**Сладости**

1. В чем вред сахара?

**Сахар резко и очень быстро насыщает кровь глюкозой, а резкие скачки любого показателя в организме вредны для здоровья. При потреблении избыточного количества сахара происходит повышение содержания глюкозы в крови, а инсулин – гормон поджелудочной железы, основная функция которого заключается в утилизации глюкозы в крови, начинает вырабатываться в значительных количествах. При этом поджелудочная железа испытывает нагрузку. Частое, длительное перенапряжение поджелудочной железы может спровоцировать развитие сахарного диабета, рака поджелудочной железы. Сахар содержит лишь «пустые» калории и в нем нет никаких витаминов, микро- и макроэлементов, или других полезных пищевых веществ. Чтобы сахар, поступивший в кровь быстрыми темпами, утилизировался требуются значительные расходы кальция и других минералов, а также витаминов, причем, без всякой отдачи. Кальций может даже вымываться из своего депо – костей, если слишком часто и помногу употреблять сладкое, особенно газировки, что повышает риск развития остеопороза (ломкости костей). Увлечение сладким вызывает и кариес, сахар (и другие сладости ) называют удобрением для рака.**

1. В каких продуктах содержатся простые углеводы, а в каких сложные? В чем их разница?

**Простые углеводы, или сладости, называются также быстрыми, так как при попадании в желудочно-кишечный тракт они очень быстро насыщают кровь глюкозой. Они содержатся в рафинированном сахаре, во всех кондитерских изделиях, выпечке из теста и т.п., сладкой газировке, чипсах, поп-корне, кукурузных хлопьях.**

**Сложные углеводы, или полисахариды, называемые также медленными, содержатся в овощах, зерновых продуктах и цельных крупах, макаронных изделиях из твердых сортов пшеницы (в том числе когда они слега не доварены, то есть альденто), бобовых, семенах и орехах. Сложные углеводы насыщают кровь глюкозой медленно и постепенно, что очень благоприятно для здоровья.**

1. Какой категории людей следует ограничивать потребление простых углеводов?

**Людям, страдающим диабетом, избыточной массой тела или ожирением следует исключить потребление простых углеводов, а всем остальным (детям, взрослым всех возрастов) во избежание срывов здоровья – ограничить.**

1. Чем опасно потребление сахаросодержащих газированных напитков?

**Газированные сладкие напитки наносят ущерб здоровью хотя бы потому, что содержат убойные дозы сахара: в 1 стакане примерно 40 гр. (6 чайных ложек). То есть, выпивая порцию сладкой газировки, мы за раз принимаем огромную дозу простых углеводов! Биохимические сдвиги, провоцируемые сахаром - это целый каскад реакций, приводящий в итоге к истощению физиологических резервов организма. Поступление простых углеводов (сахара) в таких значительных дозах также может привести к увеличению веса, вплоть до ожирения, так как расщепление поступившей глюкозы выделяет достаточно энергии, а процесс сжигания жиров тормозится, и жиры, наоборот, начинают накапливаться. Разные вкусы и придание цвета газированным напиткам обеспечивают ароматизаторы и красители, которые, как известно, отрицательно сказываются на работе печени и могут вызвать или стимулировать различные аллергические реакции.**

**В качестве консервантов газированные напитки могут содержать фосфорные кислоты (иногда обозначают цифровым кодом Е338). Их опасность для организма заключается в способности вымывать кальций, что существенно повышает риск развития остеопороза. Более того, вымывание кальция усугубляется за счет процессов утилизации сахара. Таким образом, сладкие напитки вносят свою лепту в омоложение остеопороза, о чем врачи бьют тревогу. Кроме того, по результатам исследований выяснилось, что сладкая газировка способствует накоплению «плохого» холестерина, приводящего к засорению сосудов, в связи с чем, кардиологи советуют избегать потребления таких напитков.**

1. Какие сладости не повредят фигуре и не повлияют на здоровье?

**Такие заменители сахара как фруктозный сироп, аспартам и сахарин – опасная альтернатива белому сахару, они вступают во всевозможные реакции в организме, в результате которых образовываются токсичные вещества, усиливаются воспалительные реакции. Сахар можно заменить такими сладостями как сухофрукты, мед, горький шоколад (не менее 70% какао), сладости на основе желе из фруктовых пектинов или агар-агара: мармелад, пастила, зефир, Во всем, разумеется, нужна мера. Меда, например, можно съедать 1-5 чайных ложек в день, а шоколада – 20-40 гр.**

**Знаете ли Вы, что**

На очень короткое время сладкое может давать антидепрессивный эффект: стакан воды с 3 ложками сахара дает антидепрессивный эффект не более, чем на полчаса. Затем наступает обратное действие. Дело в том, что сахар снижает запасы организма витамином В1, который поддерживает бодрость мозга. Чем меньше данного витамина, тем больше вероятность сонливости, быстрой утомляемости, депрессии, неврастении, мышечной слабости.

Благодаря входящим в состав горького шоколада антиоксидантам (полифенолам), этот продукт защищает сосуды от разрушительного влияния свободных радикалов. Кроме того, флавоноиды, которые попадают в шоколад из какао, улучшают циркуляцию крови благодаря своей особенности разрушения тромбоцитов в крови, которые становятся причинами сердечных приступов и других болезней, связанных с нарушением кровообращения. Остальные же виды шоколада не более, чем источник калорий, лишенный витаминов, клетчатки и минеральных веществ. Правда постоянно потреблять горький шоколад не надо, т.к. это может повысить риск возникновения сахарного диабета, увеличения массы тела.

Эмблему «Чупа-Чупса» с ромашкой нарисовал Сальвадор Дали. В несколько изменённом виде она сохранилась до наших дней.

С давних времён существовала традиция осыпать участников балов, карнавалов, свадеб сладостями. Они получили название «конфетти» от итальянского слова «засахаренный». Позже придумали заменить сладости маленькими кусочками бумаги, однако слово для их обозначения — конфетти — осталось тем же.

Коммерческий шоколад обычно содержит в таких малых объёмах какао-вещества, что входящий в состав сахар вызывает зависимость у любителей шоколада.

Несмотря на то, что какао впервые использовали в Центральной и Южной Америке более 4000 лет назад, почти 70% мирового какао-сырья произрастает сейчас в Африке. Кот-д’Ивуар является одним из крупнейших производителей какао, обеспечивая около 40% мировых поставок. В мире каждый год производится более чем 3,8 миллионов тонн какао-бобов.

Время произрастания какао-деревьев может достигать 200 лет, но период плодоношения составляет всего лишь 25 лет.

Чёрный шоколад намного полезнее для здоровья человека, чем молочный, белый и другие разновидности. Чтобы ему быть полезным — какао и шоколадный ликер должны быть первыми в списке ингредиентов, **но никак не сахар**.

Раньше шоколад предназначался только элитным слоям населения, но теперь он стал доступен для каждого в связи с техническими достижениями промышленной эволюции. Однако, как только шоколад приобрёл популярность в Европе и Америке, тысячи людей были использованы в качестве рабского труда для производства какао.

В 1875 году швейцарец Даниэль Петер обнаружил способ перемешивания сгущённого молока, использованный его другом Генри Нестле, с шоколадом, для создания первого молочного шоколада.

Майя использовали шоколад в крещениях и бракосочетаниях, иногда вместо крови во время церемоний. При захоронении императоров часто оставляли банки с шоколадом рядом с ними.

В древней цивилизации майя часто происходили жертвоприношения людей для гарантии хорошего урожая на плантациях какао. Для начала, жертва выпивала чашку шоколада, в который были подмешаны шипы с кровью, так майя верили, что это превратит сердце заключенного в какао-боб.

Фердинанд — сын знаменитого Колумба, однажды написал: «Когда перед толпой майя упало несколько какао-бобов, все они остановились, чтобы поднять горстку с земли, как будто упал на землю глаз». Колумб, который искал путь в Индию, не видел весь потенциал продажи какао на рынках, и принимал бобы за сморщенный миндаль.

Когда английские пираты захватили испанский корабль, загруженный бобами какао, они подожгли его, думая, что бобы — это овечий помёт.

Американцы потребляют 2800 миллионов фунтов сладостей каждый год. Почти половину из них составляет шоколад.

**Мясо и мясные продукты**

1. Чем обусловлена питательная ценность мяса?

**Мясо – источник полноценных животных белков. Животные белки содержат все незаменимые аминокислоты, необходимые нашему организму, но не синтезируемые им и, собственно, поэтому называемые незаменимыми. Мясо содержит ряд витаминов и микроэлементов, а биодоступность гемового железа в мясе выше в 3-4 раза, чем железа из растительных продуктов. В связи с этим, крайне важно включать в рацион детей хотя бы 1 раз в день мясо.**

1. Какое мясо наиболее полезно: конина, говядина, баранина и почему?

**Наиболее полезным является конина, которая бедна холестерином и содержит ненасыщенные жиры, полезные организму. Конина, по сути, - диетический продукт, поскольку ее переваривание происходит без особых усилий в отличие от жирной баранины. Баранина, говядина и свинина богаты холестерином и насыщенными жирами. Как известно, холестерин и насыщенные жиры способствуют образованию бляшек в просвете сосудов и приводят в конечном итоге к болезням системы кровообращения, включая инфаркт, инсульт. Поэтому нужно выбирать постное мясо с меньшим содержанием жира.**

 3. Какие продукты богаты омега-3-жирными кислотами? В чем польза омега-3-жирных кислот?

**Омега-3-жирные кислоты – это полиненасыщенные жирные кислоты, которыми богаты морская рыба, орехи, растительные масла, в особенности льняное, соевое и конопляное.** **Наиболее важными омега-3 кислотами являются**[**альфа-линоленовая**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0) **, [эйкозапентаеновая](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%AD%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0)  и [докозагексаеновая кислоты](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%94%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0). Организм человека не способен синтезировать эти жирные кислоты из более простых веществ. Потребление омега-3-жирных кислот нормализует уровень липидов в крови и тем самым снижает уровень холестерина в сосудах. Кроме того, омега – 3 жирные кислоты необходимы для нормальной работы нервной системы и иммунитета.**

4. Какие продукты с высоким содержанием холестерина Вы знаете? Какова роль холестерина в развитии заболеваний человека?

**Высокое содержание холестерина встречается в таких продуктах как жирное мясо, особенно свинина и жирная баранина, сало, курдюк, кожа птиц, сливочное масло и другие молочные продукты из цельного молока с высоким содержанием жира,**  **икра рыб.**

5. Какой способ приготовления мяса, птицы и рыбы самый полезный?

**Общеизвестно, что при термической обработке продукта разрушаются витамины, меняется вкус. Существует несколько способов приготовления пищи: варка, тушение, приготовление на пару, в микроволновой печи, жарка, гриль и сыроедение. Если для овощей и фруктов наиболее полезным является сыроедение, то для мяса и рыбы данный способ в наших условиях, безусловно, не приемлем. Для рыбы наиболее полезным, то есть, максимально сохраняемым питательную ценность в виде витаминов, омега-жиров способом, является приготовление на пару, когда рыба «варится» в собственном соку. Что касается мяса, то с** точки зрения получения максимальной питательной ценности без ущерба для вкуса, **наиболее оптимальным является гриль и запекание. А отварное мясо является незаменимым блюдом в диетическом питании.**

**Знаете ли Вы что,**

В числе увлечений Леонардо да Винчи были кулинария и искусство сервировки. В Милане на протяжении 13 лет он был распорядителем придворных пиров. Да Винчи изобрел несколько кулинарных приспособлений, облегчающих труд поваров. Оригинальное блюдо «от Леонардо» – тонко нарезанное тушеное мясо с уложенными сверху овощами – пользовалось большой популярностью на придворных пирах.

Самым огромным в мире мясным блюдом является жареный верблюд, которого фаршируют баранами, нафаршированными курами. Далее кур фаршируют рыбой, рыбу фаршируют яйцами. Такая мясная матрешка является популярным блюдом на бедуинских свадьбах.

Ален Делон получил образование мясника, и первое время после учебы работал в колбасной лавке своего тестя, где научился мастерски отделять мясо от костей.

В средневековой Европе и у кочевников в преддверии зимы начинались массовый убой скота и заготовка мяса. Если мясо просто солить, оно теряет вкус – сохранить его почти в первозданном виде помогали пряности, которые привозили, в основном, из Азии. Но так как турки монополизировали почти всю торговлю специями, их цена была запредельной, что стало одной из причин бурного развития мореплавания и начала эпохи великих географических открытий.

**Молоко и молочные продукты**

1. Какова ценность и польза кисломолочных продуктов?

**Кисломолочные продукты обеспечивают организм полноценным белком, содержащим оптимальный состав незаменимых аминокислот, и кальцием, необходимым для работы костной, нервной и сердечно-сосудисой системы. Также они менее аллергенны по сравнению с молоком и лучше усваиваются. Кроме того, содержащиеся в кисломолочных продуктах бифидумбактерии и лактобактерии нормализуют микрофлору желудочно-кишечного тракта.**

2. Чем ценен и полезен кумыс? Шубат?

**Кумыс и шубат – казахские национальные кисломолочные напитки из кобыльего и верблюжьего молока. Богаты незаменимыми аминокислотами и ненасыщенными жирными кислотами. Отличаются высокой питательностью и лёгкой усваиваемостью. Кумыс обладает выраженными бактерицидными свойствами в связи с наличием в нём антибиотических веществ, вырабатываемых микроорганизмами при брожении. Кумыс и шубат повышают сопротивляемость организма к инфекциям, стимулируют биологические процессы в организме, улучшают пищеварение и микрофлору кишечника. Кумыс и шубат богаты витаминами группы В, аскорбиновой кислотой, литр кобыльего молока и кумыса обеспечивают суточную потребность человека в витамине С.**

3. Чем опасны жирные сорта молока и молочных продуктов?

**Жирные сорта молока и молочных продуктов содержат холестерин и насыщенные жиры – причина атеросклероза сосудов. Поэтому предпочтение следует отдавать молочным продуктам с низкой жирностью.**

4. В чем коварство облегченного сливочного масла и маргарина?

**Маргарины, спреды, облегченное сливочное масло – все это транс-жиры, искусственно стабилизированные жиры, которые не содержат никаких полезных веществ и к тому же, согласно данным многочисленных исследований, повышают уровень холестерина. Задача транс-жиров – повысить срок хранения продуктов. Именно их используют в пищевой промышленности при производстве кондитерских изделий, полуфабрикатов и других продуктов.**

**Знаете ли Вы, что**

Молоко содержит белок казеин, который, распадаясь в процессе пищеварения, высвобождает казоморфины, вызывающие опиоидный эффект, вследствие чего молоко обладает небольшой болеутоляющей и успокаивающей способностью.

В мифах многих народов мира присутствует выкармливание знаменитых богов и героев молоком животных ([Зевс](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B5%D0%B2%D1%81) был вскормлен молоком козы [Амалфеи](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%84%D0%B5%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%84%D0%B5%D1%8F), основатели [Рима](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BC) [Ромул](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%BB) и [Рем](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BC) — молоком [волчицы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%87%D0%B8%D1%86%D0%B0) и др.).

В Швейцарии есть обычай в день рождения мальчика варить сыр, в день свадьбы съедать

его.

Кумыс очень древней напиток. Считается, что ему исполнилось пять с половиной тысяч лет. Готовить его первым стало древнее население [казахскиx](http://www.forum-grad.ru/forum1584/%22%20%5Ct%20%22_blank) и [монгольских](http://www.forum-grad.ru/forum1595/)степей. Технологию же его приготовления кочевники веками сохраняли в тайне и передавали из поколения в поколение. Упоминания о кумысе можно встретить у Геродота, который описывал быт скифов, скифы настолько боялись, что тайну приготовления их напитка узнают другие, что ослепляли всех невольников, знакомых с его производством.

**Зерновые и крупяные культуры**

1. Какая крупа богата железом?

**Гречневая крупа богата железом, поэтому для профилактики железодефицитной анемии, а также людям, страдающим недостатком железа в организме необходимо включать гречку в свой рацион. Однако следует помнить, что для эффективного усвоения железа из круп не следует в течение хотя бы 30 минут пить следом чай, так как содержащийся в нем танин препятствует всасыванию железа.**

1. Почему мука второго сорта полезнее муки высшего сорта?

**При тонком помоле зерна, то есть в муку высшего и первого сорта, удаляется вся ее оболочка, в которой содержатся витамины, минеральные вещества и пищевые волокна. Мука второго сорта - мука грубого помола, поэтому в ней присутствуют частицы оболочки зерен. Таким образом, гораздо полезнее потреблять хлеб грубого помола, в составе которого имеются не только витамины и минералы, но также клетчатка.**

1. Какие крупы богаты клетчаткой?

**Овсяная, гречневая, ячневая крупы богаты клетчаткой. В целом крупы можно охарактеризовать как продукты, обладающие высокой питательной ценностью – они являются хорошим источников раститетльных белков, ряда витаминов, минеральных веществ и сложных углеводов. Разные крупы обладают разными свойствами, которые следует учитывать при выборе круп для своего питания согласно Вашему состоянию здоровья, целям диетического питания и др.**

1. Почему крупы полезнее макаронных изделий?

**Крупы в отличие от макарон содержат клетчатку, а также больше и разнообразнее содержание витаминов и минеральных веществ.**

1. Почему манную кашу следует заменить другими крупяными кашами?

**Манная каша представляет собой ядро зерен пшеницы, богатое углеводами, то есть вся полезная оболочка с клетчаткой, витаминами и минералами удаляется во время технологической переработки зерна.**

**Знаете ли Вы, что**

Гречневая крупа наиболее «белковая» из всех круп — легкоусвояемые белки гречихи составляют 86% от общего количества белков (в 100 г крупы содержится 15 г белка). В Европе выращивают гречку преимущественно ради мёда, который производят обитающие на гречишных полях пчёлы. Японцы делают из гречневой крупы лапшу, корейцы – сладкие праздничные булочки «саэ ме дук», а китайцы готовят из неё джемы, «гречневый» шоколад и даже ликёры.

Овсяная крупа способна снижать уровень холестерина в крови, выводить из организма тяжелые металлы, улучшает обмен веществ и помогает похудеть, является натуральным антидепрессантом, обладает антиканцерогенными свойствами. Овсяная каша и овсяный кисель — проверенные средства для лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

Перловая крупа называется «кашей красоты», поскольку лизин, содержащийся в ней, участвует в выработке коллагена, напрямую оказывающего влияние на упругость и гладкость кожи; содержит вещества, препятствующие отложению жира; обладает противовирусными свойствами благодаря содержанию лизина — аминокислоты, способной бороться с микробами; содержит витамины А, Д группы В, микроэлементы — кальций, медь, железо, йод. Говорят, что название «перловая» произошло от слова pearl, или жемчужина, поскольку зернышки крупы напоминают жемчуг.

Даже известным древним философом Авиценной, жившим в 980-1037 годах, было сказано о том, что ячмень обладает очищающими свойствами, он выводит из организма шлаки и токсины, и нейтрализует аллергические реакции.

**Овощи и фрукты.**

1. Какое количество овощей и фруктов в среднем необходимо съедать в день, без учета картофеля?

**Ежедневно нужно съедать не менее 400-500 гр овощей и фруктов**

1. Кроме содержащихся витаминов и минеральных элементов, чем еще полезны овощи и фрукты?

**Кроме витаминов и минеральных веществ овощи и фрукты содержат пищевые волокна (клетчатку), органические кислоты, антиоксиданты, большой комплекс биофлавоноидов и других биологически активных соединений. Пищевые волокна обладают антиатеросклеротическим, антитоксическим, антиканцерогенным действиями, также препятствуют развитию желчекаменной болезни, тонизируют гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта, что важно при склонности к запорам. Органические кислоты способствуют оздоровлению кишечника, облегчает процесс переваривания пищи, балансируют PH жидкой среды организма. Антиоксиданты защищают клетки организма от повреждающего действия свободных радикалов, крайне важных в профилактике возникновения ишемической болезни сердца и рака.**

1. Почему людям с избыточной массой тела и/или ожирением предпочтительнее потреблять овощи, чем фрукты?

**Во фруктах содержится больше простых углеводов (фруктозы, глюкозы) в отличие от овощей. Людям, страдающим избыточной массой тела и/или ожирением, простые углеводы должны быть ограничены для снижения нагрузки на поджелудочную железу, а также профилактики дальнейшего отложения жировой ткани.**

1. Какой овощ имеет отрицательную калорийность, то есть на его переваривание тратится больше калорий, чем содержит в себе?

**Сельдерей. Сельдерей содержит 18 ккал на 100 г., и при его употреблении организм получает калорий меньше, чем затрачивает на усвоение.**

1. Для сохранения полезных свойств, в каком виде лучше потреблять овощи (тушенном, пассерованном, сыром, консервированном, отварном, приготовленном на пару)?

**В сыром виде, но хорошо вымытом, с соблюдением гигиенических правил.**

**Знаете ли Вы что,**

Слова «гранат» и «граната» созвучны неслучайно. Перенос названия фрукта на название метательного оружия восходит к 16 веку, когда это оружие появилось во французской армии. Солдаты стали именовать его именно так (по-французски оба слова одинаковы — grenade) из-за сходства формы гранаты и граната, а также из-за того, что разрыв гранаты на мелкие кусочки напоминал многочисленные семена фрукта в его открытом виде.

Плоды магического фрукта (Synsepalum dulcificum), дерева семейства сапотовых, воздействуют на вкусовые рецепторы, из-за чего на один-два часа отключается восприятие кислого вкуса. Если после употребления магического фрукта съесть лимон, он сохранит свой аромат, но покажется сладким.

Многие фрукты называются по месту своего происхождения или странам, откуда к нам попали. Например, финики из Финикии, персики из Персии. А вот абрикосы в Европе долгое время называли армянскими яблоками или армянскими сливами, так как распространились они там именно из Армении.

Символ Новой Зеландии — фрукт киви — привезли туда из Китая и прозвали китайским крыжовником. Когда в 1950-х годах новозеландцы начали экспортировать его в США, это название было неприемлемым по причине Холодной войны и высоких пошлин на ягоды. Тогда было придумано название «kiwifruit» в честь другого символа страны — птицы киви. Так как kiwifruit зарегистрировали в качестве торговой марки, другие страны-экспортёры называют его просто киви.

В Евросоюзе фруктами законодательно считаются томаты, ревень, морковь, сладкий картофель, огурцы, тыквы, дыни, арбузы и имбирь. Такой закон позволяет легально производить и экспортировать изготовленные из этих растений варенья и джемы, которые, по правилам Евросоюза, могут производиться только из фруктов.

В России 18 века цинга считалась «благородной болезнью». Она чаще встречалась у дворян и богатых купцов, нежели чем у простых людей. Причина заключалась в рационе питания — у низших сословий в нём было много овощей: лука, моркови, капусты, а люди богаче брезговали такой простой пищей.

Джорджа Вашингтона, когда он был ещё главнокомандующим боровшейся за независимость повстанческой армии, пытались отравить помидором, считавшимся в то время ядовитым.

Помидор действительно считался ядовитым. Например, в книге «Полное руководство по садоводству», изданной в Дании в 1774 г., писалось: «Плоды эти крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает». На Руси помидоры долго называли «бешеными ягодами».