

## Улогата на овошјето во исхраната

Овошјето, според видовите, во различни меѓусебни односи ги содржи трите вида материи: градивни, енергетски и заштитни. Поради тоа, овие прехранбени продукти – овошните плодови, не само што се одлична храна, туку се и неопходни. По својот хемиски состав, кој е многу варијабилен и на кој човечкиот организам најмногу се прилагодил, овошјето врши и многу значајна диетопрофилактичка и диетотерапевтска улога. Тоа значи дека оваа храна обезбедува нормално растење и развиток, ја јакне одбранбената сила на организмот и ги спречува појавите на морбидитет, односно придонесува како фактори кои влијаат за излекување на многу болести, а мошне влијае за побрзо и поуспешно закрепнување по некои прележани болести. Ако правилната исхрана се смета како средство за побрзо лекување, тогаш ова корисно влијание на храната може да му се препише на овошјето.

Овошјето е особено значајно како извор на заштитни материи без кои не може да се замисли животот, здравјето и развитокот, како и работната способност. Потоа, овошјето преку органските киселини и преку минералните соли е најефикасниот регулатор на рН реакцијата на крвта, која изнесува 7,2 и без кое организмот би бил изложен на неподносливи физиолошки нарушувања. Овошјето е извор на гликоза која доаѓа непосредно во крвта и брзо го закрепнува човечкиот организам, отстранувајќи го чувството на нормалниот замор и со што се овозможува да се одржува количеството шеќер во крвта на константно ниво (80-120 мг/100 гр крв). Плодовите често влијаат како лаксативно средство (сливата). Овошјето е корисно како храна и по тоа што ги отстранува ендотоксините од човечкиот организам создадени во процесот на нормалниот метаболизам, додека некои продукти од анимално потекло придонесуваат за зголемување на таквите состојки во организмот. Она што го карактеризира животот на цивилизираниот човек на нашето време, е драстичното намалување на енергетските потреби на човечкиот организам, предизвикани од сè поголемото користење на техниката во сообраќајот, на работното место, па и во домаќинството.



Живееме во ерата на нарасната научно-техничко-технолошка револуција која ја карактеризира моторизацијата, механизацијата и автоматизацијата. Под такви животни услови потрошувачката на енергија е непосредливо помала отколку во неодамнешното минато. Поради тоа и исхраната ќе треба да се прилагодува на таквите намалени енергетски биланси. Тоа е единствениот начин да се одбегнат тешките опасни нарушувања при угоеност со низата неповолни последици кон кои човекот е немоќен. За да се одбегне гоето, во структурата на исхраната, овошјето треба да се користи неспоредливо повеќе и поредовно. Тоа има голема предност зошто во 100 грама овошен плод содржани се само околу 60-70 калории, додека во

истото количество леб 265 калории, а во масите и маслото значително повеќе. Без редовното користење на заштитните материи, и тоа во точно определено количество не ќе може да дојде до израз и благотворното влијание на останатите две групи материи градивните и енергетските. Главен извор на заштитни материи и тоа во најпогодни биолошки форми се овошјето и зеленчукот во свежа состојба, суви конзервирани или преработени на различни начини. Заштитната вредност на овошјето, денес е покорисна и попотребна отколку некогаш, зошто човекот денес живее во се понезапириливо индустријализирано и урбанизирано општество и изложен е на опасности кои потекнуваат од многу извори на контаминации (чад, прав, издувни гасови од моторни возила, микроорганизми, радиоактивни нуклиди, медикаменти, адитиви во индустриски произведената храна, алкохол, дрога и др ). Затоа во вакви случаи само доволни количества заштитни материи во храната ќе можат да обезбедат добро здравје и работна способност на човекот. Овошјето не само што ја јакне отпорноста на организмот туку ги отстранува и неутрализира отровните материи во него. Таква предност нема ниедна друга храна.

АПРЗ РЕ Струга

Дип.инг.агр.Ламбе Куциноски

