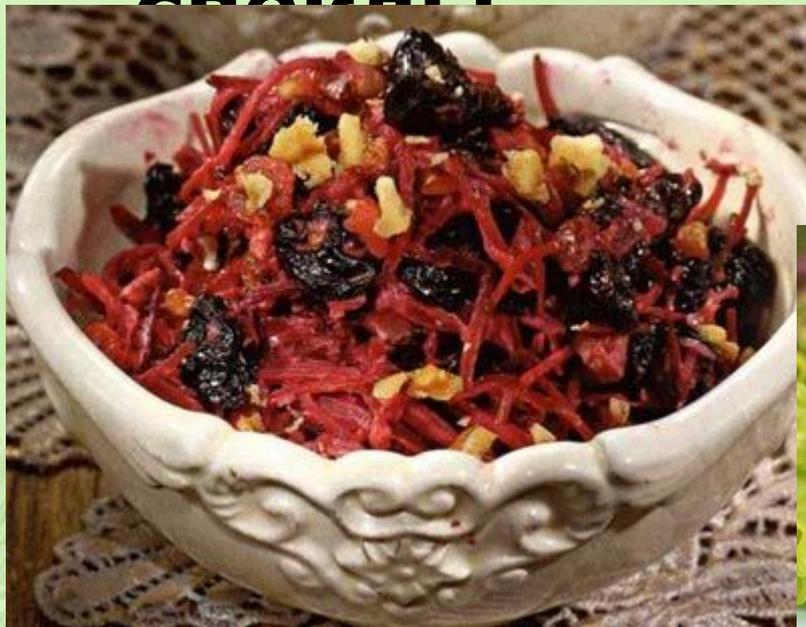


Суп с морковью

Открытый морковный пирог



Салат из вареной свеклы



Котлеты свекольные



<http://doctorovnet.ru/>

Томатный суп с рисом и овощами



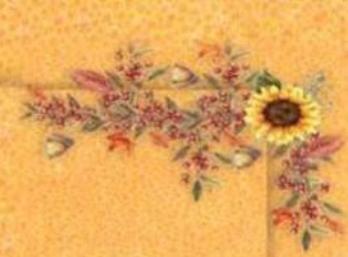
Calorizator.ru

Луковый суп





Спасибо за
внимание!



Список используемых источников