

Фрукты и овощи — источник здоровья

Фрукты и овощи – источник здоровья.

Овощи и плоды – источники многих веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека. Они содержат витамины, ряд минеральных солей, водорастворимые сахара, крахмал, органические кислоты, дубильные, пектиновые, ароматические вещества, растительные волокна. Многие овощи и фрукты благодаря содержанию фитонцидов обладают также бактерицидными свойствами, т. е. уничтожают бактерии. Известна и их способность значительно увеличивать выделение пищеварительных соков и усиливать ферментную активность, что улучшает процессы пищеварения и усвоение пищевых веществ, тем самым подготавливают пищеварительный тракт к перевариванию белковой и жирной пищи. Овощи и фрукты стимулируют желчеотделение и двигательную функцию кишечника, оказывают мочегонное действие. Их низкая калорийность используется для профилактики и лечения тучности. И это еще не все их ценные качества.

В овощах и плодах много витаминов. Они служат основным источником витамина С, каротина – провитамина А и витамина Р. Ряд овощей и фруктов содержат также значительное количество фолиевой кислоты, витамина К.

Овощи и плоды могут быть использованы как дополнительные источники витаминов В1, В2, РР, пантотеновой кислоты (витамин В3, пиридоксина (В6, биотина, холина.

Витамин С играет огромную роль в процессах обмена, определяет невосприимчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благоприятно влияет на состояние сосудов особенно в сочетании с витамином Р, который отличается сосудоукрепляющим действием. Витамин С не встречается в пище животного происхождения. Богаты витамином С плоды шиповника, черная смородина, петрушка, капуста разных видов, цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфрут, лимоны, укроп, клубника, перец сладкий, томаты, лук зеленый, рябина садовая. В зимнее время можно получать витамин С за счет картофеля и квашеной капусты

Овощи и плоды, наиболее богатые витамином С и каротином (в мг %):

Продукты Витамин С Каротин

Шиповник сухой 1200 6.70

Перец сладкий красный 250 2.00

Черная смородина 200

Облепиха 200 10.00

Петрушка 150 1.70

Капуста брюссельская 120

Укроп 100

Рябина садовая 70 9.00

Апельсин 60

Капуста белокочанная 50

Лимон 40

Морковь красная 9.00

Лук зеленый (перо) 2.00

Для сохранения полезных свойств овощей и плодов имеет значение их кулинарная обработка. При длительном кипячении, погружении очищенных овощей в холодную воду, добавлении соды, продолжительном соприкосновении их с воздухом, а также с медью и железом (ножи, тарелки) и многократном нагревании происходят значительные потери витамина С. В тоже время такие методы консервирования, как быстрое замораживание, квашение сохраняют значительную часть витаминов на длительный срок.

Сохранение витамина С при кулинарной обработке овощей (в %) :

Картофель

Вареный

при погружении неочищенных клубней в горячую воду 90

при погружении очищенных клубней в холодную воду 65

Жаренье сырого 50

Запеканки, котлеты 15

Капуста белокочанная

Свежая

Тушеная в течении 1 часа 50 – 80

Квашенная 35 – 80

В щах 30

Суточная потребность организма в аскорбиновой кислоте (50 – 70 мг) может быть обеспечена за счет следующих плодов и овощей (в гр.) :

Капуста 150

Картофель 400

Салат 250

Апельсины 100

Яблоки 400 – 500

Клубника 100

Крыжовник 200

Черная смородина 50

Настой шиповника 200 (1 стакан)

Тепловая обработка снижает содержание витаминов группы В. Для сохранения минеральных солей следует использовать отвар очищенных овощей. По возможности рекомендуется употреблять овощи и фрукты в сыром виде, хорошо вымытыми, очищенные. В последнее время в связи с информацией о повышенном содержании нитратов в овощах, у населения возникли опасения, порой излишние. Контроль, который проводится в госторговле и на рынках, обеспечивает безопасность продуктов.

Содержание нитратов снижается и при кулинарной обработке, например при отваривании овощей. Чем мельче нарезаны овощи, тем больше вредных веществ переходит в отвар. У картофеля и огурцов кожуру надо срезать толстым слоем. Капустную кочерыжку и прилегающие к ней листья, следует отбрасывать. Ранние весенние овощи, выращенные в грунте или теплице, салат, шпинат, рекомендуется перед едой на 1 - 2 часа класть в воду и несколько раз сливать ее.

Наряду с овощными и фруктовыми блюдами полезны витаминные напитки – настои и соки. Сушеные ягоды черники, малины, вишни, смородины заливают кипятком, кипятят 10 минут, настаивают 4 часа, процеживают и добавляют сахар. Напиток из плодов шиповника требует более длительного настаивания (6 – 8 часов). Соки получают путем отжимания плодов или натертых на терке овощей. При этом следует пользоваться эмалированной посудой.

Витамин Р имеется в шиповнике, черноплодной рябине, петрушке, черной смородине, лимонах, апельсинах, капусте, помидорах, яблоках, сливах, винограде, малине.

Каротин (провитамин А) находится в зеленых частях растений, а также в овощах и фруктах красного, оранжевого или желтого цвета (морковь, рябина, шиповник, абрикосы, помидоры, перец красный, лук зеленый) .

Витамин А обеспечивает нормальную деятельность органа зрения, повышает устойчивость к заболеваниям кожных покровов и слизистых, к инфекции, простудным заболеваниям.

Недостаток в пище витамина (В1) приводит к развитию полиневритов; рибофлавина (В2) – к снижению остроты зрения; никотиновой кислоты (РР) – к сухости кожи; витамина (В12) фолиевой кислоты – к малокровию.

Витамин К содержится в овощах зеленой окраски – капусте белокочанной, цветной, а также в крапиве.

Фолиевой кислотой богаты спаржа, капуста брюссельская, бобы, арбузы, картофель, зеленый горошек, листовые овощи (салат) .

Инозит, тиамин (В1, рибофлавин (В2) содержатся в стручковых, дыне, луке, хрене, чесноке.

Овощи и фрукты в значительной степени обеспечивают организм человека минеральными солями. В них содержатся калий, кальций, магний, фосфор, железо. Минеральные вещества необходимы для формирования скелета (кальций, фосфор, мышечных сокращений (кальций, магний, регуляции водно – солевого обмена (натрий, калий, образования гемоглобина (железо, соляной кислоты в желудке (хлор, нормальной возбудимости нервной системы (магний) и ряда других процессов. Растительные продукты – основной источник калия и железа.

Богаты железом сухой шиповник, черника, урюк, персики, кизил, айва, яблоки, сливы, абрикосы. При этом, благодаря присутствию аскорбиновой кислоты, железо этих плодов лучше усваивается организмом, чем железо лекарственных препаратов.

Овощи и фрукты, богатые солями калия и железа (в мг %) :

Калий

Курага 1717

Фасоль 1100

Чернослив 864

Изюм 860

Яблоки сушеные 580

Картофель 568

Щавель 500

Смородина черная 372

Редька 357

Петрушка 340

Укроп 335

Железо

Шиповник (сухой) 28.0

Черника 7.0

Персики 4.1

Инжир свежий 3.2

Шпинат 3.0

Яблоки, груши 2.2

Сливы 2.1

Калий находится главным образом в сухих фруктах и ягодах – урюке, кураге, черносливе, изюме, персиках, финиках. Много калия в картофеле, петрушке, редьке, капусте, щавеле, бананах, черной смородине.

Суточная потребность организма в калии (2500 – 5000) может быть обеспечена за счет следующего количества плодов и овощей (в гр.) :

Изюм 300

Абрикосы (персики) 800 – 1000

Картофель 500

Курага 150

Чернослив 300

Яблоки 800 – 1000

Салат 600 – 700

Кальций имеется в сушеных овощах (сельдерей, свекла, в свежей зелени петрушки, укропе, хурме, зеленом луке.

Магний – в сушеных овощах, бобовых, петрушке, урюке, финиках, черной смородине.

Содержатся в овощах и плодах также многие микроэлементы: марганец, медь, йод, цинк, кобальт. Медь, марганец, кобальт участвуют в процессах кроветворения; при недостатке

йода снижается функция щитовидной железы. В них присутствуют и органические кислоты (яблочная, щавелевая, лимонная, а в вяжущих плодах (рябине, хурме, айве) – дубильные вещества.

Сладкий вкус фруктов и ягод обуславливается главным образом содержанием в них глюкозы и фруктозы. Крахмал содержится в большом количестве в картофеле и зеленом горошке. Растительные волокна плодов и овощей благоприятно влияют на органы пищеварения, улучшают микрофлору кишечника, способствуют выведению холестерина из организма. Источником растительных волокон являются свекла, морковь, фасоль, зеленый горошек, сухофрукты (чернослив, инжир, изюм). Содержащиеся в растительных продуктах пектиновые вещества обладают адсорбирующими свойствами, благодаря чему из кишечника удаляются бактерии, токсины и связывается вода.

Пектином богаты апельсины, яблоки, вишня, земляника, абрикосы, крыжовник, сливы.

Вода, содержащаяся в овощах, плодах, ягодах, фруктах не задерживается в тканях, а выводится с продуктами обмена, в том числе азотистыми шлаками.

Эфирные масла, а также фитонциды, присутствующие во многих фруктах и овощах (цитрусовые, лук, чеснок, редька, укроп, обладают антисептическими свойствами. Возбуждая аппетит, эфирные масла вызывают обильное слюноотделение, что благодаря бактерицидному действию слюны очищает полость рта.

Большую роль овощи и плоды играют в лечебном питании. Наличие в них солей калия, микроэлементов, витаминов С и В, Р, растительных волокон, пектиновых веществ, фитонцидов, а также их низкая калорийность, малое содержание солей натрия и отсутствие жиров, холестерина используется при лечении больных сердечно – сосудистыми, желудочно – кишечными заболеваниями и при нарушениях обмена.

Больным ожирением, атеросклерозом, гипертонической болезнью широко назначаются овощные и фруктовые разгрузочные дни.

Важную роль овощи и фрукты должны играть в питании людей среднего и пожилого возраста, особенно склонных к полноте. В связи с небольшой калорийностью и значительным объемом они создают чувство сытости при относительно ограниченном количестве калорий поступающих с пищей.