

## КЛАССИФИКАЦИЯ ОВОЩЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ

**Василенко З.В., Болашенко Т.Н., Андреева И.И., Гуминская Е.С.**  
**Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий**  
**г. Могилев, Беларусь**

Овощи относятся к натуральным здоровым продуктам питания, способствуют активизации метаболизма, повышению вкусовых свойств пищи, ее переваримости и усвояемости. Их дефицит в составе рациона – самая распространенная ошибка питания, приводящая к серьезным отрицательным последствиям. Овощи являются основными поставщиками витаминов, пектиновых веществ и активной клетчатки, минеральных элементов щелочного характера, органических кислот и углеводов, содержат сбалансированный активный комплекс минеральных веществ, проявляющих в организме ощелачивающее действие [1, 2].

Цель работы – разработать классификацию овощей, традиционно используемых в питании населения Республики Беларусь, в зависимости от их физиологического воздействия на организм и калорийности. Данная информация будет являться основой для разработки рецептур и технологии производства блюд и кулинарных изделий концепции «здоровое питание» в том числе для профилактики ожирения.

Для решения поставленной цели были определены задачи: изучить и проанализировать функциональное воздействие на организм овощей в составе рационов питания; проанализировать содержание основных витаминов, содержащихся в овощах, дефицитных минеральных веществ (кальция, железа, селена); разработать рецептуры и технологию овощных салатов и супов, способствующих нормализации обмена веществ и профилактике ожирения.

На первом этапе работы было изучено и проанализировано физиологическое воздействие на организм овощей, направленное на нормализацию метаболизма и профилактику ожирения. Далее разработана классификация овощей в зависимости от их физиологического воздействия на организм и калорийности.

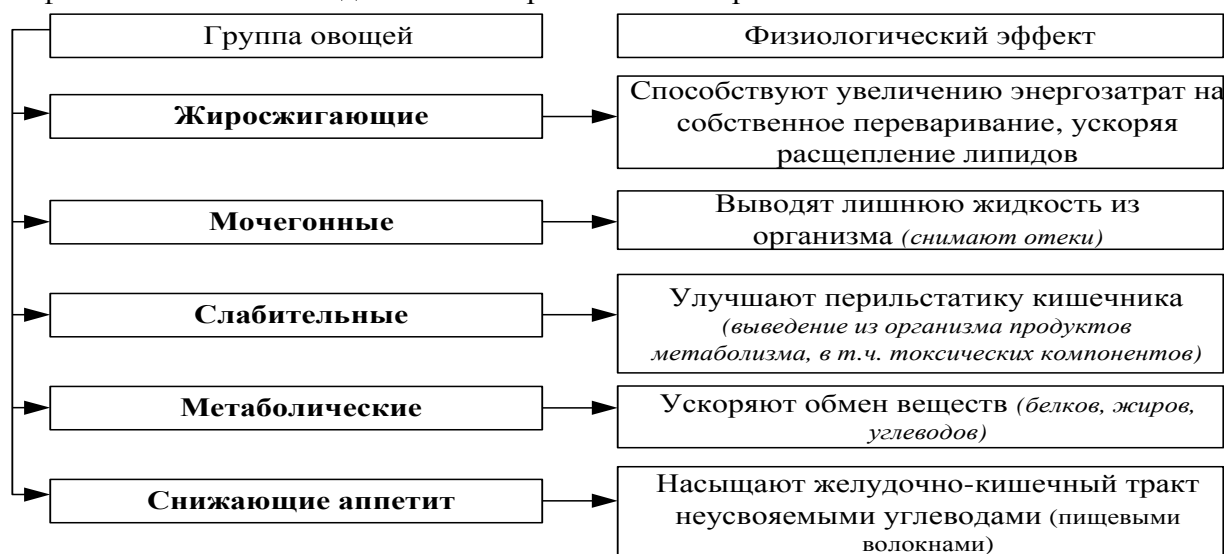


Рисунок 1 – Классификация овощей в зависимости от их физиологического воздействия на организм

Таблица 1 – Ассортимент овощей в зависимости от их физиологического воздействия на организм

Группа овощей				
Жиросжигающие	Мочегонные	Слабительные	Метаболические	Снижающие аппетит
баклажаны	баклажаны	-	-	баклажаны
перец болгарский	-	-	перец болгарский	перец болгарский
капуста белокоч.	-	-	капуста белокоч	-
<b>брокколи</b>	<b>брокколи</b>	<b>брокколи</b>	<b>брокколи</b>	<b>брокколи</b>
огурцы	огурцы	-	-	кукуруза
кабачки	кабачки	-	-	брюква
<b>томаты</b>	<b>томаты</b>	<b>томаты</b>	<b>томаты</b>	<b>томаты</b>
редис, репа, дайкон	морковь	морковь		морковь
<b>свёкла</b>	<b>свёкла</b>	<b>свёкла</b>	<b>свёкла</b>	<b>свёкла</b>
зелёные овощи	картофель	дыня	-	картофель

Как видно из данных таблицы 1, большинство выбранных овощей по физиологическому воздействию входят в состав всех классификационных групп и могут характеризоваться как универсальные.

Ассортимент овощей с отрицательной калорийностью (на 100 г сырой съедобной части) представлен следующими овощами: сельдерей (зелень), патисоны, руккола, редис, огурец, томаты – от 8,0 до 19,0 г/100 г.

Анализ содержания витаминов в овощах с отрицательной калорийностью показал, что высоким содержанием витамина С характеризуются болгарский перец, белокочанная капуста, цветная капуста, брокколи, шпинат и руккола – 250 мг/100 г, 50 мг/100 г, 70 мг/100 г, 120 мг/100 г, 55 мг/100 г и 150 мг/100 г соответственно. Витамин Р в наибольших количествах накапливается в шпинате и зелени петрушки – 400 и 157 мг/100 г соответственно. Также проанализировано содержание дефицитных минеральных веществ в овощах с отрицательной калорийностью.

На основании анализа химического состава по содержанию витаминов, минеральных веществ в овощах и их калорийности разработаны рецептуры и технология приготовления салатов и супов на основе растительного сырья (овощей) пониженной калорийности: *Салат из овощей с белокочанной капустой, томатами и шпинатом, заправленный оливковым маслом* (калорийность: 52 ккал.); *Витаминный салат из моркови, редиса краснокочанной капусты и зелени* (калорийность: 37 ккал.); *Суп-пюре на основе цветной капусты и брокколи со шпинатом* (калорийностью 27 ккал.).

Таким образом, в результате работы разработаны рецептуры и технологии приготовления блюд, способствующих профилактике ожирения с использованием растительных ингредиентов с низкой и отрицательной калорийностью, содержащих вещества, которые способствуют нормализации обменных процессов в организме.

#### Список использованных источников

1. Родионова, Т. И. Ожирение – глобальная проблема современного общества / Т. И. Родионова, А. И. Тепаева // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 12 (часть 1) – С. 132–136.
2. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Под ред. проф. д.т.н. И. М.Скурихина – М.: Агропромиздат, 1987. – 224 с.