Пищевая ценность овощей

В XX столетии в питании людей произошли существенные изменения. В пищевом рационе стали преобладать рафинированные продукты, резко возросло потребление продуктов животного происхождения и снизилась доля овощей и фруктов. Присоединившаяся гиподинамия довершила картину: от переедания и малоподвижности человек стал болеть тяжело и часто.

А между тем наши прадеды, никогда не знавшие многих сегодняшних болезней, ели просто. В допетровские времена, например, на Руси употребляли в основном квасы с травами, различные натуральные продукты. Отвары из картофеля никогда не выливались, а использовались в пищу. Мясо ели не часто, а то и вообще только по большим праздникам. Не было в те времена ни современного пассерования, ни жарения. В чугунах в русской печи могла быть только варка или припускание продуктов (то есть варка в собственном соку). Исключение составляли сковороды, на которых жарились блины. Но блины были праздничной едой.

При Петре I русская кухня начинает преобразовываться, испытывая большое влияние немецкой, голландской и французской кулинарии. К обычным мясным и овощным блюдам добавлялось такое количество редких и дорогих приправ, что кушанья приобретали совершенно незнакомый вкус. Надо сказать, что эти острые приправы не способствуют здоровью.

Повседневная еда должна быть простой и здоровой, преимущественно молочно-растительной. Ведь продукты растительного происхождения являются основным источником витаминов, минеральных и пектиновых веществ, клетчатки, органических кислот, катализаторов, стимуляторов органов пищеварения, кровообращения, мочевыделительной системы. Многие растения обладают целебными свойствами и с успехом используются в лечебном питании.

Наши деды и прадеды, кроме даров полей и садов, всегда употребляли в пищу дикорастущие растения (крапиву, щавель, мяту, лебеду, сныть, ромашку, цветы липы, листья дуба), ботву овощей (свеклы, редиски, капусты, тыквы). Вся эта зелень не только улучшает внешний вид и аромат блюд, придавая им своеобразный вкус, но и, главное, появляется ранней весной, когда зрелых овощей еще мало, а организм остро нуждается в биологически активных веществах.

Мы же сегодня не только резко сократили объем растительных продуктов, но и не всегда правильно едим те из них, которые используем в пищу. Например, на заводах тщательно очищают рис, чтобы он был белым и приятным для глаза. Тратят на это большие деньги. А в очистках от риса, так же, как и в отрубях зерна, остаются самые полезные витамины и микроэлементы. Такой рис напоминает молоко, где сливки снимают как балласт, засоряющий продукт.

Почему так полезны отруби? А потому, что при перемалывании зерна зародыши остаются именно в них, в отрубях, и поэтому чем тоньше помол, тем беднее мука. Сегодня на зерноперерабатывающих предприятиях устанавливают новую аппаратуру, которая оставляет зародыши в муке, а не выбрасывает их в отходы.

Отходы! Как много бывает их у каждой домашней хозяйки. Редко кто не выбрасывает в мусор ботву молодой свеклы, редиски, моркови, тыквы, баклажанов...» А в этих «отходах» целая кладовая биологически активных веществ.

В съедобных растениях, за редким исключением, все бывает полезно — не только плод или ягода, но и листья, и корень. Например, в листьях смородины не меньше витамина С, чем в ягоде, и опытные хозяйки при засолке или закваске овощей всегда кладут в банки листья смородины, земляники, некоторые дикорастущие травы.

Очень немногие используют в пищу одуванчик, лебеду, сныть, подорожник, клевер луговой, даже крапиву. Между тем уже в 10 странах имеются специальные плантации одуванчика. А лебеда и сныть в блокаду спасли многих ленинградцев от голода.

А что мы знаем о листьях ягодников? Их вообще никто никогда в пищу не употреблял. Разве только виноградные листья в Закавказье и Молдавии используются для приготовления голубцов. А о листьях плодовых, цитрусовых и декоративных деревьев никто и не слыхал, что их можно употреблять в пищу. Наука только теперь обратила внимание на эти богатейшие пищевые ресурсы, к сожалению, совсем не используемые человеком.

Человечество вообще очень расточительно подходило к Природе, беря у нее только то, что не требовало особых усилий, и, выбрасывая все, что не сумело оценить. Все наши растения были когда-то дикорастущими, и человек окультурил всего-то не более одного процента! А остальные? В природе все целесообразно. Если в процессе эволюции дикорастущие выстояли, значит, есть в них та сила, которой подчас не хватает человеку.

Нельзя ни на минуту забывать, что от состояния природной кладовой зависит и решение основной проблемы человечества — продовольственной. Население Земли увеличивается, с каждым днем требуется все больше пищевых ресурсов. По старинке — снимая с продуктов пенки и выбрасывая все остальное — теперь не проживешь.

Цель — показать, что растительные продукты можно использовать полностью. Она знакомит с пищевой ценностью овощей и растений предлагаемых потребителям в торговой сети.

Овощи являются важнейшими поставщиками витаминов С, Р, некоторых витаминов группы В, провитамина А — каротина, минеральных солей (особенно солей калия), ряда микроэлементов, углеводов — сахаров, фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов, и, наконец, балластных веществ, необходимых для нормального функционирования кишечника.

Замечательным свойством овощей является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность.

Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются организмом, если их употребляют с овощами. Овощные блюда усиливают секрецию пищеварительных желез и тем самым подготовляют пищеварительный тракт к перевариванию белковой и жирной пищи. Поэтому обед полезно начинать с овощных закусок: винегретов и салатов, а затем уже переходить к супам, борщам и пр.

Овощи не только поставщики важных пищевых веществ и витаминов, они являются и динамическими регуляторами пищеварения, повышают способность усвоения пищевых веществ, а стало быть, и пищевую ценность большинства продуктов. Овощи весьма ценны и необходимы организму каждый день во все времена года.

В большинстве районов СНГ потребление овощей и фруктов резко колеблется и зависит от времени года. Как правило, их достаточно во второй половине лета и осенью и несколько не хватает в конце зимы и ранней весной. К тому же пищевая ценность овощей и фруктов урожая предыдущего года в весенние месяцы значительно снижена. Недостаток в питании овощей зимой и ранней весной является одной из причин снижения общей сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям Дневная норма потребления овощей, кроме картофеля, должна составлять для взрослого человека во все времена года от 300 до 400 граммов. Это количество ни в коем случае нельзя уменьшать в зимние и весенние месяцы.

Выращивание ранних овощей, развитие пригородного тепличного хозяйства, а также усовершенствование методов хранения и консервирования обеспечивают возможность их потребления круглый год. Лучшим способом консервирования овощей и фруктов, наиболее совершенным для сохранения их пищевой ценности и вкусовых свойств, является замораживание. Быстрозамороженные фрукты и помидоры очень полезны. Отрадно, что за последнее время все больше и больше появляется их на прилавках наших магазинов. К сожалению, мы еще недостаточно используем огромное разнообразие овощей и фруктов, которые дарит нам природа. Достаточно сказать, что из множества разновидностей капусты наиболее распространена в нашей стране белокочанная. Но она вовсе не является самой полезной: значительно богаче витамином С цветная, брюссельская, кольраби и другие виды капусты. В весенний период незаслуженно мало используются в нашем питании разнообразные овощи: зеленый лук, салат, шпинат, ревень и др. Особенно полезен в это время года зеленый лук, в 100 граммах которого содержится около 30 миллиграммов витамина С и 2 миллиграмма каротина — провитамина А, что в значительной мере помогает удовлетворить дневную потребность взрослого человека в витамине С.

Многие, особенно девушки, стараются вовсе не есть лук, так как их смущает его специфический запах. Запах лука изо рта в обществе считается неприличным, а вот к запаху табака проявляется терпимость, хотя все знают, что курение разрушает здоровье и противоречит основным принципам современной гигиены. Здоровая же привычка есть богатый витаминами и фитонцидами зеленый лук считается некультурной. Отбросим предрассудки и неустанно будем напоминать, что весной зеленый лук весьма полезен. При этом не следует забывать, что при некоторых болезнях желудочно-кишечного тракта лук, как и ряд других овощей, противопоказан. Если вам все же неприятен запах лука, старайтесь использовать его в мелко нарезанном виде, посыпайте им первые и вторые блюда. Съев лук, прополощите рот теплой водой, а еще лучше добавьте в воду немного зубного эликсира. Кстати, еще один практический совет: если вы хотите уменьшить раздражающее действие на глаза летучих веществ, освобождающихся при нарезании лука, смачивайте нож, которым режете лук, холодной водой. Вполне удовлетворительным источником витамина С в зимне-весенний период может служить и правильно приготовленная квашеная капуста, в 100 граммах которой содержится около 20 миллиграммов витамина С. А вот пользующиеся большой популярностью свежие и тем более соленые огурцы практически не являются источниками витаминов, несмотря на то что они вкусны и богаты минеральными солями. В 100 граммах свежих огурцов содержится всего лишь около 10 миллиграммов витамина С, а в соленых огурцах витамин С практически отсутствует.

Особое место овощи и фрукты должны занимать в питании людей среднего и пожилого возраста, особенно склонных к полноте. С возрастом, даже при хорошем здоровье, наблюдается постепенное уменьшение физической активности человека: уже трудно так быстро бегать, так высоко прыгать, так долго ходить, как в юности. Человек становится все менее подвижным, и следовательно, постепенно снижаются энергозатраты его организма. Согласно золотому правилу рационального питания траты организма должны быть равны энергетической ценности пищи. В среднем и пожилом возрасте рекомендуется постепенное снижение калорийности дневного рациона Овощи и фрукты, особенно в сыром виде, помогают выполнению этой нелегкой задачи. Калорийная ценность овощей сравнительно невелика, а объем значителен, поэтому чувство сытости от овощной пищи наступает даже при относительно ограниченном количестве калорий, поступающих с пищей

При лечении тучности часто назначаются яблочные, апельсиновые или огуречные разгрузочные дни. Каково их значение? Низкая энергетическая ценность овощей и фруктов позволяет резко снижать калорийность дневного рациона питания; вот почему эти дни справедливо называют разгрузочными.

В пожилом возрасте, как правило, секреция пищеварительных соков и двигательная активность кишечника уменьшаются, последнее служит причиной часто возникающих в этом возрасте запоров. А мы уже знаем о стимулирующем действии овощей на секрецию пищеварительных желез. Кроме того, благодаря содержанию в овощах большого количества балластных веществ они являются прекрасными естественными стимуляторами моторной функции кишечника. Свекла, морковь, чернослив, ревень и т. п. совершенно правильно рекомендуются врачами для нормализации отправлений кишечника.

Значительное количество овощей и фруктов обычно рекомендуют в питании больных атеросклерозом и гипертонией. Имеются ли для этого достаточные основания? Да, имеются. Во-первых, значительное количество солей калия, содержащееся в овощах, уменьшает способность тканей удерживать воду. Выведение же избыточного количества влаги из организма улучшает деятельность сердца. Во-вторых, при атеросклерозе и гипертонии благоприятное влияние на организм, по-видимому, оказывают овощи и фрукты, содержащие большое количество витамина С, способствующего нормализации холестеринового обмена. В-третьих, по данным некоторых исследователей, содержащиеся в овощах и фруктах балластные вещества способствуют выведению из организма значительного количества холестерина.

www.aede.ru/category/stati/piszevaya\_cennost\_ovoszei.html