

Перец

ГБПОУ ВО «КАТ»
Лихобабина Мария Николаевна
Гордиенко Елена Александровна

История происхождения

В XV в Колумб открыл Южную Америку. И мореплаватели нашли в этих странах много неизвестных растений. Которые были привезены в Европу. Среди них был и перец. И до сих пор, его дикие виды произрастают в этих тропических районах.

Поэтому, этот овощ считают одним из самых древних овощей. Ведь его начали культивировать за несколько десятков столетий до нашей эры. После того, как европейские мореплаватели в XV в. попали в Центральную Америку, перец стал известен и в Европе.

Интересный факт, что при раскопках в Индии, археологи нашли свидетельства о том, что там перец знали еще 3000 лет назад. И, именно в это время, в индийских летописях тех времен, упоминается про черный перец. Кстати, в Китае его знали примерно 2000 лет назад. И это факт.

Перец в России

После этого, овощ попадает в Турцию и Иран. А затем, дорога идёт в южные районы России. В России перец в культуре появился позднее, чем в других европейских странах, его завезли из Турции и Ирана в конце X V I века.

Первое упоминание о нем имеется в рукописи XVI столетия: «Благопрохладный цветок, или травник». Но, распространенной приправой он стал только в X V III веке. Только к середине X I X века стручковый перец был оценен у нас и как овощ.

Стоит заметить, что перец во всем мире называется сладким, но в нашей стране его называют еще и болгарским. Это название идет со времен Советского Союза. Тогда, селекционеры Болгарии удачно вывели несколько сортов сладкого перца, и тем самым внесли существенный вклад в развитие селекции перца. В то время, СССР закупал сладкий перец в Болгарии в огромных количествах, и поэтому советские люди стали называть его <<болгарским>>.

В настоящее время селекционные работы продолжаются. И российские селекционеры, успешно вывели множество сортов, которые прекрасно себя чувствуют практически во всех регионах России. Таким образом, перец в настоящее время имеет возможность произрастать в районах с более суровым климатом. Плоды стали крупные и вкусные, и поэтому урожайность в разы увеличилась.

Состав перца

Состав перцев на 100 г. Здесь вода (91.5 г), углеводы (6.7 г), белки (0.78 г), жиры (0.4 г), зола (0.6 г), насыщенная жирная кислота (0.05 г).

Кроме этого, в перцах присутствуют эфиры, пектины, клетчатка, моно и полисахариды, алкалоиды.

Клетчатка в перцах довольно жесткая, а это значит, что она полезна для ЖКТ (очищает кишечник). Также, овощ дает ощущение сытости после еды.

Ликопин. Мощный антиоксидант. Защитник ДНК, где происходит профилактика от онкологии. Также, с помощью антибактериальных и противогрибковых свойств он угнетает болезнетворную микрофлору в кишечнике.

Витамины

Витамины. Такие как: рибофлавин (В2), ретинол (А 41 мкг), аскорбиновую кислоту (С 125000 — 250000 мкг), токоферол (Е 480 мкг), тиамин (В1 78 мкг), пиридоксин (В6 516 мкг), фолиевая кислота (В9 53 мкг), ниацин (В3), никотиновая кислота, витамин РР.

Для людей с ослабленным иммунитетом, употребление перцев будет особо полезно, потому, что в его составе содержится много витаминов А и С. Поэтому, его полезно употреблять весной, когда наш организм ослаблен после зимы.

Витамин С при высокой температуре более 100 градусов разлагается, поэтому перчики более полезны без применения термообработки. Поэтому, кушайте их в свежем виде в салатах, и тогда будет вам витамин С для организма. Кстати, с помощью его уровень интерферона в крови повышается, и следовательно организм лучше борется с инфекциями.

Витамин А играет важную роль для укрепления иммунной системы человека.

Происходит процесс за счет улучшения работы слизистых оболочек, где инфекции не могут проникнуть в организм.

Витамины группы В поддерживают нервную систему в здоровом состоянии, и также, улучшают защитные функции организма.

Витамин РР благоприятно влияет на количество холестерина в крови.

Витамин К благоприятно воздействует на кровь, и в итоге свертываемость крови улучшается.

Микро и макроэлементы

Микроэлементы. Такие как: медь (0.114 мг), марганец (0.203 мг), селен (0.3 мкг), молибден, йод, железо (0.46 мг), цинк (0.3 мг).

Железо способствует образованию гемоглобина, который имеет способность доставлять кислород различным клеткам и тканям организма.

Марганец благоприятно влияет на здоровье костей, а еще он улучшает состав крови.

Селен и цинк делают сильным иммунитет, а также благотворно влияют на гормональное здоровье человека.

Макроэлементы. К примеру: калий (160 — 201 мг), фосфор (28 мг), кальций (13 мг), натрий (1 мг), магний, хлор, сера.

И еще, перцы, также как и тыква с кабачком, имеют в своем составе много **калия**. И поэтому, овощ полезен для сердечно сосудистой системы. А вот для пожилых людей, перцы рекомендуются в первую очередь. И еще, желтые (202 мг) перцы по этому параметру, самые полезные. К слову, калия в зеленых (170 мг), в красных (160 мг).

Фосфор и кальций укрепляют кости и нормализуют работу сердца.

Натрий улучшает работу сердечно — сосудистой системы и нервной тоже.

Вредные свойства перца (противопоказания)

Вредность перца (противопоказания). Кроме пользы, перец может быть еще и вреден для организма человека. И это происходит, когда мы болеем, такими болезнями, как гастрит, язва желудка, гастроэнтероколит. На фоне повышенной кислотности, здесь перцы противопоказаны. И чтобы его употреблять в пищу, вы должны посоветоваться с врачом или диетологом.

Еще, к этому списку можно добавить болезни печени и почек, гипертонию, геморрой, эпилепсию.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ