

*Учитель химии
Город Москва
ГБОУ СОШ № 880
Гершановская Евгения
Владимировна*

**ВИКТОРИНА:
«ПОЛЕЗНАЯ ХИМИЯ
ВО ФРУКТАХ И ОВОЦАХ»**





Химический состав сока во многом схож у различных видов этих фруктов: сок плодов содержит: сахара, органические кислоты, уникальный комплекс витаминов, пектиновые вещества, минеральные соли, макро — и микроэлементы.

При этом все они верно служат нам, защищая от разных болезней и помогая быстрее с ними справиться. Известно, что их регулярное употребление в пищу укрепляет иммунитет.

ЦИТРУСОВ ЫЕ



Родиной этого замечательного яркого по цвету и сочного овоща является Южная Америка. Он обладает прекрасными вкусовыми и лечебными качествами. Содержит в себе важное химическое вещество ликопен, которое служит профилактикой от многих болезней, особенно предотвращает развитие опухолевых клеток и улучшает работу сердца

ПОМИДОР





В этом распространенном у нас фрукте масса полезных веществ — калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо и йод. Плюс витамины А, В1, В3, РР, С. Например, витамина А в нем на 50% больше, чем в апельсинах. Этот витамин помогает уберечься от простуды и других инфекций и поддерживает зрение.

Этот фрукт полезен абсолютно всем. Даже в малом количестве он может существенно оздоровить организм, активизировать пищеварение, избавиться от шлаков и в результате, значительно улучшить состояние кожи

ЯБЛОКО





В нашей стране этот фрукт уже давно не считается экзотическим: ведь купить эти плоды можно круглый год, тем более, что они полезны. Его начинают кушать уже даже детки одного года жизни. В нем масса нужных веществ и витаминов. Его удобно кушать, если негде помыть руки, ведь он содержится в удобной «упаковке». Витамина С в нем также много как и в цитрусовых.

БАНАН





Пробовали ли вы когда-нибудь фрукт под названием «китайский крыжовник», родиной которого является Китай? Если на этот вопрос однозначно хочется дать отрицательный ответ, не торопитесь. Просто у нас этот экзотический фрукт носит другое название, и его знают и любят люди разных возрастов. Помимо многих полезных веществ в нем много калия, который способствует уменьшению давления и помогает от разных болезней сердца.

КИВИ

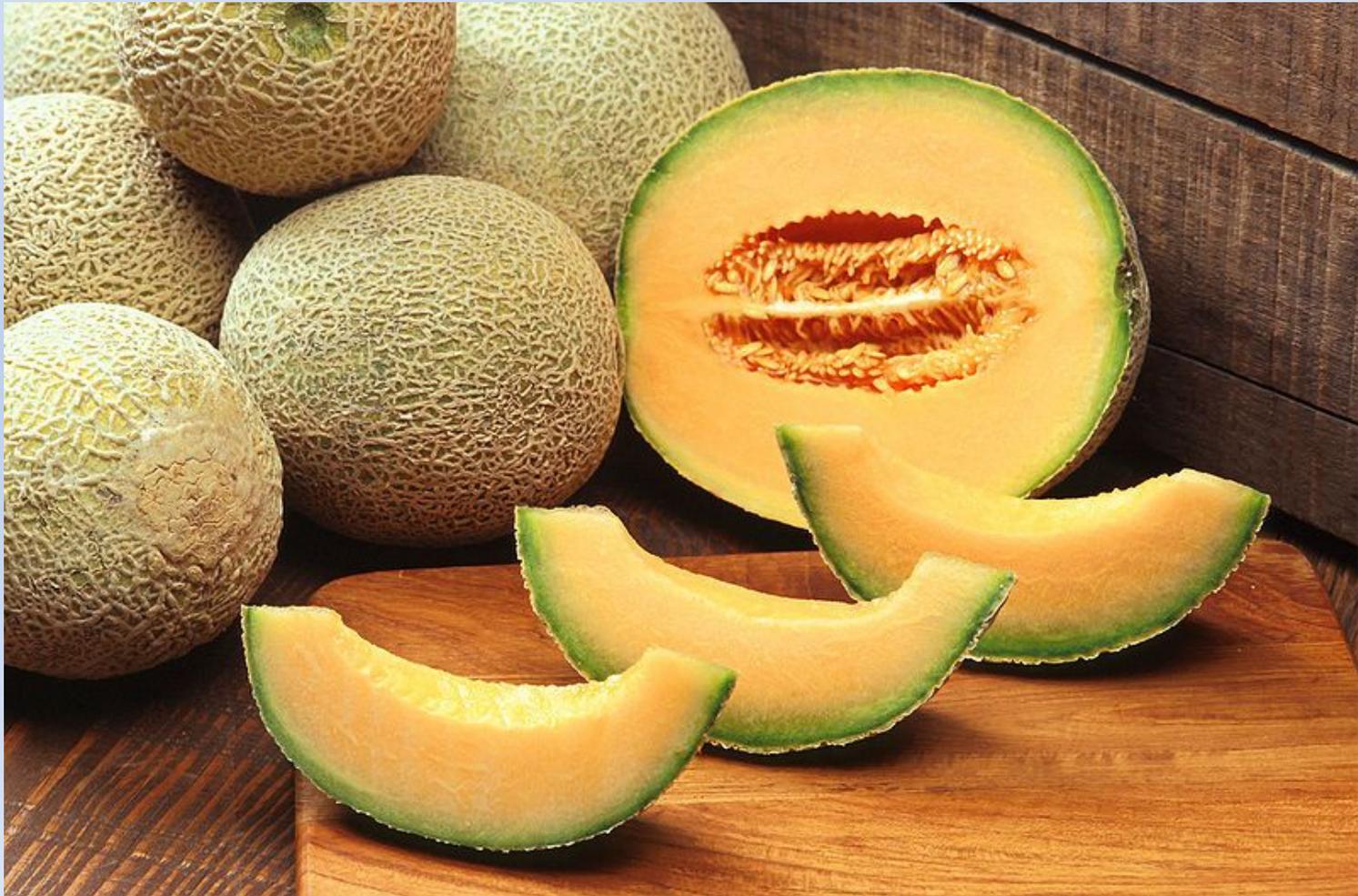




Природа создала этот ароматный и сочный плод, родившийся в Среднеазиатских странах, и наделила его целебными силами и вкусовыми качествами.

Он может быть не только лакомством, но и лекарством – об этом знали еще наши далекие предки, а подтверждают сегодня исследования современных ученых. Этот плод помогает на протяжении всего сезона мягкому очищению кишечника, а в современные дни из его мякоти делают маски в косметологии.

ДЫНЯ





Этот овощ имеет массу полезных свойств. Он был известен людям еще за 6000 лет до нашей эры! Этот, поистине поливитаминный овощ, оказывает большое влияние на укрепление здоровья. Он бывает разного цвета и содержит в себе много витаминов А и С. Его сладкие сорта – выходцы из Мексики, к нам попали только в 16 веке.

ПЕРЕЦ





Очень маленький и очень полезный! Овощ средней полосы спешит порадовать нас своим богатством витаминов гораздо раньше, чем другие овощи, так как одним из первых появляется на грядке.

Количество сортов этого полезного корнеплода просто поражает. Бордовый, коричневый, фиолетовый, желтый, белый не только привнесет широкую палитру красок в различные салаты, но и обеспечит вас суточной дозой аскорбинки – витамина С.

РЕДИС





Родиной этого плода необычного фиолетового цвета является Индия, там он в далекой древности рос в диком виде. Правильно называть его не овощем, а ягодой. О нем даже есть легенда, в которой говорится о том, как один из турецких имамов, попробовав в первый раз искусно приготовленные плоды, упал в обморок, настолько поразил его изысканный вкус этого необычного блюда. Употребление его в пищу способствует снижению уровня холестерина в крови. Мякоть плодов содержит много калия полезного для сердца и нормализующего в организме водный обмен.

БАКЛАЖАН





Для организма — это просто находка. Полезные свойства этого овоща объясняются его богатым составом. Этот знакомый нам овощ вмещает в себя витамины групп В, С, Е, РР, К, также в нем присутствует полезное вещество – бета-каротин, которое в организме человека преобразуется в витамин А. Он состоит на 1,5 % из белков, на 7 % углеводов. Овощной сок из него богат чем только можно для организма. Достаточно в нем и минеральных веществ: калия, магния, железа, фосфора, меди, кобальта, цинка, йода, хрома, фтора, никеля и др. В нем находятся эфирные масла, которые обуславливают своеобразный запах корнеплода.

МОРКОВЬ





14 тысяч лет назад индейские племена Южной Америки узнали об этом полезном овоще, который богат химическим составом. Теперь мы его зовем нашим «вторым хлебом». В нем много белка, который необходим для построения человеческого организма и много различных полисахаридов - углеводов.

Сегодня он незаменим в приготовлении различных блюд в кулинарии.

КАРТОФЕЛ Ь





Этот фрукт – это кладезь разных полезных веществ и витаминов. Он известен и любим в разных своих видах.

В свежем, вареном виде, и в виде сухофруктов, который разделяется еще на несколько видов. Урюк – целые сушеные его плоды с косточкой, сохранившие весьма насыщенный вкус.

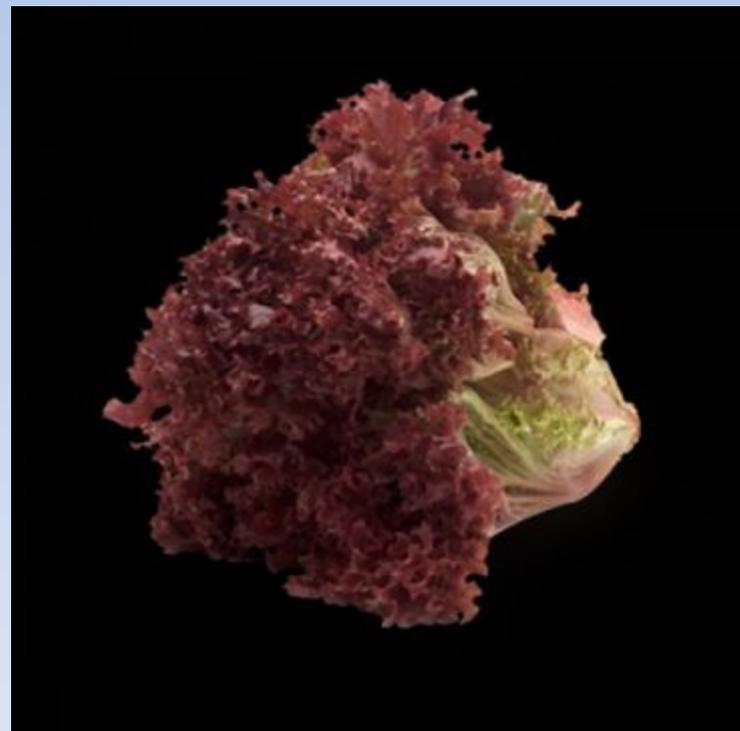
Курага – половинки вяленых на солнце плодов, окуренные двуокисью серы, для того, чтобы они не темнели и в них не заводились разные там жучки. Диетологи всего мира сошлись во мнении, объявляя его весьма полезным продуктом для обмена веществ и процессов пищеварения.

АБРИКОС



Польза его обуславливается большим содержанием необходимых витаминов и минералов для организма человека. Особенно это актуально ранней весной, когда витаминные запасы организма на исходе, а наряду с ними содержатся белки, витамины группы В, С, Е, РР, бета-каротин, хлорофилл, сахара, кальций, магний, калий, железо, подходит для диетического питания при ожирении и сахарном диабете, способствует выведению из организма различных вредных веществ.

САЛАТ



Вот уж поистине она - королева десертов и любимица взрослых и детей! Но кроме ее красоты и вкуса, она обладает массой полезных свойств. В ней есть все, это как аптечка на вашем столе.

Если она будет находиться в рационе каждый день, вы значительно улучшите свое здоровье, так как она укрепляет иммунную систему и стенки сосудов, защищает организм от вирусов, и есть ее можно в качестве профилактики от заболеваний гриппом и простудой.

КЛУБНИКА





***ВСЕ ТО, ЧТО НУЖНО
И ПОЛЕЗНО
ОРГАНИЗМУ, ВЫ
С БЛАГОДАРНОСТЬЮ
ПРИМИТЕ!!!***

ССЫЛКИ НА ИЗОБРАЖЕНИЯ И ИНТЕРНЕТ-

РЕСУРСЫ

<http://iranvij.ir/wp-content/uploads/2012/12/vegetables-vegetarian1.jpg>

http://img-fotki.yandex.ru/get/6412/142779300.120/0_e0bb3_32efbae2_XL

<http://my-order.ru/files/images/Апельсин.jp>

<http://s001.radikal.ru/i193/1207/6f/83b90b3f932e.jpg>

<http://s010.radikal.ru/i313/1101/6b/2ecacfc1c8a5.jpg>

http://hmelnyckiy.com/images/stories/news/2013/02/83531473_large_pomidoruy.jpg

<http://www.rezepty.ru/files/kartoff.jpg>

<http://www.s-b-s.su/content/sbs/pics/sections/yabloki1.jpg>

http://www.syria3.com/vb/storeimgsy/img_1301363912_773.jpg

<http://images1.friendseat.com/2011/09/cantaloupe2.jpg>

<http://s57.radikal.ru/i157/1106/91/02f2b579a058.jpg>

<http://www.lordstone.ru/files/20-/79c8d4db60b7fa0251f05211af927357.jpg>

<http://salatmag.ru/image/cache/data/travy%20i%20salat/Lola-Rossa-500x500.png>

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

www.genon.ru/GetAnswer.aspx?gid=58a24d17-ffd8-41e1-9f33-8ee0c45d02ff

<http://www.edabezvreda.ru/product-4.html>

<http://www.inflora.ru/diet/diet298>

<http://www.likefoods.ru/ovoschi/polza-i-vred-redisa.html>

<http://kurszdorovia.ru/pitanie/ovoshi/polza-listovogo-salata/>