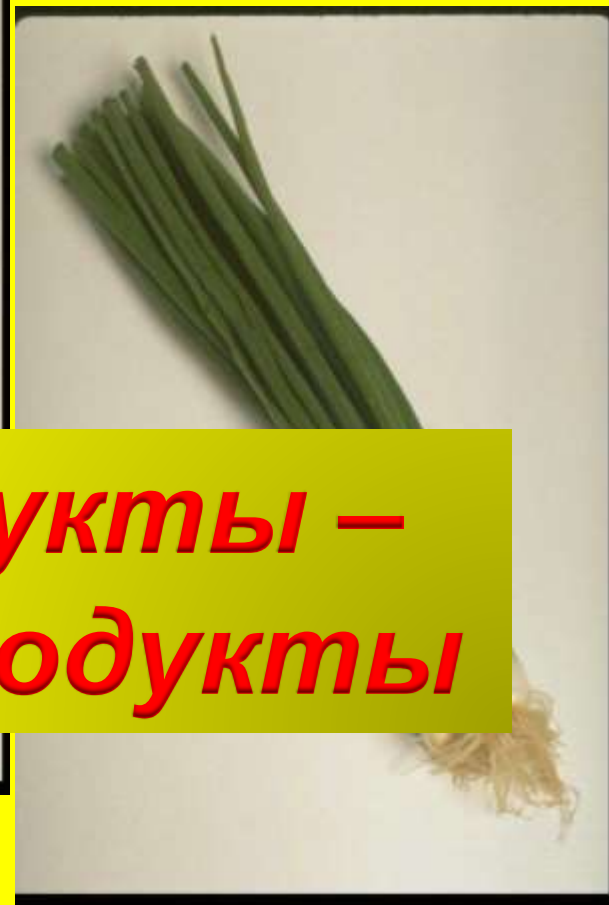




***Овощи , фрукты –
полезные продукты***

Подготовила
Воспитатель Тасакова Н.К.

Как перец помог спасти Рим?

Чёрный перец – лазящий кустарник , родом из Индии и Юго-Восточной Азии. Он стал героем одной из древнеримских легенд. Согласно ей, незадолго до падения Римской империи войска под предводительством вождя вестготов Аларика заняли город. В качестве выкупа за освобождение Рима Аларик потребовал 1500 кг черного перца. В то время эта специя ценилась на вес золота: вестготы верили, что перец помогает сохранять молодость и придаёт силу.



ОГУРЕЦ



- Родина огурца-Индия. Вошел в употребление за 3000 лет до нашей эры.
- Содержит калий, кремний, серу. Обладает мочегонным и слабительным действием. Выводит из организма мочевую кислоту
- Зарекомендовал себя не только как пищевой продукт, но и как незаменимое косметическое средство.

Почему нужно есть ананас?

Ананас не только вкусный кисло-сладкий ароматный фрукт, он очень питателен и полезен. В его мякоти содержится бромелин – органическое соединение, способное быстро расщеплять белки. Поэтому ананас облегчает пищеварение. Кроме того, он выводит из организма избыток воды. Ананас растёт в тропиках.



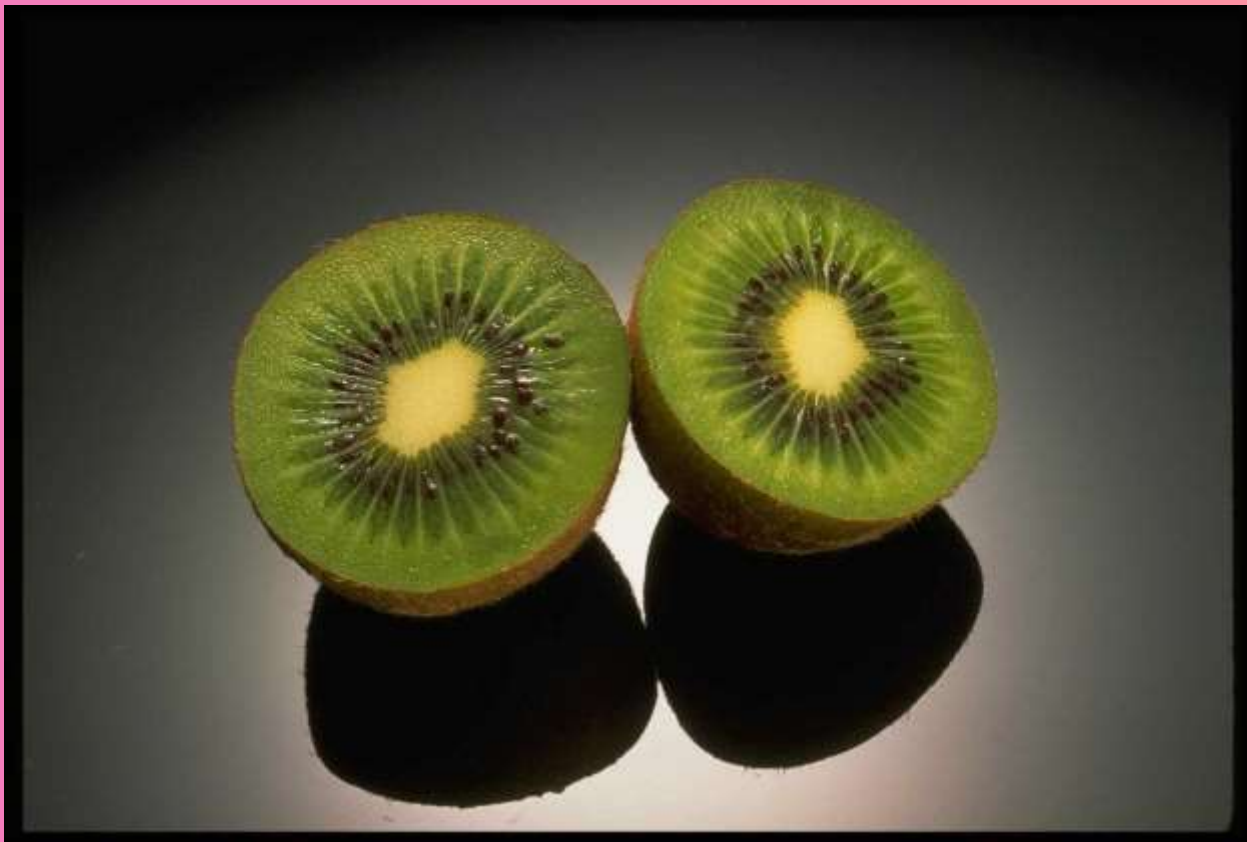
ТЫКВА



- Родина тыквы - Америка.
- В России тыква культивируется с 16 века.
- Тыква содержит соли кальция, калия, магния, железа, клетчатку, витамины С, В, РР.
- В тыкве содержится 5% сахаров, поэтому ее широко используют на кондитерских фабриках для приготовления цукатов и пастилы.
- Обладает мочегонным и противоглистным действием (особенно семечки). Предупреждает заболевания ССС. Способствует активному долголетию.

Почему у киви такое название?

Родиной киви является Китай. Но долгое время считали, что этот фрукт происходит из Новой Зеландии, так как эта страна является мировым лидером по его производству. Именно новозеландские селекционеры вывели сорта киви с крупными сочными сладковатыми ягодами. Фрукт называли «киви», поскольку овальная форма и темно-зелёная, покрытая волосками кожица, напоминают птичку киви – символ Новой Зеландии.



Почему финики сладкие?

Финики содержат много сахаров и других питательных веществ и издавна считаются едва ли не основной пищей кочевников Сахары и других пустынь. В высушенных финиках содержится очень мало воды, поэтому концентрация сахара в них становится значительно более высокой.



АРБУЗ



- Содержит витамины С, РР, В, много углеводов и микроэлементов.
- Выводит шлаки из организма. Является мочегонным средством, усиливает перистальтику кишечника. Предупреждает образование тромбов. Обладает противораковым действием.
- Рекомендуется включать в пищевой рацион при подагре, диабете, склерозе, болезнях почек и ССС, запоре.

Почему полезно есть морковь?

Корнеплоды моркови – это видоизменённые корни, запасающие питательные вещества. Они содержат витамины А, В, С, а также бета-каротин. Из бета-каротина клетки нашего организма вырабатывают меланин – пигмент, защищающий кожу от ультрафиолетового излучения. Бета-каротин укрепляет кости и зубы, усиливает иммунитет организма, улучшает зрение, защищает организм от накопления веществ, вызывающих рак, помогает работе кишечника.



Почему от лука плачут?

Репчатый лук – одна из самых известных овощных культур. Его родиной считается Средняя Азия и Афганистан. В тканях лука содержатся едкие вещества, и когда мы его режем, они попадают на слизистую оболочку глаз, вызывая её раздражение. Чтобы защитить глаза от этих веществ, слезные железы выделяют жидкость(слёзы).



ВИНОГРАД



- Содержит минеральные вещества (калий, кальций, магний, марганец, кобальт), витамины С, Р, РР, В₁, В₆, В₁₂, а также яблочную, салициловую, лимонную, фолиевую и другие кислоты, каротин.
- Обладает мочегонным, послабляющим и отхаркивающим средствами.
- Действует как антибиотик (красный виноград). Способствует активному долголетию

Чем интересен помидор?

Трудно входил в мир помидор. Ещё в середине позапрошлого века он именовался «зловонным» растением. А большая часть человечества его даже не пробовала. Даже на родине, в Южной Америке, индейцы им не соблазнялись. Никто до сих пор не разобрался, что произошло. И почему в наши дни помидор с последнего места в хороводе овощей переместился на первое. Его окрестили «Клеопатрой» растительного мира, намекая на то, что никто не может устоять перед его чарами.



Почему капуста самый древний овощ?

Известно, что чудесный овощ оценили задолго до нашей эры.

Наукой точно доказано, что возделывать капусту начали ещё в конце каменного века. Впервые широкое признание и необыкновенную популярность она обрела в Древней Греции. Затем ей покорился Рим. Позднее, уже в нашей эре, капуста объявилась на Руси, где первое время она была привилегией знати. Сейчас капуста бывает на каждом столе.



ЧЕСНОК



- **Чеснок – приправа и лекарство. Это многолетнее луковичное растение имеет сильный запах. В чесноке есть серосодержащие вещества, которые являются составной частью чесночного эфирного масла. Чеснок помогает от повышенного артериального давления, от атеросклероза. В нем содержатся в не большом, правда, количестве витамины С₁, В₁, В₂, гормоны.**
- **Свойство чеснока широко возбуждать аппетит широко используется в кулинарии. Он придает особый аромат и вкус мясу, курице, овощам.**

Чеснок предупреждает тромбообразование. Уничтожает микробов, глистов. Обладает противораковым действием и свойствами антибиотиков. Действует как аспирин. Способствует активному долголетию.

Информационные источники:

1. *С.Ивченко. Занимательно о ботанике. М.1969г.*
2. *Энциклопедия. Хочешь знать почему? М.2008г.*
3. *Энциклопедия дошкольника. М. 2007г.*