



ОВОЩИ

Авторы: В. А. Борисов

ОВОЩИ, сочные части травянистых, иногда полукустарниковых растений, употребляемые человеком в пищу. В качестве О. используют разл. органы [ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР](#): плоды (огурец, тыква, кабачок), завязи (люффа, настурция), молодые побеги (спаржа, портулак, бамбук), листья (шпинат, щавель), черешки (ревень, черешковый сельдерей), стебли (петрушка, укроп), стеблеплоды (напр., кольраби), корневища (напр., имбирь), корни (хрен, катран), корнеплоды (морковь, свёкла, репа), клубни (топинамбур, батат), луковицы (лук, чеснок), кочаны (капуста белокочанная, брюссельская, савойская) и др. О. играют важную роль в питании человека: они богаты витаминами, углеводами, белками, ферментами, органич. кислотами, минер. веществами, флавоноидами и др. Обладая нейтральной или слабокислой реакцией среды, О. играют важную роль в оптимизации кислотно-щелочного баланса при пищеварении; благодаря небольшой калорийности и хорошей усвояемости они применяются в диетич. питании. О. и картофель могут на 20–25% удовлетворить суточную потребность человека в растит. белке, на 50–60% – в углеводах и на 60–80% – в минер. солях и витаминах. В мире больше всего О. (150–320 кг/чел. в год) потребляют в Китае, Республике Корея, Италии, Франции, Испании, Греции, Турции, Нидерландах. По рекомендации Мин-ва здравоохранения РФ среднегодовая физиологич. норма потребления О. (в зависимости от климатич. условий и нац. особенностей) колеблется от 125 до 140 кг, в т. ч.: 35–40 кг капусты, 10 кг моркови, 5 кг свёклы, 20 кг лука, не менее 20 кг томатов, 10 кг огурцов, 10–15 кг зеленных и 15–20 кг бахчевых культур. В нач. 21 в. ср. потребление О. в РФ составляет 90–95 кг/чел. в год (наибольшее – в Нижнем Поволжье и на Сев. Кавказе). Некоторые О. (б. ч. корнеплоды, напр. морковь, брюква и др.) используют на корм скоту.

Литература

Лит.: Борисов В. А., Литвинов С. С., Романова А. В. Качество и лежкость овощей. М., 2003; Аутко А. А. В мире овощей. Минск, 2004; Пивоваров В. Ф. Овощи России. М., 2006.