



Овощи — являются одним из самых полезных и незаменимых продуктов питания для человека. Эти растительные продукты являются основой жизнедеятельности нашего организма и ключевым фактором сохранения его здоровья.

Все овощи можно разделить на две категории – крахмалистые и некрахмалистые. К крахмалистым относится картофель, кукуруза, топинамбур и корень сельдерея, а к некрахмалистым – огурец, перец, капуста, баклажаны, лук и чеснок.



Состав овощей

Овощи отличаются высоким содержанием пищевых волокон (клетчатки) – от 10 до 50%. На 60 – 90% овощи состоят из воды. В овощах очень мало белков, а жиры представлены полезными полиненасыщенными жирными кислотами и их содержание минимально (0,1-0,5%). Присутствуют в составе овощей органические кислоты, фенольные соединения (танины, катехины), азотистые, красящие и пектиновые вещества.

Полезные свойства овощей

Овощи обладают наиболее сбалансированным набором питательных веществ. Клетчатка является основой питания полезной микрофлоры кишечника, помогает продвижению пищи по кишечнику, механически стимулирует стенки толстого кишечника, предотвращая развитие злокачественных новообразований. Кроме этого, она всасывает излишки холестерина в кишечнике, помогая выведению его из организма, не дает образовываться камням в желчном пузыре.

Благодаря пищевым волокнам, которые в большом количестве находятся в овощах, в организме улучшаются метаболические процессы, активнее происходит процесс сжигания жиров.

Овощи содержат большое количество антиоксидантов, которые омолаживают организм. Антиоксиданты — это полезные химические соединения, которые помогают восстанавливаться и обновляться клеткам, препятствуют их разрушению от свободных радикалов (главных факторов риска развития онкозаболеваний). Роль антиоксидантов в составе овощей выполняют флавоноиды, антоцианы, танины.

Овощи способствуют укреплению иммунитета, поддерживают эластичность сосудов, улучшают реологические показатели крови, что позволяет избежать таких заболеваний, как атеросклероз, тромбоз и др.

Как правильно употреблять овощи

Употреблять овощи нужно круглый год. Хорошо известна польза свежих овощей, употребляемых в сыром виде. Вместе с тем, щадящая термическая обработка повышает пользу тушеных овощей, улучшая усвоение ликопенов, антоцидов, кумаринов, флавоноидов и красных пигментов — сильнейших антиоксидантов, которые нейтрализуют вред от воздействия свободных радикалов.

Печально, что самостоятельно эти биологические вещества вырабатываться в организме не могут, но, к счастью, ими богаты практически все овощи.

Питайтесь правильно – это здорово!



Информация предоставлена Администрацией г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7, тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru
www.здоровыйхабаровск.рф