

ГБОУ ВПО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Презентация Овощи и здоровье

Выполнила: студентка 517 группы
Сергеева Татьяна

- ▶ Роль овощей в питании человека трудно переоценить. В настоящее время, в условиях усиления воздействия на человека комплекса неблагоприятных факторов, овощи способствуют поддержанию здоровья и долголетия. Значение овощей в питании определяется не только содержанием питательных веществ, но и, главным образом, наличием небольших количеств биологически активных веществ, укрепляющих здоровье. Весной необходимо широко использовать овощи в питании для очищения организма, перегруженного продуктами обмена из-за усиленного питания энергетически богатыми продуктами в зимний период (белки, жиры, углеводы).



Каждый овощ содержит витамины и питательные вещества. Однако, в некоторых овощах содержится больше полезных элементов, чем в других

▶ Шпинат

- ▶ Первое место в списке самых полезных овощей диетологи отдают листовым овощам, в частности, шпинату. Шпинат оказывает благотворное воздействие на пищеварительную систему, обмен веществ, обогащает организм витаминами и микроэлементами. Шпинат богат витаминами А, В, С, РР, Е. Из микроэлементов отмечается большое количество селена, цинка, йода и железа, а из макроэлементов – магния, фосфора и натрия. В шпинате есть незаменимые аминокислоты, именно они являются «строительным материалом» для формирования тканей человеческого организма.

- ▶ Шпинат ценят вегетарианцы, так как они не получают аминокислоты из мяса и ищут альтернативные источники белка. Шпинат активизирует деятельность поджелудочной железы, облегчая процессы пищеварения. Это очень важно для современных людей, не соблюдающих режим питания и часто не знающих меры в пище. Шпинат мягко очищает все органы, кровь, защищает сосуды и облегчает работу сердца. Офтальмологи убедились, что шпинат помогает поддерживать остроту зрения. Было замечено, что шпинат повышает сопротивляемость организма и повышает иммунитет. Радует то, что этот овощ не только полезный, но и очень вкусный, и лечение будет приятным.



▶ **Морковь**

- ▶ Второе место заслуженно заняла морковь. Морковь является источником каротина, это знают все. Но кроме каротина, в ней содержатся витамины А, С, калий, марганец, железо, йод. В моркови много клетчатки, поэтому она стимулирует пищеварение и мягко очищает кишечник. Морковь оказывает слабительное действие, морковный сок дают даже самым маленьким детям для лечения и профилактики запоров при повышенной жирности молока у матери. О воздействии моркови на органы зрения слагают легенды, и учёные успешно доказали, что морковь повышает остроту зрения и защищает глаза от катаракты и глаукомы. Современный человек оценит тот факт, что регулярное потребление моркови предотвращает мутации клеток и, соответственно, защищает от онкологических заболеваний. Сок моркови стимулирует регенерацию тканей и повышает иммунитет.



- ▶ Схожими свойствами обладает и чеснок. Как и лук, он является природным антибиотиком, борется с различными инфекциями и укрепляет иммунную систему. Чеснок применяется для дезинфекции полости рта и органов пищеварения. В чесноке много эфирных масел. Было замечено, что чеснок понижает уровень холестерина в крови, защищает сосуды от образования тромбов, укрепляет сердце. Чеснок расширяет сосуды, он способен понижать кровяное давление. Антиоксиданты, содержащиеся в чесноке, защищают клетки от рака, а в наше время это очень важно.

- ▶ Говоря о полезных овощах, нельзя забывать и о репчатом луке. В наше время лук употребляется в пищу преимущественно как добавка к различным блюдам, но он очень ценен и сам по себе. Лук богат витаминами А, С, В, фтором, магнием, серой и железом. Лук обладает бактерицидными свойствами, он губительно воздействует на бактерии и вирусы. Лук эффективен при лечении респираторных заболеваний, а его употребление в период эпидемий уберезёт вас от заражения или облегчит течение болезни. Луковый сок улучшает пищеварение и обмен веществ, мягко очищает организм. Женщины любят лук за то, что он помогает нормализовать вес, а мужчины – за улучшение потенции. Лук помогает восстановить силы после перенесённых заболеваний, повышает иммунитет и заряжает энергией.



▶ Тыква

- ▶ Не последнее место в списке самых полезных овощей заняла и тыква. Этот овощ малокалорийный, он не вызывает аллергии, не раздражает органы пищеварения и может использоваться в диетическом питании. Тыква является одним из первых овощей, которые разрешают давать грудничкам в качестве прикорма. Тыквенный сок очищает, улучшает пищеварение, обогащает организм витаминами А, С, В, Е, калием и фосфором. Тыква полезна не только для детей, но и для взрослых. Женщины знают, что тыква замедляет процессы старения, благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей, а также способствует расщеплению жировых отложений. Сырая тыква очищает кровь и печень, она очень полезна при нарушениях работы печени, гепатите, циррозе печени.



- ▶ Брокколи – кладезь питательных веществ, витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов. Состав спаржевой капусты богат фолиевыми кислотами, которые могут предотвратить некоторые врожденные пороки развития. Также фолиевые кислоты эффективны в борьбе против болезней сердца, инсультов и некоторых форм раковых заболеваний. Брокколи содержит высокую концентрацию витаминов А, С, Е. Витамины Е, С и бета-каротин обеспечивают организм достаточными запасами антиоксидантов, которые помогают снизить вероятность возникновения сердечной недостаточности и инсультов. Брокколи богата на железо, которое эффективно борется с анемией.
- ▶ Лучше всего употреблять брокколи в сыром виде (добавлять в салаты), также готовить на пару, добавлять в супы и рагу. Питательны как зеленые соцветия, так и стебель.





- ▶ **Болгарский перец**

- ▶ Болгарский перец (красный, зеленый, оранжевый или желтый) богатый источник всевозможных питательных веществ. Перец богат витаминами С и А – самые действенные антиоксиданты. Болгарский перец содержит фолиевую кислоту, и также клетчатку, которые понижают уровень холестерина в крови (холестерин является причиной инфарктов и инсультов). Если регулярно употреблять перец, то риск заболеть раком толстой кишки сводится к минимуму, благодаря витамину С, бета-каротину и фолиевой кислоте, которые содержатся в болгарском перце.



► **Помидоры**

- Наличие антиоксидантов в составе помидор помогает выводить токсические вещества из организма. Ликопин, который входит в состав помидор, нейтрализует свободные радикалы в организме человека и сокращает риск образования рака простаты. Люди, которые часто едят сырые помидоры, меньше всего подвержены риску заболевания раком желудка или прямой кишки. Также, помидоры блокируют действие нитрозаминов, что в свою очередь снижает риск возникновения рака легких. Ученые доказали, что если регулярно употреблять в пищу помидоры, то снижается риск инфаркта. Витамин К способствует укреплению костей и предотвращает кровоизлияние в мозг.