

4. Ухань О.О., Лузовіцька Ю.А.. Інтегральна оцінка якості води річок басейну р. Південний Буг та розрахунок їх самоочисної здатності. *Man and Environment. Issues of Neoecology*. 2021. Issue 35. С. 48–57.

Наталія ДАНЧУК

завідувач еколого- натуралістичного відділу
Позашкільного навчально- виховного об'єднання,
м. Кам'янець-Подільський

ЗЕЛЕНІ БАГАТСТВА НАШОГО СТОЛУ: ЛИСТОВІ ОВОЧІ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Листові овочі - це невід'ємна складова здорового харчування. Вони містять багато корисних речовин, таких як вітаміни, мінерали та антиоксиданти, які допомагають підтримувати наше здоров'я та допомагають боротися з різними захворюваннями. Особливо важливо враховувати значення листових овочів у харчуванні дітей, оскільки вони знаходяться на етапі активного зростання та розвитку, і потребують достатньої кількості поживних речовин для забезпечення правильного розвитку. У своїй доповіді я хочу проаналізувати важливість листових овочів для нашого здоров'я та з'ясувати, як ми можемо забезпечити нашим дітям достатню кількість цих корисних продуктів у їх повсякденному харчуванні. Нижче перераховано 10 зелених овочів, які є найбільш корисними та популярними:

Спаржа (аспарагус) використовується в їжу ще з часів Давнього Єгипту. Ця багаторічна трав'яниста рослина має довгі стебла та безліч тонких голковидних листочків. Їстівні молоді пагони спаржі мають довжину до 20 см і діаметр до 2 см. Залежно від сорту, вони можуть бути зеленими, білими або фіолетовими, проте зелена спаржа є найбільш поширеною та смачною і містить більше корисних речовин. У складі спаржі знаходяться вітаміни А, В, С, Е, Н,

РР, мікроелементи Mg, Zn, Fe, Ca, P, Na. Калорійність цієї овочевої культури складає всього 20 ккал на 100 грамів. Спаржа містить багато клітковини, яка має корисний вплив на роботу шлунково-кишкового тракту і може використовуватися як сечогінний засіб. Особлива речовина аспарагін, яка міститься в спаржі, розширює судини і знижує кров'яний тиск.

Зелений горошок - це плоди рослини з родини бобових, які містять соковиті, солодкуваті горошини всередині стручків. Він відзначається наявністю легко засвоюваного білка, містить багато вітамінів та мінералів, що робить його корисним продуктом для здорового харчування. Заморожений і консервований зелений горошок практично не втрачає своїх корисних властивостей.

Шпинат - його соковиті листочки використовують у кулінарії. Вони містять велику кількість грубих харчових волокон, корисних для кишківника, а також різні вітаміни і мінерали. Багатий склад робить його цінним для здорового харчування, дієтичного і лікувального харчування, що допомагає знизити вагу та підтримати здоров'я. Шпинат має нейтральний смак і добре поєднується з різними харчовими продуктами.

Брюссельська капуста - це овочева культура, яка дозріває пізно восени і стає цінним джерелом корисних речовин взимку. Мініатюрні качанчики не потребують шинкування і можуть бути заморожені. Вона містить вітаміни групи В, С, А, а також ряд мінералів, мікроелементів, амінокислот і ферментів. Її вживання знижує ризик серцево-судинних, онкологічних захворювань, а також корисна при цукровому діабеті.

Броколі - один з найбільш корисних овочів, що містить грубі волокна, клітковину, необхідну для нормального функціонування кишківника, та велику кількість вітаміну С, який перевищує вміст цитрусових та чорної смородини. Вона також містить вітаміни К, В, А, мінерали Mg, К, Р, Mn, Ca та ін. Її вживання сприяє виведенню холестерину з організму, зміцненню стінок кровоносних судин, нормалізації рівня цукру в крові, відновленню і зміцненню нервової системи. Вона також містить білок, який багатий амінокислотами та

антиоксидантами і прирівнюється до білка м'яса та яєць. Броколі є неодмінною складовою раціону всіх систем здорового харчування і дієт.

Селера - це рослина з родини зонтичних, яка має велику бульбу і використовується у їжу у вигляді всіх її частин: листя, стебла та бульби. Однак, соковиті ніжки є особливо популярними у здоровому харчуванні. Селера містить багато вітамінів і мінеральних речовин, зокрема багато Na, який має позитивний вплив на діяльність сечостатевої системи. Крім того, селера має властивості пригнічувати патогенні мікроорганізми в кишківнику та знижувати рівень холестерину в крові. Шляхом грубих волокон вона нормалізує процеси травлення.

Салат - це городня культура, яка має безліч різних видів, таких як листові, качанні, напівкачанні, ромен і т.д. Він є низькокалорійним харчовим продуктом, який містить мало калорій і багато вітамінів групи B, C, A, а також мікроелементів, таких як Ca, K, S, I, P. Салат містить грубі харчові волокна, які поліпшують перистальтику кишківника. Регулярне вживання салатів корисне при схудненні, знижує рівень холестерину в крові, покращує стан волосся, шкірних покривів, а також є профілактикою проти виникнення хвороби Альцгеймера.

Цибуля шніт - це багаторічна трав'яниста рослина, яка має тонкі листочки, що з'являються одними з перших навесні. Цінується вона за свою декоративність, невибагливість і корисну зелень, що містить в собі вітаміни B, K, аскорбінову кислоту, бета-каротин і мікроелементи. Зелень ця має помірну гостроту, соковита і ароматна, ідеально підходить для салатів та інших страв. Вона допомагає організму відновитися після зими, позбавитися авітамінозу і зміцнити імунітет.

Рукола - це хрестоцвіта рослина, що прийшла до нас із Середземномор'я. Її листочки мають специфічний гострий і пікантний смак і використовуються в салатах і як добавка до м'ясних страв, піци, пасти. У їх складі міститься бета-каротин, вітаміни групи B, E, C, K, мікроелементи і сполуки, що сприяють зміцненню організму. Регулярне вживання руколи в їжу сприяє покращенню

роботи шлунково-кишкового тракту, обміну речовин, зміцненню судин, зниженню рівня холестерину, підвищенню рівня гемоглобіну і зміцненню імунітету.

Петрушка - це рослина з яскравим, терпким ароматом та приємною пікантністю, яка широко відома як пряність. Листя петрушки містить велику кількість корисних речовин та вітамінів, таких як вітамін С, каротин, ефірні олії, фолієва кислота, вітаміни групи В, К, Mg, Fe та інші. Зокрема, вміст вітаміну С у петрушці перевищує вміст цього вітаміну у багатьох овочах та фруктах. Також у петрушці міститься речовина апігенін, яка допомагає пригнічувати зростання пухлин і позитивно впливає на мозкову активність.

Введення листових овочів у раціони харчування школярів дуже важливе для забезпечення їх здоров'я та нормального розвитку. Листові овочі, такі як шпинат, капуста, салат, рукола та інші, є чудовим джерелом вітамінів та мінералів, необхідних для правильного функціонування організму.

У листових овочах високий вміст вітаміну С, який зміцнює імунітет, захищає від хвороб та сприяє здоровому росту та розвитку. Крім того, вони містять вітаміни групи В, вітамін К, каротин, фолієву кислоту, залізо, кальцій та інші мінерали, які допомагають зміцнювати кістки та зуби, покращувати зір, регулювати роботу серцево-судинної системи та знижувати ризик розвитку деяких хвороб.

Крім того, листові овочі містять багато рослинних волокон, які допомагають забезпечити правильну роботу шлунково-кишкової системи та покращити травлення.

Отже, включення листових овочів у раціон харчування школярів є дуже важливим для їх здоров'я та розвитку. Рекомендується включати їх у страви, які готуються в шкільних їдальнях, а також виховувати здорові звички щодо їх споживання вдома та в школі.

Список використаних джерел

1. Барабаш О. Ю., Тараненко Л.К., Сич З.Д. Біологічні основи овочівництва. Київ : Арістей, 2005. 344 с.

2. Барабаш О. Ю., Гутиря С.Т. Зеленні овочеві культури. Київ : Вища школа, 2006. 86 с.

3. Гиль Л. С. Пашковський А.І., Суліма Л.Т. Сучасні технології овочівництва закритого і відкритого ґрунту. Вінниця : Нова книга, 2008. Ч. I. 368 с.

Анатолій ЗАГОРОДНІЙ

здобувач вищої освіти спеціальності

«Садівництво і виноградарство»

Науковий керівник: **ЛАПЧИНСЬКИЙ Віталій**

Кандидат с.-г. наук, доцент кафедри

садівництва і виноградарства

Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»,

м. Кам'янець-Подільський

ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОЩУВАННЯ ОЖИНИ

Ожина – одна з головних сезонних ягід липня і цінне джерело вітамінів. Вона багата на вітамін С та є одним із рекордсменів за вмістом рослинних волокон і нікотинової кислоти, дефіцит яких підвищує ризик серцево-судинних захворювань. За правильного споживання ожина поліпшує обмінні процеси, зміцнює імунітет, підвищує рівень гемоглобіну, забезпечує профілактику багатьох захворювань [1].

При виборі ділянки для закладання ожини слід враховувати сортові особливості культури. Якщо планується вирощувати ожину без шипів, перш за все, потрібно підібрати ділянку захищену від протягів. У регіонах, де температура опускається нижче -15°C , рекомендується вкривати ожину на зиму. Особливу увагу також приділяють ґрунтам. Хороший ріст і плодоношення можливі на вологих, але не перезволожених родючих і глибоко