

Тема 2.1. Химический состав и пищевая ценность плодов и овощей

МДК 01.01 Товароведение продовольственных товаров и продукции предприятий общественного питания

Специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в организациях общественного питания

Преподаватель: Юрченко Елена Александровна

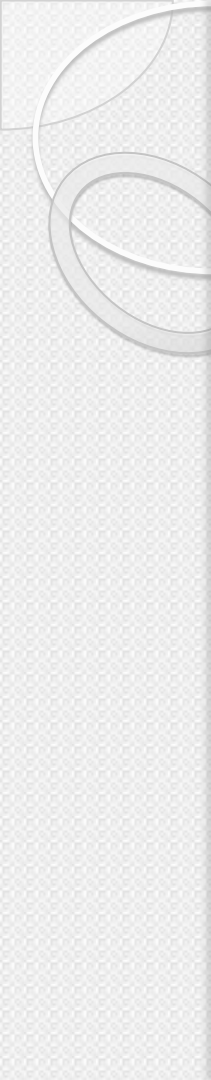




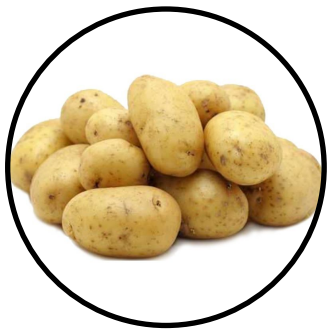
Роль свежих овощей и плодов в питании человека



Five empty rectangular boxes with rounded corners, arranged vertically, intended for text input. Each box is preceded by a small gray rectangular tab on the left side.

- 
1. Приведите примеры плодов и овощей, обладающих лечебными свойствами.
 2. Каковы ежедневные нормы картофеля, овощей и плодов для человека.

Ежедневные нормы





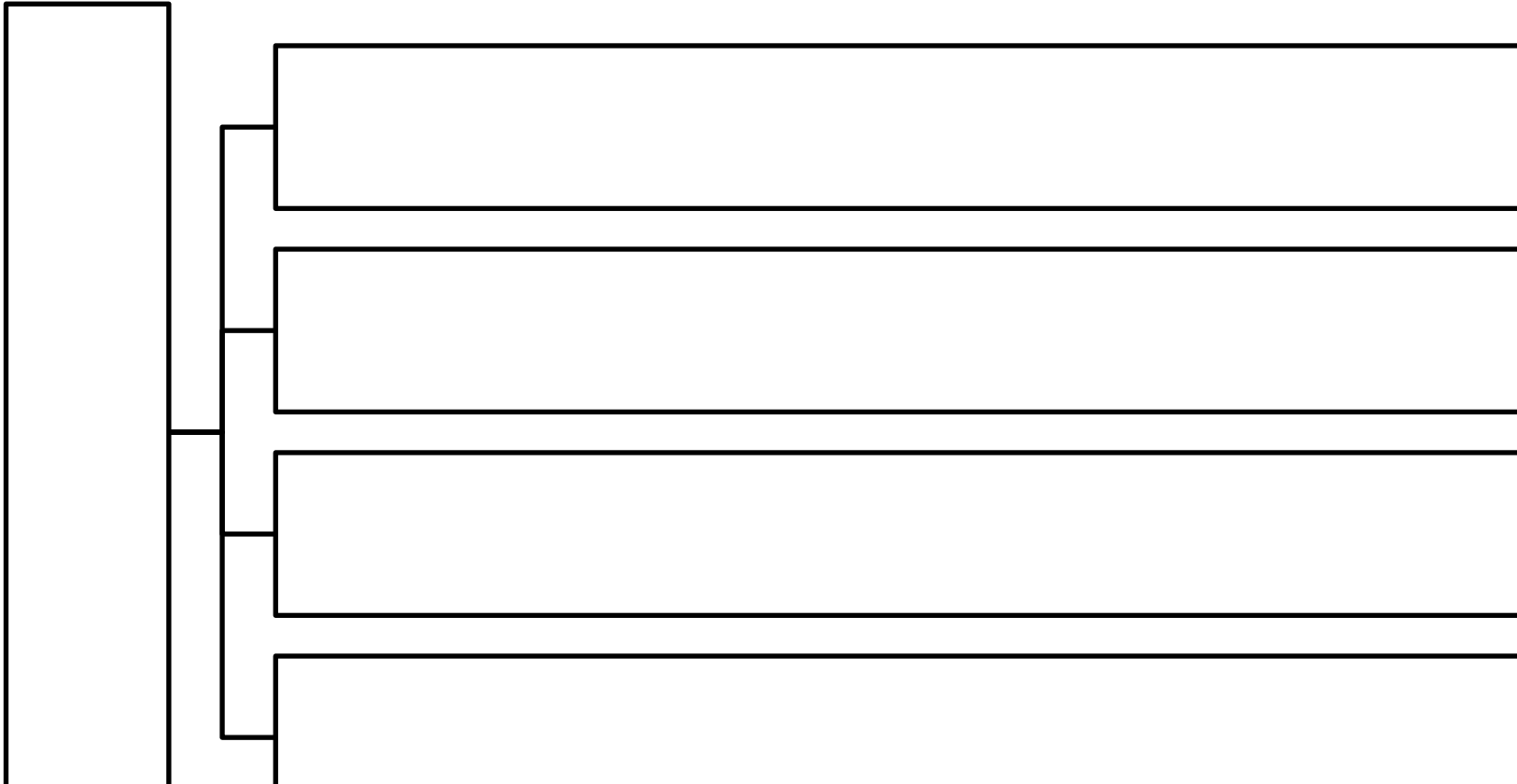
Практическая работа «Химический состав плодов и овощей»

Вода

Воды в свежих овощах и плодах - 70-95 %.

Потеря воды приводит к увяданию.

Углеводы – важная часть плодов и овощей



Пектиновые вещества

- протопектин (жесткость);
- пектин (желе);
- пектиновая к-та;
- пектовая кислота

Минеральные вещества – 0,25-2%

- ✓ Калий
- ✓ Кальций
- ✓ Фосфор
- ✓ Натрий
- ✓ Магний
- ✓ Железо
- ✓ Марганец
- ✓ Сера
- ✓ Хлор
- ✓ Йод
- ✓ Кобальт



Витамины

С, Р, К, и группы В

Группы свежих овощей

Овощи подразделяются на две группы: вегетативную и плодовую в зависимости от того, какая часть растения используется в пищу.

У вегетативной группы в пищу используют вегетативные органы, т. е. листья, стебли, корни, клубни и др. К этой группе относят клубнеплоды, корнеплоды, капустные овощи, луковые, салатно-шпинатные, десертные и пряные овощи.

У плодовой группы овощей в пищу используют плоды и семена, к ним относят: тыквенные, томатные, бобовые, зерновые овощи.

В зависимости от формы, строения, величины, вкуса, аромата, цвета и других признаков овощи каждой из групп подразделяют на хозяйственно-ботанические сорта.

