

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ



Овощи и зелень относятся к группе растительных продуктов обязательного ежедневного употребления. Данная группа чрезвычайно многочисленная по ассортименту и включает в себя десятки наименований традиционных пищевых продуктов.

В овощах и зелени много незаменимых нутриентов: биофлавоноиды, аскорбиновая кислота, β -каротины. Именно овощи и зелень являются основными источниками пищевых волокон, многих витаминов и микроэлементов (магний, калий, железо). Из углеводов наиболее широко представлены природные формы моно- и дисахаридов, а в ряде овощей (например,

картофеле) и значительное количество крахмала. Белка в овощах и зелени практически нет (не более 0,3–2,5%), и часто имеется дефицит незаменимых аминокислот (лейцин и серосодержащих). В тоже время в них отмечается низкое содержание жиров (менее 1%), хлора и натрия. В связи с низкой калорийностью и высоким содержанием воды и клетчатки, овощи и зелень часто являются основными компонентами различных диет для похудения.

С овощами и зеленью в организм поступает ряд биологических активных веществ – органических кислот и эфирных масел, нутриентов, которые благоприятно влияют на желудочно – кишечный тракт за счет усиления ферментативной активности и моторики. Растительная пища, особенно зелень и некоторые овощи, являются источниками зеленого пигмента – хлорофилла, который в свою очередь обладает антиоксидантной активностью.

Однако, некоторые органические кислоты (например, щавелевая кислота, содержащаяся в шпинате, щавеле, ревене, свекле) снижают всасываемость кальция, магния и других

минералов, образуя с ними нерастворимые соли (оксалаты), которые при определенных условиях способны спровоцировать мочекаменную болезнь.

Овощи и зелень могут представлять опасность для здоровья человека по микробиологическим и химическим показателям. Выращивание овощей связано с широким применением пестицидов и минеральных удобрений, поэтому при покупке овощей и зелени следует внимательно отнестись не только к внешнему виду продукта – отсутствия плесени, гнили, признаков увядания, но и посмотреть откуда привезен продукт и, при необходимости, изучить сопроводительную документацию, подтверждающую его безопасность (продавец обязан предъявить ее по первому требованию покупателя).

Овощи и зелень могут быть загрязнены сальмонеллами и листериями, дрожжами, личинками гельминтов, цистами лямблий и другими бактериями, вирусами или паразитами.

Ежедневно в рацион человека со средними энергозатратами (около 2800 ккал) должно

входить около 400 г овощей в сыром виде или в составе первых блюд, гарниров или салатов.

Способ кулинарной обработки напрямую определяет сохранение (изменение) пищевой ценности продуктов и вкусовых качеств.

Для некоторых овощей (картофель, тыква, кабачки, баклажаны) тепловая обработка не только улучшает вкус блюда, но и повышает степень его перевариваемости и усвояемости. Другие же овощи и зелень (томаты, огурцы, шпинат, перец, морковь, укроп, петрушка, редис) предпочтительно использовать в пищу термически необработанными – тогда продукт сохранит свой природный состав химических элементов и биологически активных соединений.