

Тема 3.1. Химический состав и пищевая ценность плодов и овощей

МДК 03.02 Товароведение продовольственных и непродовольственных товаров

Специальность: Специальность: 38.02.04 Коммерция (п

Преподаватель: Юрченко Елена Александровна



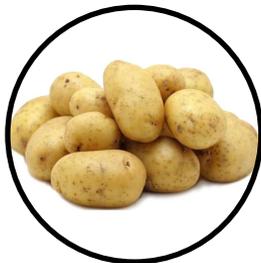


Роль свежих овощей и плодов в питании человека

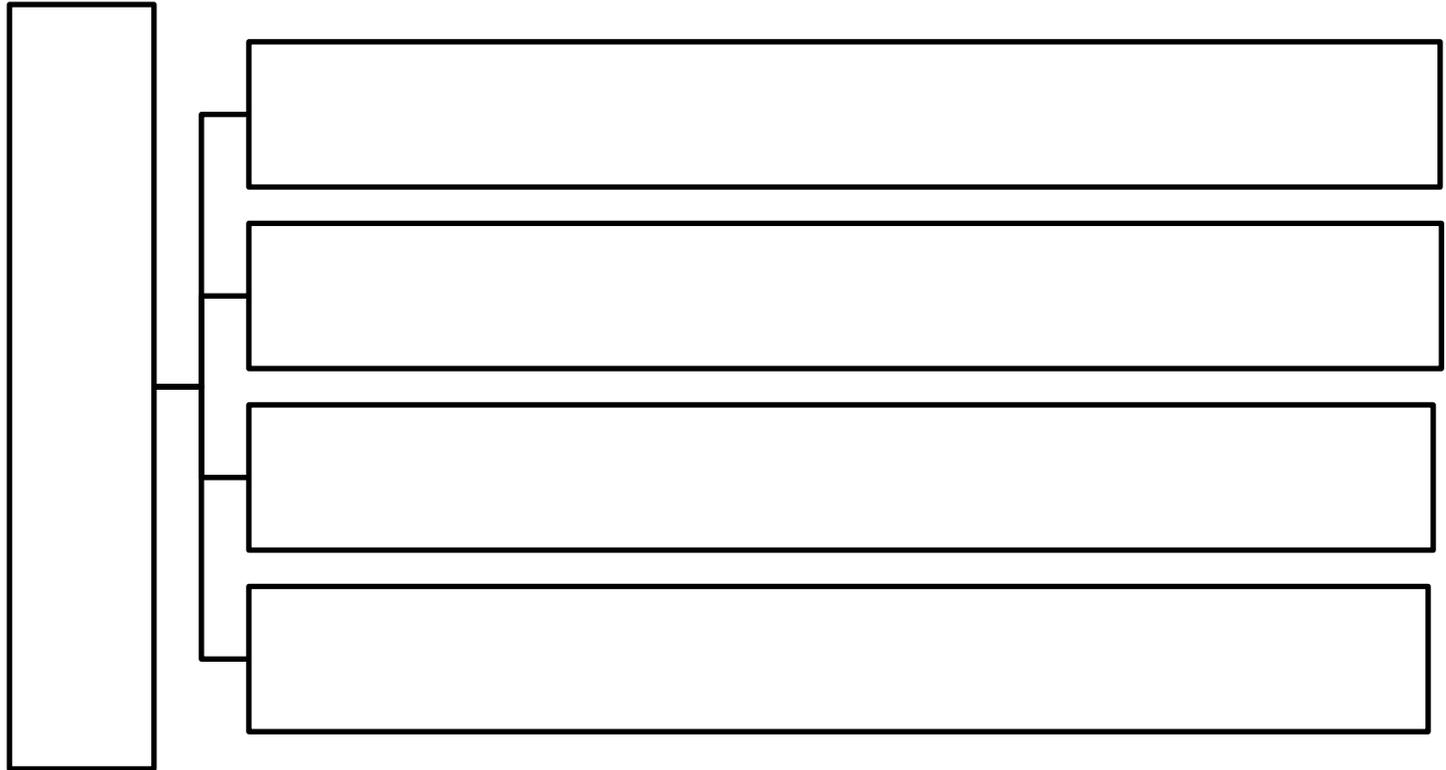
The image shows a graphic with six horizontal bars. Each bar consists of a white rectangular box on the left and a gray rectangular bar extending to the right. The white boxes are empty, suggesting a form for input or a diagram for a chart.

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

Ежедневные нормы



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.

