

О. В. Куц

Овочі

ОВОЧІ – соковиті частини овочевих рослин (коренеплоди, бруньки, пагони, стебла, листки, суцвіття, плоди, цибулини, корені), придатні для споживання людиною та які використовують як продукти харчування і сировину для технічного перероблення. Здебільшого в їжу використовують коренеплоди (буряк, морква), стеблоплоди (кольрабі), цибулини (цибуля), розрослі верхівк. бруньки (капуста), розетки листків (шпинат), черешки листків (ревінь), сукупність потовщених соковитих квітконос. стебел (цвітна капуста), недорозвинені плоди (огірок, кабачок), стиглі плоди (помідор, кавун), недостигле насіння (зелений горошок) тощо. У харчуванні людини О. належить особлива імуномодулююча роль. Становлячи значну частину вуглеводів їжі, О., крім того, підвищують перетравність і засвоєння неовоч. їжі, нейтралізують шкідливі кислоти, що нагромаджуються в організмі, постачають людині важливі мінерал. сполуки. Так, морква і шпинат містять орган. сполуки; капуста та цибуля – сполуки кальцію; гарбузи, часник, кольрабі – солі фосфор. кислоти тощо. Пересічно О. містять (у %): вуглеводів (крохмаль, цукор) – 2–14; азотистих речовин – 1–2 (у зелених плодах гороху та квасолі до 7-ми); клітковини й мінерал. речовин – 0,3–0,5; води – 85–92 (у часнику 65). Вуглеводи О. засвоюються організмом людини на 85–95 %, азотисті речовини – на 60–70 %. Калорійність коливається від 9 кал (на 100 г огірків) до 39 кал (на 100 г буряків). О. є важливим джерелом вітамінів В₁, В₂, В₃, С, РР, К, каротину, орган. кислот, ферментів, фітонцидів, мікроелементів та нутрієнтів. Листяні О. (салат, шпинат, щавель, листки буряка) містять велику кількість вітамінів В₂, С та каротину; помідори – вітамін С, каротин і пектин; морква (особливо з оранжево-жовтими коренеплодами) – значну кількість каротину. Погіршують якість О. несвоєчасне збирання урожаю, тривале кулінарне оброблення, тривале зберігання. О. вживають сирі (салат, редиска, редька, цибуля, капуста червоноголова, листки кропу, петрушки, селери); сирі та перероблені (помідор, огірок, диня, кавун, цибуля, часник); переважно перероблені (капуста, коренеплоди, горох, квасоля, біб, спаржа). О. збирають у їстів. стиглості для споживання у свіжому вигляді, у збиральній – закладають на довготривале зберігання, у технічній – для технол. перероблення та транспортування на далеку відстань, у фізіол. – для одержання насіння.

Найбільше О. відкритого ґрунту 2011 виробили у Херсон., Львів., Дніпроп., Київ., Микол., Полтав. та Харків. областях. Понад 43 % від усього обсягу баштан. культур (кавунів і динь) в

Україні вирощують у Херсон. обл. Щоб забезпечити внутр. потреби населення після рос. агресії, було призупинено експорт соціально важливих продуктів, зокрема й О., що займають 0,5 % в укр. аграр. експорті. Порушення логістики постачання населенню овоч. продукції, неможливість посадити й зібрати урожай овочів на тимчасово окупов. території, цілеспрямов. знищення овоч. складів створює багато загроз у сучас. овочівництві. За поперед. даними експертів, посівна площа під О. в Україні 2022 зменшилася майже на 19 % порівняно з минулим роком, однак оскільки воєнні дії продовжуються, то ймовірно скорочення площ відчутно збільшиться (за деякими прогнозами, до 40 %). Проблемними є також питання реалізації О., на тимчасово окупов. територіях аграрії змушені віддавати врожай за дуже низькими цінами, часто не можуть через ведення бойових дій його зібрати та доставити до покупця, частину викрадають рос. окупанти й вивозять у РФ та експортують. Не вистачає насіння, добрив, обладнання для теплиць та парників, ін. засобів, потрібних для виробництва О. Див. також Овочеві культури, Овочівництво.

Фотоілюстрації



Бібліографічний опис:

Овочі / О. В. Куц// Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2022. – Режим доступу:

<https://esu.com.ua/article-75252>

2001-2025 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України ([докладніше](#)).