**Овочі для здорового харчування**

**Кафедри овочівництва і закритого ґрунту**

**Агробіологічний факультет**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Лектор*** |  |
| ***Семестр*** | **8** |
| ***Освітній ступінь*** | **Бакалавр** |
| ***Кількість кредитів ЄКТС*** | **5** |
| ***Форма контролю*** | **Екзамен** |
| ***Аудиторні години*** | **60 год (30 год лекцій, 30 год практичних)** |

**Загальний опис дисципліни**

В дисципліні розглядаються корисні лікувальні, дієтичні та харчові властивості овочевих культур. Студенти знайомляться з їх вітамінним, амінокислотним складом, пізнають їх використання в народній медицині і зміцненні імунітету, в тому числі через використання мало розповсюджених культур. Розглядаються також засоби попередити надмірну кількість нітратів, залишків пестицидів в продукції.

**Теми лекцій:**

1. Роль овочів в харчуванні людини.
   1. Харчова та енергетична цінність овочів.

7-10. Антиоксидантні властивості овочевих.

11-13. Лікувальні властивості овочевих культур.

14-15. Небезпечні речовини в овочах (підвищений рівень нітратів та залишки пестицидів) та методи уникнення.

**Теми занять:**

***(практичних)***

* 1. Мікро- і макроелементи в овочевих.
  2. Моно, ді – та поліцукри в овочевих.

5-6. Жиророзчинні вітаміни в овочевих культурах.

7-8. Жири в різних органах овочевих.

9-12. Малорозповсюджені овочеві культури в лікуванні і народній медицині.

13-14. Антиоксидантні властивості овочевих.

15. Небезпечні речовини, що можуть бути в овочевій продукції і методи уникнення.