



# Овощи и фрукты - ВИТАМИННЫЕ продукты





*МБУК «Централизованная библиотечная система №2»  
Губкинского городского округа  
центральная районная детская библиотека*

## *Овощи и фрукты - витаминные продукты*

### *Памятка*

*(о пользе витаминов для здорового образа жизни)*

*п. Троицкий 2021*

**ББК 91.9:28**

**О 32**

**Составитель Л. Д. Иванова**

**Ответственный за выпуск В. Н. Переверзева**

**О 32**            **Овощи и фрукты – витаминные продукты**  
**: памятка /** Муниципальное бюджетное  
учреждение культуры «Централизованная  
библиотечная система № 2», Центральная  
районная детская библиотека ; сост.: Л. Д.  
Иванова. – Троицкий, 2021. – 24 с.

**ББК 91.9: 28**

© МБУК «ЦБС №2»  
Губкинского городского округа, 2021

Забываясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка. Остановимся на самых известных. Все знают, как полезны витамины. Все дети очень дружат с ними. А в каких продуктах витамины есть, Укажем мы сейчас вам здесь!



**Страна ВИТА – синий небосвод!**  
**Страна ВИТА – лето круглый год!**  
**Страна ВИТА – витамины рвем!**  
**Страна ВИТА – фрукты, овощи жуем!**

## АПЕЛЬСИН (витамин «С»)

---



*Мы делили апельсин.  
Много нас, а он один!  
Эта долька для котят,  
Эта долька для утят,  
Эта долька для ежа,  
Эта долька для стрижа.  
А для волка кожура.  
Он сердит на нас – беда!  
Разбегайтесь кто куда!*

Апельсины – это самые популярные фрукты в мире. Их истинное происхождение остается тайной, но считается, что эпоха выращивания апельсинов началась несколько тысяч лет тому назад в Восточной Азии. Сегодня весь мир потребляет эти цитрусовые в свежем виде или в виде соков, а их польза для здоровья доказана уже давно. Это один из самых популярных источников витамина С, антиоксидантов, тиамина и фолиевой кислоты. Помимо удивительного вкуса эти фрукты обладают многими полезными свойствами для здоровья.

### **Как правильно выбирать апельсины**

Желаете выбрать самый сочный и вкусный плод? Тогда запомните, что: созревший фрукт обычно достаточно тяжелый, крепкий и ароматный; чем больше плод, тем меньше в нем сладости; лучше поддаются хранению фрукты, собранные в период ноябрь-декабрь; толщина кожуры и ее цвет не влияют на вкусовые качества плода; плоды с толстой цедрой легче чистятся; хранить плоды лучше при температуре 5-10 градусов.

---

## **ГРУША (витамины «А, В, С»)**

*Необычной формы плод,  
Так и просится к вам в рот!  
Этот фрукт зовется груша  
Сладкий, сочный, ну ка  
кушай!*

Груша содержит органические кислоты, регулирующие процесс работы желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, а клетчатка, входящая в ее состав, способствует росту полезных бактерий в кишечнике.

Один плод умеренно спелой груши содержит до 15-18% дневной нормы клетчатки. Эти грубые неперевариваемые волокна необходимы для жизнедеятельности в желудке полезных бактерий, активность которых во многом обуславливает состояние организма в целом.

### ***Выбор и хранение***

Покупая груши в магазине или на рынке, следует ориентироваться на внешний вид, запах и плотность плода. На кожице не должно быть внешних повреждений, вмятин и червоточин (в домашних грушах червяки время от времени встречаются, хотя и реже, чем в яблоках). Чтобы оценить качество и спелость, надо слегка надавить на плод и понюхать. Слишком твердая мякоть без аромата говорит о том, что это незрелый плод. А чрезмерная рыхлость может свидетельствовать о начале процесса гниения. Однако в случае с грушей, лучше приобрести незрелые, чем перезрелые фрукты.



## ГОРОХ (витамин В, Е, Н, РР)

А у нас взошёл горох,  
Лиза восклицала: «Ох!  
Его надо поливать!  
Травку с корнем вырывать!  
Поухаживать за ним,  
А потом его съедим!!!»



Горох – один из самых богатых источников растительного белка, необходимого организму в качестве строительного материала для мышц и костей. Также он обеспечивает длительное ощущение сытости, поскольку вместе с пищевыми волокнами, замедляет пищеварительный процесс и поднимает уровень гормонов, уменьшающих аппетит. По содержанию протеина, горох нередко сравнивают с мясом, и зачастую этот овощ становится неотъемлемой частью рациона вегетарианцев и веганов.

### ***Как выбрать и как хранить горох***

При покупке свежего зелёного горошка, необходимо обратить внимание на цвет: стручки должны быть зелёными без пожелтений. Кроме того, они должны легко и с хрустом ломаться, выделяя сок. Хранить лучше всего в закрытом контейнере в холодильнике не дольше 7-10 дней.

При выборе сухого гороха, следует смотреть на размер горошин: они должны быть некрупными (3-4 мм в диаметре). Цвет может быть как жёлтым, так и зелёным, но не фиолетовым, поскольку это уже кормовые сорта. В сухом виде эта бобовая культура может храниться в полиэтиленовой упаковке до 5 лет, а в герметично закрытом контейнере или в вакууме – и все 10.



## КАПУСТА (витамин А, В, С, Н, РР)

---

Побежали мы вприпрыжку  
Рвать капусты кочерыжку.  
Только сверху кочерыжки  
Было листьев много слишком.  
Отнесём капусту маме –  
Листья станут голубцами.

Овощи – кладёз витаминных и минеральных веществ. Их употребление благоприятно влияет на человеческий организм, улучшает его состояние, способствует нормализации функционирования внутренних органов, их систем. Витамины в капусте содержатся в больших количествах, позволяя восполнять суточную потребность человека в них. Кроме того, разнообразие капустных видов позволит выбрать тот, что принесет не только пользу, но и позволит удовлетворить гастрономические вкусы.



Основными полезными свойствами свежего овоща являются:

- противовоспалительные;
- заживляющие;
- обезболивающие;
- очищающие;
- противосклеротические;
- отхаркивающие;
- противомикробные;
- антиопухолевые.

## КАРТОШКА (витамин С)

---

**- Я картошка круглая,  
Красивая и смуглая!  
Чтобы не состариться,  
Пойду в кастрюле париться!  
- Я картошка белая,  
Сильная и смелая!  
Закаляться стану я  
В бассейне со сметаной!**



История картофеля насчитывает не одно тысячелетие, а учёные полагают, что впервые дикие виды этого растения стали употреблять в пищу ещё в V веке до н.э. древние индейцы, обитавшие на территории Южной Америки. Когда и как картошка покинула свою родину доподлинно неизвестно, но считается, что в Европу она попала через пиренейский полуостров и британские острова в середине XVI века.

Удивительно универсальный продукт, причём проявляется это не только в кулинарии. Среди результатов переработки картофеля – этиловый спирт, антимикробные средства и даже строительные плиты ДВП, которые благодаря картофельному крахмалу относятся к экологически чистым материалам. В сфере медицины вещества из картофельных клубней используются для разработки лекарств, замедляющих наступление болезни Альцгеймера, уничтожающих раковые клетки в ЖКТ, снимающих воспалительные процессы. Отдельный научный интерес представляют полезные свойства картофеля, ранее востребованные только в народной медицине.

---



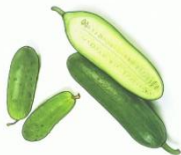
## КАБАЧОК (витамин Б, С)

Кто лежит такой пузатый  
И в рубашке полосатой?  
Это вам не пустячок,  
Это чудо - кабачок!



Кабачок добрался из Центральной Америки до Европы ещё в XVI веке, но его плоды жители Старого Света распробовали лишь два столетия спустя, когда это растение перестало восприниматься исключительно как декоративное. С тех пор кабачок постепенно начал отвоёвывать себе место на полях и огородах. Сегодня его выращивают практически во всех домашних хозяйствах. Кабачок (и его разновидность цукини) жарят, парят, маринуют и консервируют на зиму. В народе оценили мочегонные свойства этого продукта, способность восстанавливать солевой обмен, выводить токсины и «плохой» холестерин. Но серьёзные научные исследования кабачка только начинаются, открывая несколько перспективных направлений.

Кабачок богат витаминами В1, В2, РР (ниацин, или никотиновая кислота), но особенно много в нём витамина С. В цукини (разновидности кабачка, выведенной итальянскими селекционерами) содержание витамина С ещё выше. Помимо этого, в кабачках содержится фолиевая, пантотеновая кислоты. Из минеральных солей по своей сравнительно высокой концентрации выделяется калий.



## ЛУК (витамин Б, С)

---

У меня есть друг,  
Он – от семи недуг!  
Это - вкусный и полезный,  
Желто – золотистый лук!



Это один из самых популярных продуктов в народной медицине.

Причём, большинство его полезных свойств, известных с давних времён, подтверждает и современная наука. Подтверждает, но корректирует и уточняет. Например, современные врачи, соглашаясь с противомикробным действием фитонцидов репчатого лука, скептически относятся к привычке расставлять в периоды ОРВИ-эпидемий по комнате блюдца с нарезанными луковичками. А современные диетологи, стремясь сохранить максимум пользы, тоже вносят свои поправки в традиционные способы его приготовления.

*Лечебные свойства.* Воздействие репчатого лука на человека отличается большим разнообразием, хотя степень выраженности терапевтических эффектов не всегда одинаково высокая. Обычно принято говорить о следующих типах влияния лука на организм: противомикробном; противопаразитном (противоглистном); противощитовидном; ранозаживляющем; болеутоляющем; противовоспалительном; антисклеротическом; антидиабетическом; противотуберкулёзном

---

## Мандарины (витамин Б, С)

**Мандаринка  
делится на дольки,  
Чтобы всех  
порадовать  
друзей!**

**Дольку Кате, Тане,  
Свете, Ольге —  
Подходите,  
девочки, скорей!**

**Пусть не станет мандаринов в вазе,  
Зато будем в соке до ушей!  
Мандаринового безобразья  
Не бывает в мире веселей!**



О мандарине сложено много мифов. Многие, наверное, слышали, что больше 4-х плодов в день есть нельзя? Это преувеличение – не существует общей для всех таблицы с указанием опасного количества этого цитруса. А ещё говорят, что зелёные листочки на мандарине – признак его особой свежести, что чем оранжевее кожура, тем слаще плод, что содержащийся в цедре нарингин напрямую сжигает жиры и что цитрусы вообще и мандарин в частности – едва ли ни лучший источник витамина С. Всё это тоже не совсем правда. Зато мандарин обладает свойствами, с давних времён востребованными в народной медицине, которые делают его перспективным продуктом в борьбе с некоторыми серьёзными заболеваниями.

### *Интересные факты*

Ягодообразный плод мандаринового дерева называется «гесперидий» – то есть, золотой плод из садов, населённых нимфами-гесперидами. Второе научное название ягодовидного плода такого типа – «померанец».

---

## МАЛИНА



Листопадный полукустарник *Rubus idaeus*, или Малина обыкновенная распространён по всему миру – от Аляски и Алеутских островов до Гавайев. В народе плоды малины принято называть ягодами, что не соответствует их определению в

ботанической классификации. С этой позиции для плода малины более точное наименование – «многокостянка».

### *Лечебные свойства*

Одно из ключевых качеств малины – её антиоксидантная активность. Комплексное воздействие ряда неблагоприятных факторов (от электромагнитного и ультрафиолетового излучения до радиоактивного и токсичного загрязнения) приводит к избытку в организме свободных радикалов и окислению макромолекул, что нарушает баланс естественной антиоксидантной системы и приводит к уничтожению клеток организма. Продукты с высокой антиоксидантной активностью, к числу которых относится малина, восстанавливают этот баланс. Основные природные антиоксиданты – это флавоноиды, фенольные соединения, антоцианы, витамины С и Е, каротиноиды и др. присутствуют во всех сортах малины, но в разной пропорции. Наиболее высокой антиоксидантной активностью среди восточноевропейских сортов отличаются «Геракл», «Евразия», «Золотая осень», «Рубиновое ожерелье».



## ТЫКВА (витамин А,Е,С)

Тыква больше всех  
на грядке,  
Будет твой живот  
- в порядке.  
Каша с тыквы -  
хороша...  
Кушай Миша - не  
спеша!



О настоящей ценности плодов и тыквенных семян не всегда знают даже опытные огородники. Например, не каждый слышал, что в тыкве в 4-5 раз больше  $\beta$ -каротина, чем в моркови, славящейся этим показателем. Тыквенные семечки бьют все рекорды по содержанию L-аргинина и цинка, а с учётом высокого содержания в семенах и плодах тыквы токоферола (витамина Е), тыкву можно назвать важнейшим продуктом в восстановлении и сохранении половой функции и фертильности у мужчин. Также, тыква играет важнейшую роль и в медицине, и в диетологии, и в кулинарии. Добавьте к этому очень малое количество противопоказаний при употреблении тыквы – и получите просто совершенный продукт.

### *«Тыквенные» рекорды*

Тыква считается самой большой ягодой. На различных сельскохозяйственных ярмарках в соревнованиях фермеров, которые специализируются на выращивании гигантских плодов, рекордные значения за последние 30 лет выросли в 6 раз.

### *Культурное наследие*

В качестве атрибута центральное место тыква занимает в праздновании Хэллоуина (Halloween).

## Перец острый

---

**Говорят, ты острый, перец,  
Что, и вправду ты как нож?  
Ну, не веришь, так не  
веришь...**

**Надкуси, тогда поймёшь!**

Острый красный перец получают из зрелых плодов растения *Capsicum frutescens*.



Эти красные перчики меньше по размеру обычного красного сладкого перца. Они отличаются между собой в зависимости от сорта. После просушивания стручки становятся темно-красными или оранжево-красными. Просушивают перцы в естественных условиях, после чего они сморщиваются, затем их отделяют от чашечки, и перемалывают. В настоящее время выведено около 2000 сортов перца, которые отличаются формой, окраской, жгучестью. Самый известный перец чили – кайенский перец, названный в честь города Кайенны в Южной Америке. Полезные свойства острого перца В их плодах содержится большое количество масел (эфирное, жирное), воск, красящие вещества, витамины Р, В1, В2, С. Плоды острого перца содержат жгучий капсаицин, причем его содержание в 20 раз превышает количество капсаицина в сладком перце. При прикосновении к коже может даже появиться ожог. Традиционно европейцы используют острый перец в меньшей степени, чем жители тропиков. Жгучий перц является хорошим средством для возбуждения аппетита. Для этого уместнее всего использовать спиртовую настойку плодов. Ее надо принимать по 10-15 капель до еды. Но здесь есть одно «но»: эту настойку следует употреблять только тем, у кого здоров пищевод, желудок, почки и нормальная деятельность сердца.

---



## МОРКОВКА (витамин «А»)

**Я – морковка, рыжий хвостик!  
Чтобы глазки заблестели,  
Чтобы щечки заалели,  
Ешь морковку, сок мой пей,  
Будешь только здоровей!**



Морковь полезно употреблять, как в сыром, так и в вареном виде. Вопреки расхожему мнению, термическая обработка отнюдь не лишает морковку пользы. При варке овощ теряет много витамина С, но при этом в нём хорошо сохраняются витамины А и Е. К тому же учёные утверждают, что термообработка моркови приводит к 35% повышению в ней уровня антиоксидантов. К слову, богатая антоцианами фиолетовая морковка имеет наибольшую антиоксидантную способность среди всех видов этого овоща. Оранжевая морковь – настоящий кладезь бета-каротина (провитамина А) и один из основных природных источников его получения для организма. Под воздействием ферментов печени он превращается в витамин А (ретинол), который поддерживает работу многих внутренних органов и систем. Во-первых, витамин А – основа общего здоровья глаз. При недостатке этого витамина у человека может случиться расстройство сумеречного зрения, то есть он может утратить способность видеть при тусклом свете (в народе это расстройство называют «куриной слепотой»). Во-вторых, витамин А важен для нормального функционирования сетчатки глаза и предупреждает возрастную дегенерацию внутренней оболочки глазного яблока.

## ОГУРЕЦ (витамины «В», «С» и «РР»)

---



**Я – и свежий, и соленый.  
Весь пупырчатый, зеленый.  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок.**

Огурец — овощ, возделываемый всеми огородниками. В нем содержится большое количество важных для жизнедеятельности организма минералов, витаминов и прочих полезных веществ.

Огурец является водянистым овощем.

Вода составляет 95% его массы.

Свежим огурцом хорошо утолять жажду в жаркую погоду.

*Огурец обладает массой полезных свойств:*

Он богат филлохином (витамином К) и калием. Низкая калорийность делает его незаменимым в диетологии. Он находит широкое применение в косметологии.

Огуречный сок и мякоть обладают лечебными свойствами. Они рекомендованы при заболеваниях печени, почек, сердца и сосудов, опущении матки, анемии и нарушении обменных процессов.

Существуют и ограничения для употребления огурцов. Они противопоказаны при обострении практически всех хронических болезней почек, язвы кишечника и желудка. Не рекомендуется кушать огурцы в период грудного вскармливания.

При выборе огурцов следует обращать внимание на внешний вид кожуры. Она должна быть яркого изумрудного цвета, с мягкими шипами. Свежие плоды обладают упругостью и приятным ароматом.

---

## ПОМИДОР (витамин «В»)

---



Я – толстый красный помидор,  
Люблю детишек с давних пор.  
Я – витаминов сундучок,  
А ну-ка, откуси бочок!

Привычный нам огородный помидор имеет насыщенный красный цвет. Это, помимо прочего, значит, что помидор содержит ликопин – мощный антиоксидант, обладающий противоопухолевым и антиканцерогенным свойствами, снижающий риски развития нескольких видов рака, способствующий формированию костных тканей. Но в помидоре есть и множество других полезных составляющих, отвечающих за свой «фронт работ». Возможности этих веществ позволят взглянуть на привычный нам помидор по-новому.

### *Лечебные свойства*

Томат имеет в своем составе набор элементов, которые благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему и помогают очистить организм. Помидор – важный источник ликопина (мощный антиоксидант, который обладает иммуностимулирующим и противоопухолевым действием, замедляет старение организма) и глутатиона (вещества, которое защищает клетки от токсичных свободных радикалов). Благодаря этим свойствам, помидор является незаменимым продуктом в любой сбалансированной диете, а так же в диете с низким содержанием жиров, противораковой диете и т.д.

---

## РЕДИСКА (витамин «С, РР»)

---

С белым хвостиком  
редиска  
Зарумянила бочок,  
С грядки нам сестра  
Раиска  
Собрала большой пучок.



Говорят, что редис пришел к нам из Средней Азии. Его издревле ценили не только за высокую урожайность и вкусовые качества, но и за то, что он появляется на нашем столе одним из первых свежих овощей после долгой зимы.

Продукт - низкокалорийный. Всего 19 ккал в ста граммах. За это его уважают диетологи. Кстати, в ста граммах редиса содержится 93 грамма воды.

Богат минеральными веществами. В нем есть магний и железо, калий и кальций, фосфор и натрий. Все это очень нужно для улучшения кровообращения, нормализации работы сердечно-сосудистой системы и всех обменных процессов организма. Врачи рекомендуют этот корнеплод как профилактическое средство от атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Его советуют включать в рацион страдающим подагрой и сахарным диабетом, отеками.

Редис - наша ранняя кладовая витаминов - С, РР, группы В. Витамина С огромное количество - 25 мг на 100 г. Один пучок способен снабдить организм человека суточной нормой аскорбиновой кислоты.

---

## Редька (витамины «С, Е»)

**Редька нас зимой спасает  
От хворобы и простуд.  
Нам здоровье предлагает  
С мёдом редечный сосуд.**



**Редька - просто  
незаменимое средство  
для укрепления здоровья.  
Корнеплоды ее богаты  
минеральными**

**веществами, содержат в  
среднем 13% сухих веществ, около 2% белка, 8,4%  
углеводов, витамины С, В1, В2, органические кислоты,  
эфирные масла и глюкозиды. Из-за специфического  
острого вкуса ее широко используют как компонент во  
многих блюдах для приготовления салатов. Редька  
содержит углеводы, ферменты, витамины, эфирные  
масла. В корнеплодах содержится до 90% воды, сахар,  
клетчатка, серосодержащие вещества, определяющие ее  
фитонцидные и бактерицидные свойства, кислоты,  
соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, железа,  
аминокислоты и др. Редька, благодаря своему составу,  
очень полезна зимой и в начале весны, в целях  
пополнения недостатка витаминов и минеральных  
солей в организме. Редька обладает мощными  
противомикробными свойствами.**

**Считается, что именно корнеплод обладает  
лечебными свойствами. Оказывается, что листья с  
корой корнеплода тоже можно использовать, как  
лечебное сырьё. Витамина С, железа и солей минералов  
в них даже больше, чем в самом корнеплоде.**

## ЯБЛОКО (витамин «В»)

---



**Яблоко - чудесный фрукт**

**Я расту и там и тут**

**Полосатое, цветное**

**Свежее и наливное**

**Сок мой тоже всем полезен,  
помогает от болезней.**

Многие уже слышали, что в яблоках, вопреки расхожему мнению, железа почти нет. Это так. Но зато в яблоках есть то, что снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака, выводит радионуклиды и избавляет от бородавок. Из-за некоторых противопоказаний лучше заранее узнать, при каких условиях от яблок лучше воздержаться. Но любителям этих фруктов волноваться рано – пользы от яблочных плодов и сока больше, и подтверждается она не только практикой народной медицины, но и научными исследованиями.

### *Интересные факты*

Для того чтобы перепробовать все сорта яблок, которые выращивают на планете Земля, человеку необходимо на протяжении более чем 20 лет съедать в день по яблоку одного определённого сорта.

Почему яблоки не тонут в воде? Яблоко на 25% состоит из воздуха, поэтому всплывает на поверхность, если бросить его в воду.

К одним из наиболее крупных (и дорогих) относят яблоки Sekai Ichi: сорт впервые был выведен в Японии в 1974 г. Сорта яблок агрономы изучают в рамках помологии – специальной научной дисциплины. В Китае принято дарить хозяевам дома яблоки, благодаря их за радушие и гостеприимство.

---

## Литература

1. Дружинина, М. В. Овощи и фрукты / М. В. Дружинина. – Москва : Росмэн-пресс, 2003. - 881 с.
2. Козлова, Т. А. Овощи и фрукты / Т. А. Козлова, В. И. Сивоглазов. – Москва : Эгмонт Россия Лтд., 2001. - 1000 с.
3. Смирнов, А. В. Мир растений : рассказы о культурных растениях / А. В. Смирнов ; худож. А. Колли. – Москва : Мол. Гвардия, 1988. – 303 с. : ил. - (Эврика)
4. Шалаева, Галина Овощи и фрукты / Галина Шалаева. – Москва : АСТ, Слово, Харвест, 2010. - 206 с.

## **Овощи и фрукты – витаминные продукты**

### **Памятка**

Компьютерный набор и верстка **Л. Д. Иванова**

Дизайн издания **Л. Д. Иванова**

МБУК «ЦБС № 2» Губкинского городского округа

### **Центральная районная детская библиотека**

309145, Белгородская область, Губкинский район,

п. Троицкий, ул. Молодежная, 6

Телефон: + 7 (4724)1-78-7-44

Сайт: <http://gub-raion.ucoz.ru/>

Электронный адрес: [gub-rajon@yandex.ru](mailto:gub-rajon@yandex.ru)

Библиотека в социальной сети

Мы в одноклассниках: <https://ok.ru/gubcentrbibl>

Мы в контакте: [vk.com/gubrain](https://vk.com/gubrain)