

ЗНАЧЕНИЕ ОВОЩЕЙ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

А.С. Зыкун, ст. преподаватель,

В.П. Чеботарев, д-р техн. наук, профессор,

Е.В. Плискевич, ст. преподаватель

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,

г. Минск, Республика Беларусь

hydraulics@bsatu.by

Аннотация: В статье рассматривается важность овощей в питании человека, значение овощеводства в условиях Республики Беларусь.

Abstract: The article considers the importance of vegetables in human nutrition, the importance of vegetable growing in the conditions of the Republic of Belarus.

Ключевые слова: овощи, морковь, свёкла, капуста, картофель.

Keywords: vegetables, carrots, beets, cabbage, potatoes

Введение

Овощи – это источник обеспечения организма человека витаминами, ферментами, биологически активными и минеральными веществами. В этой связи обеспечение населения страны разнообразной овощной продукцией по научно обоснованным нормам является важной социально-экономической задачей. Ее решение возможно на основе развития и эффективного функционирования отрасли овощеводства и всего овощепродуктового подкомплекса [1, с. 4].

Основная часть

Овощеводство является одной из важнейших составляющих продовольственного ресурса Республики Беларусь. Эта отрасль поставляет растительные продукты, обладающие ценными питательными и целебными свойствами, которые имеют большое значение для обеспечения полноценного рациона питания людей.

Особая ценность овощей как продуктов питания определяется высоким содержанием практически всех видов витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Наиболее богаты они витаминами А, В и С, которые требуются организму в значительных количествах. Более 90 % потребности в витамине С обеспечивается за счет овощей, картофеля и фруктов.

Больше всего витамина С содержат овощи семейства капустных, шпинат, салат, ревень (листья), картофель, томаты, петрушка (зелень), спаржа, укроп, лук на перо, перец и другие овощи.

Для удовлетворения суточной потребности в витамине С достаточно 50 г свежей краснокочанной капусты, зелени петрушки, сладкого перца, укропа, хрена. Свежей белокочанной капусты требуется 75–200 г в сутки, квашенной – 170–300 г [1, с. 6].

По сравнению с другими основными сельскохозяйственными культурами овощные растения в расчете на единицу земельной площади обеспечивают значительно более высокий выход витаминов, минеральных солей и других веществ, обладающих ценными биологическими свойствами (таблица) [1, с. 7].

Таблица. Выход витаминов и минеральных веществ с 1 га посевов овощных культур, зерновых и картофеля

Культура	Урожайность, ц/га	Выход с 1 га			Энергетическая ценность культур, млн. ккал/га
		провитамин А, кг	витамин С, кг	минеральные (зольные) вещества, кг	
Капуста белокочанная	400	0,008-0,0016	4,4-20,8	320	11,2
Морковь	250	1,25-7,5	1,25-3,5	250	8,3
Свекла столовая	250	0-0,001	1,2-2,5	250-300	12,0
Зерновые (рожь, ячмень)	30	0,0005-0,0003	0		9,6
Картофель	180	0	1,08-3,06	198	75,6

При сопоставимой урожайности, капуста значительно превосходит зерновые по выходу с 1 га витамина С, а морковь – провитамина А. Более продуктивным является гектар овощного поля и по накоплению минеральных веществ.

В то же время зерновые культуры по энергетической ценности полученной продукции не имеют преимуществ перед овощными, которые хотя и не отличаются высокой калорийностью, но дают значительно большую массу продукции. При такой урожайности энергетическая ценность 1 га зерновых культур составляет 9,6 млн. ккал/га, капусты – 11,2, свеклы столовой – 12 млн. ккал/га. Картофель приближается к овощным культурам по содержанию витамина С и существенно превосходит

их по общей калорийности. Необходимо также отметить, что картофель выделен из овощного севооборота в полевые культуры, а ранний картофель является объектом овощеводства.

Удельный вес овощной продукции в суточном рационе человека должен составлять 20–25 % и более.

Овощи отличаются богатым содержанием минеральных веществ. В составе минеральных солей содержится более 50 химических элементов, каждый из них выполняет в организме определенную функцию. Например, калий, которым овощи наиболее богаты, способствует выведению из организма излишков жидкости, что важно для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы и поддержания оптимального уровня кислотно-щелочного равновесия в организме.

Овощи содержат различные ферменты, фитонциды, органические кислоты, эфирные масла, богаты микроэлементами (марганец, молибден, йод, бор, цинк медь и др.). Значение овощеводства в условиях Беларуси усиливается уникальной способностью многих овощей благодаря высокому содержанию клетчатки, пектинов и йода (репа, брюква, свекла столовая, морковь, капуста, тыква и др.) выводить из организма радионуклиды и тяжелые металлы.

Заключение

Таким образом, теоретический анализ и многолетняя практика дают основания утверждать, что овощи являются незаменимым источником важных веществ для организма человека, а овощеводство – одна из важнейших отраслей продовольственного ресурса Республики Беларусь.

Список использованной литературы

1. Современные технологии производства овощей в Беларуси / А.А. Аутко [и др.]. – Молодечно.: тип. "Победа", 2005. – 272 с.: ил.
2. Приоритеты современного овощеводства./ А.А. Аутко, Г.И. Гануш, Н.Н. Долбик. – Мн.: УП Технопринт, 2003. – 157 с.