

ТЕМА: СВЕЖИЕ ОВОЩИ

Учебные цели:

- ознакомление студентов с значением свежих овощей для жизнедеятельности человека, классификацией и характеристикой ассортимента;
- развивать умение применять знания теории на практике, делать выводы, развивать самостоятельность, наблюдательность;
- прививать чувства личной ответственности и сознательного отношения к изученному материалу, как прямой связи с выбранной профессией, прививать интерес к выбранной специальности

Формируемые компетенции: ПК 1.1-ПК 1.4

уметь:

- распознавать товары по ассортиментной принадлежности;
- формировать торговый ассортимент по результатам анализа потребности в товарах;

ЗНАТЬ:

- классификацию свежих овощей;

План

1. Значение овощей для жизнедеятельности человека.
2. Классификация свежих овощей.

Вопросы самостоятельной работы обучающихся

1. Изучить лекцию и составить конспект
2. Ответить на контрольные вопросы

Выполненную работу переслать на электронный адрес:
irina_gordenko@mail.ru

Овощи в питании человека исторически играют важнейшую роль, которая заключается в поставках минеральных и витаминных веществ. Значение овощей в питании многогранно и обусловлено генетическими особенностями организма, для которого требуется поставка растительного белка, клетчатки и других важных элементов. Овощи — важнейшие источники витаминов С, Р, некоторых витаминов группы В, провитамина А (каротина), минеральных веществ (особенно солей калия), ряда микроэлементов, углеводов, фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов, массы биологически активных веществ, а также пищевых волокон, необходимых для нормальной работы кишечника. Польза овощей в питании человека подтверждена научными исследованиями и практическими наблюдениями. Овощи способны значительно усиливать выработку пищеварительных соков и повышать их ферментную активность. Поэтому мясные, рыбные и другие белковые блюда лучше усваиваются, если есть их с овощами. А овощной суп усиливает секрецию пищеварительных желез и тем самым подготавливает пищеварительный тракт к перевариванию белковой пищи. Роль овощей в питании такова, что без них организм не сможет обеспечивать себя необходимыми питательными веществами.

Овощи нужны организму ежедневно, независимо от времени года. Недостаток овощей, отмечающийся в рационе зимой и ранней весной, — одна из причин снижения иммунитета, из-за чего организм хуже сопротивляется простудам и инфекционным болезням.

Разумеется, зимой свежие овощи недешевы и ассортимент их менее разнообразен, чем летом, поэтому можно частично заменить их консервированными. Лучший способ длительного хранения овощей и фруктов — замораживание: оно позволяет сохранить пищевую ценность и вкусовые свойства продуктов.

Для взрослого человека дневная норма потребления овощей, кроме картофеля (он относится к другой группе продуктов), должна составлять 300 — 400 граммов. Это количество ни в коем случае нельзя уменьшать в зимние и весенние месяцы. Особо актуальны для развития защитных сил организма овощи с витамином С, которые можно употреблять в пищу круглый год. В холодное время года надежным источником витамина С служит правильно приготовленная квашеная капуста, в 100 граммах которой содержится около 20 миллиграммов этого витамина. А вот в огурцах, пользующихся огромной популярностью, витаминов практически нет. Так, в 100 граммах свежих огурцов содержится лишь около 10 миллиграммов витамина С, а в соленых огурцах он вообще отсутствует. От этого огурцы не становятся менее полезными, этот овощ вкусен и богат минеральными солями.

Сегодня на рынках и в магазинах можно приобрести самые разные фрукты и овощи, в том числе довольно экзотические. Однако мы до сих пор не слишком активно включаем их в свой рацион. И совершенно напрасно! Например, из множества разновидностей капусты в нашей стране традиционно наиболее распространена белокочанная. Но она вовсе не

является самой полезной — цветная и брюссельская капуста, кольраби и др. гораздо богаче витамином С.

Незаслуженно мало используется в питании разнообразная зелень: зеленый лук, салат, шпинат, ревень и др. Ранней весной особенно полезен зеленый лук, в 100 граммах которого содержится около 30 миллиграммов витамина С, что соответствует половине суточной потребности в нем взрослого человека, и 2 миллиграмма каротина — провитамина А.

Многие избегают зеленого лука, столь богатого витаминами и фитонцидами, из-за специфического запаха.

Вот что странно: запах лука в обществе считается неприличным, а вот к запаху табака до недавнего времени было принято проявлять терпимость, хотя каждому известно, что курить вредно для здоровья.

Если же его аромат вам не нравится, старайтесь использовать лук в мелко нарезанном виде: посыпайте первые и вторые блюда. А чеснок лучше добавлять в блюда мелко натертым или раздавленным, предварительно удалив сердцевину. После еды прополощите рот теплой водой, а еще лучше добавьте в нее немного зубного эликсира. Или можно пожевать зелень петрушки.

А теперь пришло время разобраться, для чего полезны овощи для человека в различные периоды его жизни. С годами, даже если сохраняется хорошее здоровье, физическая активность человека постепенно уменьшается: становится трудно быстро бегать, высоко прыгать, долго ходить. Человек начинает меньше двигаться и, следовательно, тратит меньше энергии, поэтому в рационе людей среднего и пожилого возраста, особенно склонных к полноте, большую часть должны составлять овощи и фрукты.

Как гласит золотое правило рационального питания, энергозатраты организма должны быть равны энергетической ценности пищи. В среднем и пожилом возрасте рекомендуется постепенно снижать калорийность питания. Овощи, особенно сырые, помогают решить эту непростую задачу. Их калорийность сравнительно невелика, а объем значителен, поэтому чувство сытости наступает даже при относительно ограниченном количестве калорий, поступающих с пищей. Теперь становится понятно, чем полезны овощи для человека, если они присутствуют в рационе в достаточном количестве.

Актуальным остается вопрос о том, для чего нужны овощи в процессе функционирования тонкого и толстого кишечника. Пожилые люди часто страдают от запоров, поскольку в этом возрасте обычно уменьшаются выработка пищеварительных соков и двигательная активность кишечника. А овощи как раз и стимулируют секрецию пищеварительных желез. Кроме того, в овощах содержится много клетчатки, поэтому они улучшают моторную функцию кишечника. Особенно полезны в этом отношении свекла, морковь, ревень и т. д.

На этом польза овощей для человека не заканчивается, перечислять положительные факторы влияния можно бесконечно долго. В диетическое

питание больных атеросклерозом и гипертонией также следует включать много овощей и фруктов, и для того имеются достаточные основания:

- в состав овощей входит значительное количество солей калия, уменьшающих способность тканей удерживать воду. Выведение же лишней жидкости из организма улучшает деятельность сердца;
- витамин С, большие дозы которого содержатся в ряде овощей и фруктов, способствует нормализации холестерина обмена;
- вместе с растительными волокнами из организма выводится избыток холестерина.

2

Овощи классифицируют (с биологической точки зрения), в зависимости от той части, которая употребляется в пищу, на 2 группы: вегетативные и генеративные (плодовые).

Вегетативные овощи - в пищу идут продукты роста, т.е. корни, клубни, стебли, соцветия и листья.

Вегетативные овощи делят на группы и виды, в зависимости от особенностей строения, состава и назначения:

- 1) клубнеплоды - съедобная часть их – клубень является видоизмененным подземным стеблем – столоном, состоящим из кожуры (перидермы), коры и сердцевины. К ним относятся: картофель, топинамбур, батат (сладкий картофель);
- 2) корнеплоды – это съедобные разросшиеся конусовидные или реповидные корни, у которых различают кору и сердцевину. В зависимости от формы корнеплоды делят на три типа: морковь (морковь, петрушка, сельдерей, пастернак) с конусовидным корнем; свекла с округлым или округло-конусовидным корнем и редька с реповидным корнем (редька, редис, репа, брюква);
- 3) луковые овощи – представляют собой видоизмененные укороченные побеги с недоразвитым стеблем с листьями или без них. Подразделяют на луковичные (лук-репка, чеснок) со съедобной частью в виде луковички и зеленые луки с зелеными листьями, слабо развитой луковичкой или ложными побегами (порей, батун, шалот, шнитт, слизин, душистый, многоярусны и др.);
- 4) капустные овощи - съедобной частью является побег, состоящий из стебля (кочерыжки, стеблеплода), листьев и почек. В зависимости от основной съедобной части капустные овощи делят на кочанные (капуста бело- и краснокочанная, савойская, брюссельская), у которых в пищу используется кочан (побег с завившимися в кочан листьями); цветочные (цветная капуста, брокколи) – побег с соцветиями; стеблеплодные (кольраби) – часть побега – стеблеплод;
- 5) салатно-шпинатные овощи – используют в пищу в виде побегов с листьями, черешками и почками. Делят на салатные (пресные и горькие салаты) и шпинатные (шпинат, щавель, мангольд);

- 6) десертные овощи – имеют разное строение и объединяются в одну группу по назначению. К ним относятся: спаржа, артишок, ревень;
- 7) пряные овощи – отличаются высокой ароматичностью. В пищу используют как пряности и приправы побеги (листья, почки и цветы), так и семена и цветы. К ним относятся: укроп, хрен, чабрец, эстрагон, кориандр и др.

У генеративных (плодовых) овощей в пищу идут сами плоды. В эту группу входят следующие подгруппы:

- 1) тыквенные овощи – имеют многосеменной плод типа тыквины состоящей из плотной кожуры или тонкой кожицы, коры и семенных камер с семенами. К ним относятся: - огурцы, арбузы, дыни, патиссоны, кабачки, тыква;
- 2) томатные овощи – съедобной частью является многосеменная ягода с семенными камерами, заполненными сочной мякотью. К ним относятся: томаты, баклажаны, перец;
- 3) зернобобовые – в пищу используется боб, состоящий из оболочки и семядолей, или зерновка, имеющая оболочку, алейроновый слой, зародыш и эндосперм. В зависимости от строения эту группу делят на бобовые (горох овощной, фасоль, бобы) и зерновые (сахарная кукуруза). Используют в стадии молочно-восковой спелости.

Овощи также классифицируются:

1. В зависимости от продолжительности жизни:
 - однолетние (цикл жизни от посадки до получения семян совершается в течение 1 года – фасоль, редис и т.д.),
 - двулетние (первый год образуются вегетативные органы, которые на второй год высаживают и в результате получают семена – все капустные овощи, кроме цветной капусты, репчатый лук и т.д.),
 - многолетние - овощи произрастают несколько лет, у них каждый год появляются новые съедобные побеги (спаржа), корни и розетки (щавель) или черешки (ревень);
2. По способу выращивания – открытого и защищенного грунта (парниково-тепличные);
3. По продолжительности вегетационного периода – ранне-, средне- и позднеспелые.

Вопросы для самоконтроля

1. Объясните значение овощей для жизнедеятельности человека
2. Как классифицируют свежие овощи в зависимости от той части, которая употребляется в пищу?
3. Какие овощи относятся к вегетативным овощам?
4. Перечислите генеративные овощи.
5. Как классифицируют овощи в зависимости от продолжительности жизни?
6. Назовите способы выращивания свежих овощей.

7. Какие овощи бывают в зависимости от продолжительности вегетационного периода?

Список рекомендованных источников

1. Елисеева Л.Г. Товароведение однородных групп продовольственных товаров: Учебник для бакалавров / Л. Г. Елисеева, Т. Г. Родина, А. В. Рыжакова и др.; под ред. докт. техн. наук, проф. Л. Г. Елисеевой. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 949 с.
2. Коник, Н.В. Товароведение продовольственных товаров: учеб. пос. - М-ИНФРА, 2022. - 416с.
3. Шепелев А.Ф. Товароведение и экспертиза продовольственных товаров: учебное пособие. – Ростов – на - Дону: Издательский центр» МарТ», 2001. - 680с.