

## КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК - ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА Canned green peas - benefits for the body

**В. А. Перминова**, студент

**Н. Л. Лопаева**, доцент, кандидат биологических наук  
Уральский государственный аграрный университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

### **Аннотация**

Консервированный зеленый горошек – популярный продукт, часто используемый в кулинарии благодаря удобству, доступности и длительному сроку хранения. В статье рассматриваются как полезные, так и потенциально вредные свойства консервированного горошка для организма. С одной стороны, он является источником витаминов и различных минералов, а также клетчатки, которая способствует нормализации пищеварения. С другой стороны, важным аспектом является содержание соли и консервантов, которые могут оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье при чрезмерном употреблении.

**Ключевые слова:** горошек, продукт, витамины, свойства, польза.

### **Summary**

Canned green peas are a popular product often used in cooking due to their convenience, availability and long shelf life. The article discusses both the beneficial and potentially harmful properties of canned peas for the body. On the one hand, they are a source of vitamins and various minerals, as well as fiber, which helps normalize digestion. On the other hand, an important aspect is the content of salt and preservatives, which can have an adverse effect on health if consumed in excess.

**Keywords:** peas, product, vitamins, properties, benefit.

**Цель работы:** изучить пользу консервированного горошка

### **Результаты исследования**

Консервированный зеленый горошек, вероятно, не первое, что приходит на ум, когда вы думаете о здоровой, питательной пище. Однако консервированный горошек, хотя и не такой полезный, как его свежие или замороженные аналоги, все равно обладает питательной ценностью. Этот недооцененный овощ имеет различные витамины и минералы, содержит много антиоксидантов и фитонутриентов, а также мало жира и калорий [1].

Зеленый горошек относится к бобовым, но его употребляют в пищу как вкусный овощ, который предпочитают многие люди. Зеленый горошек можно купить в нескольких видах, его можно приобрести в свежем виде, а также можно купить консервированным или замороженным, и его можно приготовить многими способами и во вкусных рецептах.

Зеленый горошек имеет высокий процент сложных углеводов, которые называются крахмалами, как те, что содержатся в картофеле [5].

Процесс консервирования регулируется в зависимости от типа, сорта, размера и периода созревания бобовых. Два совершенно разных типа консервированного горошка — консервированный свежий горошек и консервированный сухой горошек. Первый производится исключительно из гороха, собранного на ранней стадии созревания. Этот горошек, называемый пле-

тистым горошком, чрезвычайно скоропортящийся. Его необходимо переработать на консервном заводе в течение нескольких часов с момента сбора урожая, чтобы сохранить его превосходные сенсорные свойства и предотвратить предварительную микробную порчу. Консервированный горошек, с другой стороны, производится с использованием сухого горошка, которому дали полностью созреть в поле перед сбором урожая. В сухом состоянии этот горошек совершенно стабилен и может храниться в течение длительного периода до консервирования.

Разберем свойства, которые благоприятно влияют на организм человека.

1. Зеленый горошек имеет питательные вещества. Основные витамины и минералы, включая витамин К, витамин С, витамин А и витамины группы В, являются некоторыми из питательных веществ зеленого горошка. Эти питательные вещества играют решающую роль в поддержании общего здоровья и различных функций организма.

2. Зеленый горошек богат клетчаткой. Клетчатка необходима для поддержания здоровой пищеварительной системы, а зеленый горошек является отличным источником диетической клетчатки. Эта клетчатка способствует регулярному опорожнению кишечника, предотвращает запоры и поддерживает здоровье кишечника.

3. Положительно влияет на сердце. Зеленый горошек содержит полезные для сердца питательные вещества, такие как магний и калий. Эти минералы способствуют поддержанию здорового уровня артериального давления и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Богат белками. Если вы ищете вариант белка растительного происхождения, обратите внимание на зеленый горошек. Он обеспечивает приличное количество белка, что делает его отличным выбором для вегетарианцев и веганов для удовлетворения их потребностей в белке.

5. Антиоксидантные свойства. Антиоксиданты — это соединения, которые помогают защитить организм от окислительного стресса и повреждений, вызванных свободными радикалами. Зеленый горошек содержит антиоксиданты, такие как флавоноиды и каротиноиды, что способствует его потенциальной пользе для здоровья.

6. Зеленый горошек содержит мало калорий и богат клетчаткой, что делает его отличным дополнением к диетам для снижения веса. Содержание клетчатки в нем способствует ощущению сытости, что может предотвратить переедание и поддержать пользу зеленого горошка для снижения веса.

7. Повышение энергии. Витамины группы В, содержащиеся в зеленом горошке, такие как В1, В2 и В6, участвуют в выработке энергии. Они помогают преобразовывать пищу, которую вы едите, в энергию, которую ваш организм может эффективно использовать, поддерживая вас энергичными в течение дня.

8. Здоровье костей. Зеленый горошек содержит важные питательные вещества, такие как витамин К и кальций, которые жизненно важны для поддержания крепких и здоровых костей. Эти питательные вещества играют роль в минерализации костей и общем здоровье костей [2].

Консервированный горошек — это низкокалорийный, не содержащий насыщенных жиров и холестерина источник пищевых волокон, железа, витамина А и витамина С. Консервированные овощи, такие как консервированный горошек, не содержат такой высокой концентрации питательных веществ, как их свежие аналоги, но они все равно могут повысить вашу питательную ценность, особенно когда свежий горошек недоступен. Разберем какие витамины содержит в себе консервированный горошек.

Зеленый горошек содержит железо. Каждая порция консервированного горошка в 1/2 стакана удовлетворяет 11 процентов суточной потребности мужчины в железе и почти 5 процентов потребности женщины. Железо является важнейшим компонентом эритроцитов и требуется для синтеза аденозинтрифосфата, или АТФ. Если в вашем рационе не хватает продуктов,

богатых железом, таких как горох, у вас может быть повышен риск развития анемии или неврологических проблем, таких как синдром дефицита внимания и гиперактивности. Горох содержит негемовое железо, форму железа, которая не усваивается так же легко, как гемовое железо, содержащееся в продуктах животного происхождения. Ваш кишечник будет усваивать больше растительного железа, если вы едите эти продукты одновременно с мясом или богатым источником витамина С. Смешивайте консервированный горошек с салатами, содержащими дольки апельсина или грейпфрута, или подавайте его в качестве гарнира к жареной курице, рыбе или постной говядине [3].

Также зеленый горошек содержит витамин А. Взрослым необходимо от 700 до 900 микрограммов витамина А в день, и порция консервированного горошка в 1/2 стакана обеспечивает около 10 процентов этой потребности. Витамин А поддерживает функцию иммунной, репродуктивной и костной систем. Он также жизненно важен для здоровья кожи и глаз. Люди, которые не потребляют достаточное количество витамина А регулярно, могут быть более склонны к развитию рака и нарушений зрения, таких как катаракта или возрастная дегенерация желтого пятна. Витамин А является жирорастворимым и должен сопровождаться диетическим жиром, чтобы усвоиться. Добавляйте консервированный горошек в мясные супы и рагу или смешивайте его с салатами из курицы или тунца, заправленными оливковым маслом [4].

Консервированный горошек содержит 15 процентов рекомендуемой суточной нормы витамина С в каждой порции в 1/2 чашки. Витамин С, также называемый аскорбиновой кислотой, помогает синтезировать коллаген и помогает поддерживать здоровье зубов, костей и клеточной ткани. Он обладает антиоксидантными свойствами, которые позволяют ему предотвращать повреждение ДНК, подавляя активность соединений свободных радикалов. Адекватное потребление витамина С может помочь предотвратить высокое кровяное давление, рак, остеоартрит и болезни сердца. Содержание витамина С в консервированном горошке со временем и под воздействием тепла, воздуха и воды будет уменьшаться. Храните банки с горошком в прохладном темном месте и используйте их до истечения срока годности. Готовьте консервированный горошек на пару или ешьте его сырым вместо того, чтобы кипятить, чтобы свести к минимуму контакт с водой [5].

Горох в основном является гипоаллергенным продуктом, но существуют редкие случаи аллергии на горох. Увеличение использования гороха и горохового белка впоследствии привело к увеличению числа случаев аллергических проблем и реакций среди потребителей. Людям, страдающим аллергией на другие бобовые, такие как арахис, может потребоваться проявлять осторожность с горохом. Кроме того, некоторые люди могут обнаружить, что у них аллергия на вареный горох, но не на сырой, свежий, который они могут сорвать с лозы [1].

Горох также является источником соединений, таких как фитаты, которые иногда называют антипитательными веществами, потому что они могут связываться с минералами, такими как кальций, железо, магний и цинк, делая эти минералы менее доступными для вашего организма. Но оказывается, что фитаты также предлагают ряд преимуществ для здоровья. Например, они могут обладать противораковыми свойствами, помогать связывать токсичные тяжелые металлы, иметь антиоксидантные свойства и даже защищать от образования камней в почках. Фитаты содержатся во всех сортах гороха, но больше всего их в обработанном гороховом белке и волокнах. Они также накапливаются по мере созревания семян на растении, что означает, что незрелый садовый горох имеет более низкую концентрацию фитатов, чем зрелый колотый горох [2].

### ***Заключение***

Консервированный горошек — горошек, который консервируют, чтобы продлить срок хранения. Также горошек обладает различными полезными свойствами, витаминами, железом. Он благоприятно влияет на ЖКТ, также полезен для костей. Так как в составе присутствует кальций. вкусная и удобная еда, которая может принести пользу организму при умеренном потреблении. Горошек содержит различные витамины группы В и А [2].

### **Библиографический список**

1. Консервированный горошек // фуд.ру. URL: <https://food.ru/products/133-konservirovanniy-goroshek> (дата обращения: 09.10.2024).
2. Консервы натуральные // ртс-тендер. URL: <https://www.rts-tender.ru/poisk/gost/r-54050-2010> (дата обращения: 09.10.2024).
3. Зеленый горошек: чем полезен. // кубань24. URL: <https://kuban24.tv/item/zelenyj-goroshek-chem-polezen-i-komu-nelzya> (дата обращения: 09.10.2024).
4. Зеленый горошек // рскрф. URL: <https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/nastyaponedelnik-zelenyy-goroshek-protiv-myasa-shokolada-i-ne-tolko/> (дата обращения: 09.10.2024).