

# Овощная культура

Сделала ученица 2 а класса Останина Дарья

О́вощи — кулинарный термин, обозначающий съедобную часть растения, а также всякую твёрдую растительную пищу, за исключением фруктов, круп и орехов

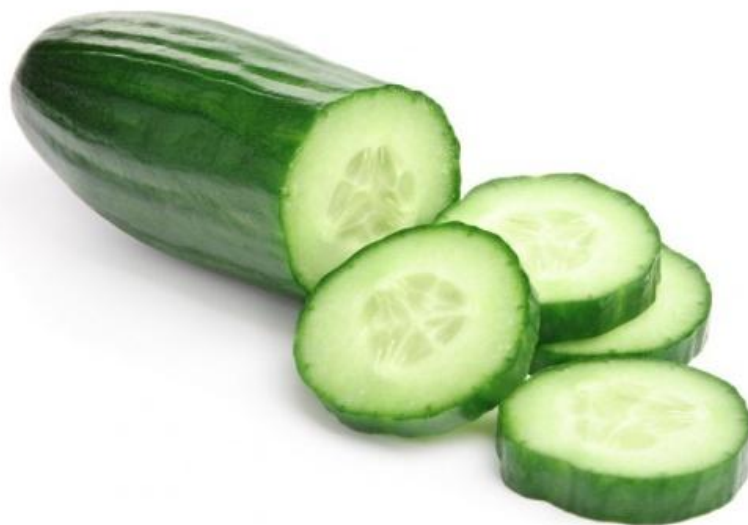
мы разобрали что такое овощи теперь поговорим о  
овощной культуре



## **Белокочанная капуста.**

Ее ценят за то, что она содержит в себе аскорбиновую кислоту во все времена года (особенно поздние сорта). Несмотря на то, что в процессе хранения кислота теряется, но даже через полгода ее содержание 50 мг на 100 г массы. Прекрасно сохраняется витамин С в квашеной и замороженной капусте. Кроме этого, капуста обеспечивает поступление в наш организм витаминов В1, В2, В6, К, РР, а также витамина U, который назван противоязвенный. Также в капусте находятся необходимые минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, железо, йод и др.). Белокочанная капуста укрепляет организм, усиливает иммунитет, успокаивающе действует на нервную систему, утоляет головные боли, лечит бессонницу. Капустный сок имеет особенное значение. Очень полезна капуста людям с болезнями почек и сердца.

Огурец в первую очередь является любимым овощем женщин. Все дело в том, что на 95% он состоит из "живой" воды. В 100 граммах огурцов содержится лишь 15 калорий. При этом огурец прекрасно утоляет голод. Кроме того вода, которая содержится в огурцах, - это природный адсорбент. Ежедневное употребление огурцов способствует очистке организма и выведению шлаков и токсинов.



Морковь содержит бета-каротин, который улучшает работу легких. Бета-каротин является предшественником витамина А. Попадая, в организм человека каротин превращается в витамин А, который наиболее полезен для молодых женщин. Также целительные свойства моркови связаны с укреплением сетчатки глаза. Людям, страдающим близорукостью, конъюнктивитами, блефаритами, ночной слепотой и быстрой утомляемостью употребление этого продукта в пищу весьма желательно. Полезные свойства моркови используются в питании человека. Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так как витамин А способствует росту, то морковь особенно полезна детям. Этот витамин необходим для нормального зрения, он поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. Морковь, блюда из моркови и особенно морковный сок используются в лечебном питании при гипо- и авитаминозе А, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена. Пюре из сырой либо отварной моркови показано при колите.

В картофеле обнаружили никотиновую, щавелевую, лимонную, яблочную и пантотеновые кислоты. Также в нем есть железо, фосфор, магний, натрий, кальций и калий. Причем последнего более всего, что очень важно для здоровья сердца. Картофель состоит из воды, крахмала, клетчатки и других полезных для человека элементов и веществ.

Содержание белка в нем может соперничать с молочными и яичными белками. Молодой картофель отличается повышенным содержанием витамина С.





Кукуруза – один из лучших источников витамина К, который необходим для слаженной работы сердечно-сосудистой системы. Видимо, именно наличием этого витамина можно объяснить тот факт, что жители районов, где традиционно выращивают кукурузу, реже страдают от болезней сердца и сосудов.





# •ТЫКВА

- В тыкке содержится витамин А (каротин), хоть не столько сколько в моркови, тем не менее это положительно влияет на наши глаза и защищает их от недугов.
- Полезно для пищеварения.** Неоднократно было доказано, что тыква положительным образом сказывается на пищеварении. Диетологи советуют включать в свой рацион этот диетический овощ при ожирении и похудании. Питательная мякоть тыквы легко усваивается нашим организмом. После плотного мясного обеда не лишним будет съесть пару кусочков овоща. Это поможет желудку легче переваривать «тяжелые» блюда. **В тыкве находится много клетчатки**, что также необходимо тем, кто страдает ожирением.

# Спасибо за внимание

