ОВОЧІ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ
Кафедра, яка забезпечує викладання - Овочівництва і закритого ґрунту

Факультет/ННІ	**Агробіологічний**
Лектор	**Слєпцов Ю.В.**
Семестр	**8**
Освітній ступінь	**Бакалавр**
Кількість кредитів ЄКТС	**5,0**
Форма контролю	**Іспит**
Аудиторні години	**60 (30 год лекцій, 30 год практичних)**

Загальний опис дисципліни

Про величезну роль харчування для людини згадував ще Авіценна, а нині всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує щодня вживати не менше 300 г овочів. В першій частині дисципліни наведено критерії фармакологічної та харчової цінності овочів, розгляду вітамінів, незамінних амінокислот, мінеральних елементів в них, антиоксиданти та біологічно активні речовини в них. Окремим розділом зазначено можливі небезпечні елементи, які можуть бути в них – залишки пестицидів, бактерії групи кишкової палички, канцерогени у смаженій продукції та алергени.

В другій частині наводиться розгляд харчової і лікувальної цінності вже овочів кожної ботанічної родини із зазначенням наявності усіх цінних елементів для кожного виду. Ця дисципліна лежить на перетині овочівництва, вітамінології, харчової хімії, фармакології, нутриціології.

Теми лекцій:

1. Значення овочів у харчуванні людини, незамінні амінокислоти овочевих.
2-3. Жиророзчинні вітаміни в овочевих.
4-7. Вітаміни групи В, вітамін С, вітаміноподібні сполуки.
8-10. Вуглеводи, жири, антиоксиданти овочевих.
11-13. Харчова і лікувальна цінність пасльонових.
14-15. Харчова і лікувальна цінність гарбузових.

Теми занять:
(практичних)

1. Визначення нітратів і залишків пестицидів в овочевій продукції.
2. Визначення сухої речовини і вмісту деяких вітамінів в окремих овочевих.
3-5. Харчова і лікувальна цінність овочів родини селерові (петрушки, селери, кмину, коріандра, пастернака, моркви, фенхелю та інших).
6-8. Харчова і лікувальна цінність овочів родини цибулинні (видів цибулі, часнику).
9-11. Харчова і лікувальна цінність овочів родини капустяні.
12-13. Харчова і лікувальна цінність овочів родини лободові та бобові.

14-15. Харчова і лікувальна цінність овочів родин айстрові, гречкові та інших.