



# ОВОЩИ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Выполнил ученик 5Г класса Азиз Ярослав

## Картофель



- Картофель является источником важных витаминов, минералов и антиоксидантов, необходимых для здоровья человека
- Картофель богат витамином «С», предотвращающим и улучшающим течение инфекционно-воспалительных патологий в организме
- Картофель богат антиоксидантами, способными предотвратить ряд хронических патологий со стороны эндокринной и сердечно-сосудистой систем, а также онкологию
- Картофель — богатый источник устойчивого крахмала, снижающего уровень глюкозы в крови и позволяющего обеспечить дополнительный контроль течения сахарного диабета II-го типа
- Картофель комплексно воздействует на пищеварительный тракт: восстанавливает микрофлору, нормализует стул, предотвращает ряд аутоиммунных, воспалительных и злокачественных заболеваний
- Картофель угнетает чувство голода, в результате чего в течение нескольких часов после его употребления снижается тяга к еде

## Лук репчатый



- Лук — эффективное средство в борьбе с простудой и гриппом. За это в народе его прозвали «природным антибиотиком». Фитонциды, которыми богат овощ, помогают бороться с вирусами и микробами, а витамин С оказывает поддержку организму, укрепляет иммунитет. Дольки репчатого лука полезно нюхать в качестве профилактики простудных заболеваний и тем, кто уже столкнулся с их проявлениями..
- Употребление сырого лука позволяет насытить организм серой, а вареный — медью и клетчаткой. Растительное волокно необходимо для правильной работы органов пищеварительной системы, а медь — важнейший элемент для головного мозга. В одной средней луковице — 20% дневной нормы витамина С.
- В репчатом луке содержится больше сахаров, чем даже в некоторых фруктах. Так, яблоки и груши значительно ему проигрывают.
- Лук является источником неперевариваемой клетчатки и пребиотиков, которые необходимы для нормальной работы кишечника. Его полезные свойства для ЖКТ: Улучшение кишечной микрофлоры, снятие воспаления, улучшение пищеварения.

## Морковь



- Регулярное употребление моркови поможет снизить уровень холестерина и предотвратить развитие таких заболеваний как атеросклероз, инсульт и инфаркт
- Морковь проявляет антисептические и антибактериальные способности, что способствует улучшению работы иммунной системы организма
- Морковь, как и большинство овощей, содержит большое количество клетчатки и грубого волокна, которые являются одними из наиболее важных элементов для поддержания здорового пищеварения, они стимулируют перистальтические движения и секрецию желудочного сока
- Исследования показали, что люди, которые ели наибольшее количество моркови, на 40% снижали риски развития макулярной дегенерации, куриной слепоты с возрастом. Все дело в целительной силе бета-каротина, который в результате ферментативной реакции превращается в витамин А, благоприятно воздействующий на зрение
- Благодаря каротиноидам морковь хорошо регулирует уровень сахара в крови, тем самым помогая больным сахарным диабетом жить полноценной, здоровой жизнью

## Баклажан



- Употребление баклажанов в пищу способно: предупредить образование камней в желчном пузыре
- облегчить состояние больных диабетом 2-го типа
- снять отёки и вывести соли мочевой кислоты, что особенно важно для страдающих от подагры
- стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, избавив от хронических запоров;
- восстановить солевой и кислотно-щелочной баланс; стабилизировать гемоглобин при малокровии
- калий делает стенки сосудов прочнее и нормализует работу сердечно-сосудистой системы
- витамин С укрепляет иммунитет и помогает меньше болеть
- нервная система становится более устойчивой
- цинк и марганец восстанавливают организм после таких серьезных заболеваний, как инфаркт или инсульт
- улучшается качество сна
- снижается воздействие стрессов на организм; железо повышает уровень гемоглобина
- состав в целом способствует более быстрому заживлению ран и регенерации тканей

## Кабачок



- Кабачок -прекрасный диетический продукт, который можно и нужно включать в рацион людей с заболеваниями ЖКТ и пациентов, перенёсших операцию на органах пищеварения. По той же причине этот овощ могут есть и старики, и младенцы (прикорм в виде монокомпонентного пюре вводится обычно с 6 месяцев, а после года пробуют давать отварной кабачок)
- Мочегонные свойства этого продукта позволяют включать его в терапевтические программы в ходе лечения почек, подагры.
- Калий в составе обеспечивает нормальный солевой обмен и выведение из организма излишков жидкости.
- Пектиновые вещества очищают организм от токсинов и «плохого» холестерина, что одновременно становится и профилактикой атеросклероза.
- Также кабачок рекомендуют активно употреблять после лечения антибиотиками. Пектины защищают ЖКТ от повреждений и способствуют укреплению сосудов и сердца.
- Плоды кабачков содержат специфические ферменты, которые обеспечивают переход белковых соединений в растворимое состояние, что важно для людей, страдающих заболеваниями печени. Кроме того, они способствуют отделению желчи, что может быть использовано для профилактики заболеваний желчного пузыря.

## Огурец



- Огурец уступает многим овощам в содержании витаминов, поскольку практически полностью состоит из воды. Однако огуречная вода богата минеральными солями и биологически активными веществами. Например, в огуречных плодах есть ферменты, способствующие усвоению белков и витаминов группы В, а также поддержанию нормальной реакции крови. Более того, огурцы содержат фермент, похожий на инсулин, что делает его важным продуктом рациона диабетиков
- огуречная вода помогает очистить организм, растворяя токсины. То есть огурец не должен использоваться в качестве самостоятельной еды, но он играет значительную роль в усвоении другой пищи, например мяса. Благодаря своей низкой калорийности огурцы рекомендуются людям, склонным к ожирению.



## Томат (помидор)



- ❑ Помидор – важный источник ликопина (мощный антиоксидант, который обладает иммуностимулирующим и противоопухолевым действием, замедляет старение организма) и глутатиона (вещества, которое защищает клетки от токсичных свободных радикалов). Благодаря этим свойствам, помидор является незаменимым продуктом в любой сбалансированной диете, а так же в диете с низким содержанием жиров, противораковой диете
- ❑ Томаты богаты на калий. Этот микроэлемент принимает участие в обмене жидкостей в организме, а так же отвечает за здоровье нервной системы, сердца и мышц. Калия, как и кальция, в помидорах очень много. Благодаря наличию воды и многих минералов, томат рекомендуется как средство по восстановлению нормального количества жидкостей в организме при обезвоживании
- ❑ Витамин А и витамин С считаются важными компонентами, способствующими очищению организма – и именно ими богат помидор

## Редис



- ❑ одно из главных преимуществ редиса для здоровья – содержание различных фенольных соединений. Их основная ценность в том, что они обеспечивают антиоксидантную защиту организма[8]. Однако этим их эффект не ограничивается. Так, например, они усиливают действие витамина С, уменьшают хрупкость капилляров, поддерживают нормальное функционирование сердечно-сосудистой и пищеварительной систем
- ❑ Благодаря своим антиоксидантным свойствам они также могут защищать организм от развития некоторых типов рака (кишечника, желудка, почек, ротовой полости)
- ❑ Свежий редис часто рекомендуют употреблять при диабете. Она стабилизирует и долгое время удерживает уровень сахара в норме. Советуют употреблять этот хрустящий овощ и стоматологи, поскольку, во-первых, он укрепляет зубы, а, во-вторых, стимулирует обильную выработку слюны, которая осуществляет промывание ротовой полости и особенно межзубного пространства

## Капуста



- Капуста белокочанная содержит 16 свободных аминокислот (среди них триптофан, лизин, метионин, тирозин, гистамин и другие). Богата капуста витаминами А, В1, В6, С (аскорбиген), Р, К, противовоспалительным витамином U; солями калия и фосфора; микроэлементами: кобальт, медь, цинк, магний. В ее составе сахара, жиры, ферменты (лактоза, протеаза, липаза), гормональные вещества, фитонциды
- В составе листьев капусты клетчатка, предупреждающая развитие атеросклероза и улучшающая работу желудочно-кишечного тракта. Из минеральных солей важнейшую роль играют соли калия, активизирующие вывод излишка жидкости из организма, и соли натрия, обладающие свойством связывать воду
- Экспериментально и клинически подтверждена высокая эффективность применения свежего капустного сока в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Основным действующим веществом в терапии данных заболеваний является витамин U, обладающий антигистаминными и антисеротониновыми свойствами, а также улучшающий обмен липидов, тиамин и холин и метаболизм слизистой оболочки желудка, повышая ее устойчивость к повреждающим факторам и активируя процесс заживления язвенных очагов. Кроме язвы желудка, применение витамина U также показано при энтеритах, колитах, заболеваниях кожи (экзема, псориаз, нейродермит, поверхностный аллергический васкулит) и при кардиосклерозе.

## Перец сладкий



- Сладкий перец включает комплекс различных витаминов и минералов с рекордными показателями по некоторым позициям. Так, всего один красный болгарский перец обеспечивает 150-170% рекомендуемой суточной нормы витамина С.
- Содержит ряд витаминов: пиридоксин (самая распространённая форма витамина В6) важный для продуцирования красных кровяных телец, филлохинон (одна из форм витамина К), играющий существенную роль в свёртывании крови и прочности костей, витамин Е, необходимый для функционирования нервной и мышечной систем, витамин В9, выполняющий множество задач, и приобретающий особое значение во время беременности, бета-каротин красного сладкого перца (провитамин А), отвечающий за окислительно-восстановительные процессы, обмен веществ, регуляцию синтеза белков, функциональность мембран клеток.