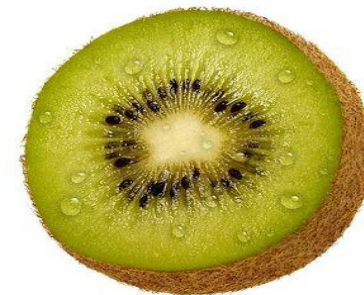




**ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ВИДЫ, ГИГИЕНИЧЕСКАЯ
ХАРАКТЕРИСТИКА, ЗНАЧЕНИЕ В ПИТАНИИ
ЗДОРОВОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА**



ВИДЫ ОВОЩЕЙ

- Корнеплоды (морковь, свекла и др.)
- Томатные (помидоры, перец и др.)
- Луковые (лук, чеснок и др.)
- Клубнеплоды (картофель)
- Капустные (капуста)
- Тыквенные (тыква, патиссоны и др.)
- Бахчевые (арбузы, дыни и др.)
- Бобовые (горох и др.)
- Пряные овощи (укроп, петрушка, хрен и др.)



Овощи являются источниками:

- Углеводов (клетчатки, пектиновых веществ, крахмала)
- Белков
- Жиров
- Минеральных элементов (в основном щелочного характера - К, Са и др.)
- Витаминов (в основном водорастворимых - витамины С, В1, В2, РР, В6, фолиевая кислота, биотин, каротин и др.)
- Органических кислот (тартроновая, яблочная кислота, лимонная кислоты)
- Эфирных масел
- Фитонцидов
- Флавоноидов, изофлавоноидов, изофлавоногликозидов
- Фитостеринов



Значение клетчатки

- Активирует двигательную и секреторную функцию желудочно-кишечного тракта (профилактика рака толстой кишки)
 - Поддерживает нормальный состав микрофлоры кишечника
 - Даёт чувство насыщения даже от небольших порций еды
 - Участвуют в образовании пищевого комка и каловых масс
 - Снижает уровень холестерина (уменьшает риск появления сердечно-сосудистых заболеваний)
 - Снижает уровень сахара в крови (профилактика диабета)
-

Значение пектиновых веществ

- Способствуют выведению из организма вредных химических веществ (свинец, стронций)
- Нормализуют кишечную микрофлору
- Обволакивают стенки кишечника и предохраняют его от химических и механических раздражителей



Значение органических кислот

- Вкусовое
 - Участвуют в обмене веществ (тартроновая кислота тормозит превращение углеводов в жиры)
 - Участвуют в процессах пищеварения
 - Возбуждают секрецию поджелудочной железы
 - Способствуют ощелачиванию организма
 - Активируют моторную функцию кишечника
-

Значение эфирных масел

- Вкусовое
- Улучшают аппетит
- Улучшают пищеварение
- Оказывают возбуждающее действие на ЦНС
- Обладают антисептическими свойствами



Значение фитонцидов

Фитонциды – вещества, губительно действующие на болезнетворные бактерии, низшие грибы и простейшие организмы.

- На возбудителей болезней фитонциды действуют бактериостатически и бактерицидно
- Местно фитонциды активируют регенераторные процессы в тканях.

В наибольшем количестве фитонциды содержатся в луке, чесноке, редьке, томате, хрене.



Значение флавоноидов, изофлавоноидов, изофлавоногликозидов

- Нормализуют холестериновый обмен (снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний)
- Оказывают антиоксидантное действие
- Участвуют в регуляции активности ферментов метаболизма ксенобиотиков
- Способствуют нормализации обмена кальция
- Способствуют нормализации гормонального баланса

Значение фитостеринов

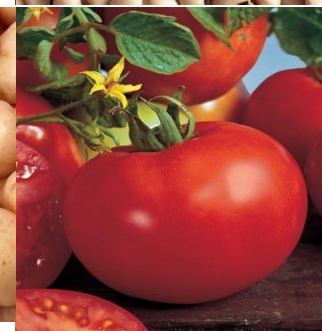
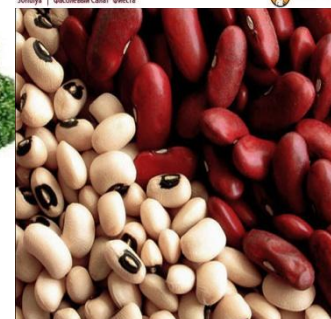
- Снижают уровень свободного холестерина в липопротеидах низкой плотности
 - Способны вытеснять холестерин из мембранных структур
-

Значение овощей

- Малокалорийны
- Повышают усвояемость составных частей пищи
- Влияют на секреторную функцию пищеварительных желез
- Стимулируют желчеобразование и желчевыделение
- Сырые овощи тормозят отделение желудочного сока,
вареные – увеличивают
- Цельные соки угнетают, а разбавленные соки возбуждают секрецию поджелудочной железы
- Нормализуют кишечную микрофлору
- Снижают интенсивность гнилостных процессов
- Повышают моторную функцию желудка и кишечника



- Рекомендуются для предупреждения и лечения заболеваний
 - сердечно-сосудистой системы
 - болезней крови
 - пищеварительных органов
 - нервной системы
 - нарушений обмена веществ



Отрицательное значение овощей

- Накопление нитратов (онкозаболевания)
- Накопление солей тяжелых металлов (отравления)
- Накопление ядохимикатов (отравления)
- Могут содержать яйца гельминтов (гельминтозы)



Виды фруктов



Семечковые

Яблоко, груша
айва

Косточковые

Абрикос, слива,
вишня, персик

Цитрусовые

Апельсин, лимон,
грейпфрут

Тропические

Инжир, гранат,
банан, ананас

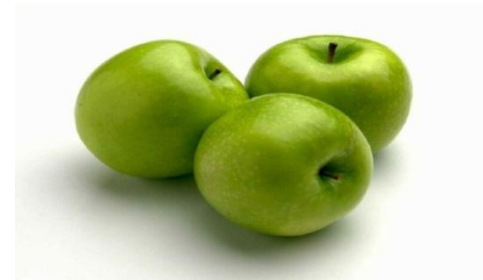


Фрукты являются источниками:

- Сахаров (глюкоза, фруктоза и сахароза)
- Клетчатки
- Пектиновых веществ
- Минеральных элементов
- Витаминов группы В, С, А, РР, Е и др.
- Органических кислот
- Эфирных масел
- Флавоноидов, изофлавоноидов, изофлавоногликозидов
- Фитостеринов



Значение фруктов



- Малокалорийны
- Влияют на секреторную функцию пищеварительных желез, улучшают процессы пищеварения
- Повышают усвоение составных частей пищи
- Оказывают нормализующее влияние на микрофлору кишечника
- Снижают интенсивность гнилостных процессов
- Повышают моторную функцию желудка и кишечника
- Поддерживают кислотно-щелочное равновесие



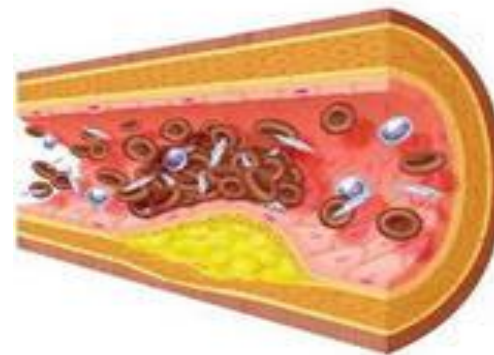
Овощи и фрукты, рекомендуемые для профилактики и лечения ряда заболеваний

Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца

Из овощей выраженным холестериноснижающим действием обладают баклажаны.

Рекомендуются:

- яблоки
- апельсины
- бананы
- хурма
- картофель
- зеленый горошек



Сахарный диабет

- Капуста
- Топинамбур
- Баклажаны
- Огурцы и кабачки
- Морковь
- Свекла
- Лук
- Фасоль
- Грейпфрут и апельсины
- Вишня
- Крыжовник



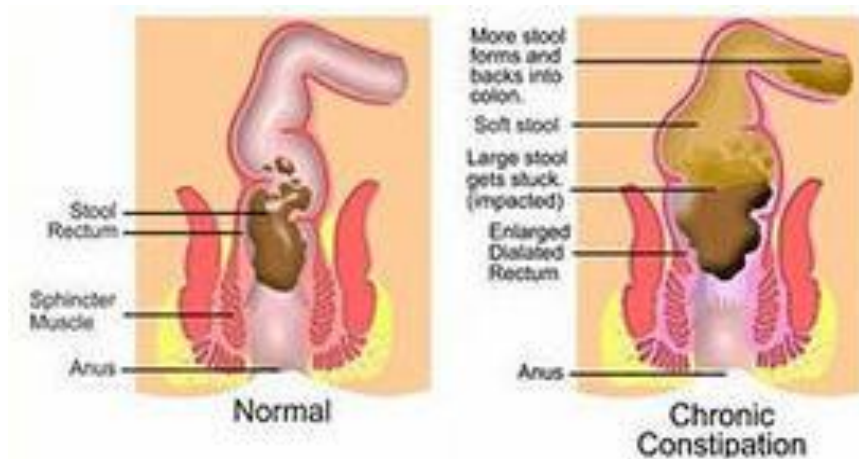
Гипертоническая болезнь

- Свекла и свекольный сок
- Картофель «в мундире»
- Фасоль
- Арбузы
- Хурма
- Сухофрукты
- Укроп
- Салат
- Шпинат
- Щавель
- Корень и зелень петрушки




Запор

- Чернослив
- Инжир
- Финики
- Клубника
- Пюре из вареных овощей (моркови, свеклы)
- Квашенные, соленые и маринованные овощи
- Морковный сок
- Отварная морская капуста

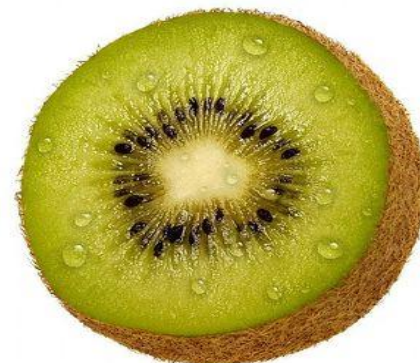


Противопоказания к применению овощей и фруктов

- Язвенная болезнь желудка – лук, чеснок, соленые огурцы, красный перец, ананас
 - Заболевания 12-перстной кишки – апельсины, арбузы, виноград, гранаты, грейпфрукты, лимоны, слива, калина, капустный сок, чеснок, редька, хрен, щавель
 - Гастрит с повышенной кислотностью – ананас
 - Колит и понос – арбузы, виноград, капусту, грецкие орехи, хрен
 - Панкреатит, энтероколит – апельсины, лимоны, редьку, редиску
 - Желчекаменная болезнь – помидоры, фасоль
 - Заболевания печени – репчатый лук, чеснок, соленые огурцы, перец красный, редька, хрен, шпинат, щавель.
- 

- Сердечно-сосудитые заболевания – репчатый лук, соленые огурцы, щавель
- Гипертония – виноград
- Заболевания почек – репчатый лук, чеснок, соленые огурцы, редька, хрен, шпинат, щавель
- Нефрит – малина, петрушка
- Цистит – петрушка
- Сахарный диабет – персики, рис, свекла, чернослив, абрикосы
- Повышенная свертываемость крови – кукуруза
- Эпилепсия - чеснок





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

