

Урок о том, что



**Вкусно и полезно**

## Питание человека - основа его здоровья



### *Состав здоровой пищи:*

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минералы
- Биологически активные вещества

## Его Величество Чеснок



Как известно, в древние времена греки давали своим атлетам перед соревнованиями чеснок, — чтоб они добивались лучших результатов, делали рекорды. (А казаки-запорожцы, — точно — ели сало с чесноком перед битвой !). Есть чеснок — это значит гарантировать защиту перенапряженным суставам, а также - помочь сердцу быть здоровым.

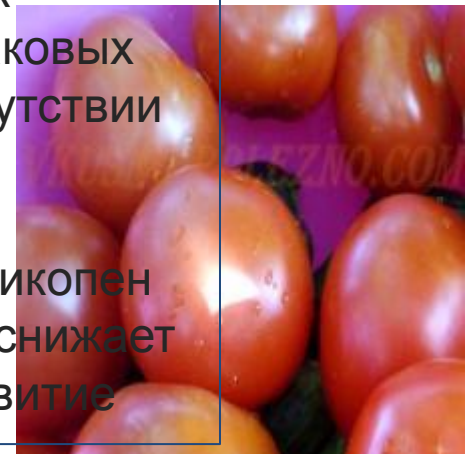
Спортивные упражнения и физическая работа увеличивают нагрузки на суставы, что иногда может возбудить воспаление (как ответную реакцию тела на эти нагрузки).

Потребляя 1 зубок чеснока в день,- доказано, — может быть как контратака против воспаления. Чеснок содержит вещество, аллицин (allicin), помогает сбросить лишний вес, и защищает от заболеваний сердце, т.к. он препятствует формированию жирных депозитов (поступлений) внутри артерий. А селен и цинк укрепляют иммунную систему. В народной медицине, чеснок применяется как натуральный антибиотик.

## Сеньор — Помидор

Кроме своих вкусовых качеств помидор обладает еще и большим количеством полезных свойств. И здесь нечему удивляться, ведь помидоры содержат большое количество витаминов, минералы и другие, полезные для нашего организма вещества. Еще томаты богаты органическими кислотами (яблочной, лимонной и винной).

В состав помидора входят глюкоза и фруктоза, а также минеральные соли: йод, магний, натрий, цинк, марганец, железо. Он также содержит витамины А, В6, В2, В, К, Е, РР. Важной особенностью помидоров является то, что в их состав входит ликопен — мощный антиоксидант. Ликопен — это уникальное природное средство, помогающее при лечении многих болезней. Он обладает антираковым действием, так как предотвращает мутацию ДНК и прекращает деление раковых клеток. Ликопен лучше усваивается организмом в присутствии жиров, поэтому помидоры нужно принимать в пищу с растительным маслом. Именно благодаря присутствию ликопена у томатов такой насыщенный красный цвет. Ликопен является не только мощным антиоксидантом, он также снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и развитие рака.



## Овощи и их польза

Овощи содержат 64-98 процентов воды, целлюлозу, гемицеллюлозу, пектин, крахмал, азотистые вещества, витамины, эфирные масла, органические кислоты, ферменты, фитонциды, жиры, алкалоиды, минеральные, дубильные, красящие, смолистые и другие вещества, благоприятно влияющие на работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Поставщиками витаминов являются практически все овощи.

Наши древние, да и не такие уж древние предки, не имея представления о витаминах (они стали известны только 100 лет назад), ничего не зная о биологических свойствах овощей, тем не менее применяли их, как и зелень многих съедобных дикорастущих, для предупреждения и лечения некоторых заболеваний, например цинги. Витамина С, а именно он спасал от этой страшной болезни, больше всего содержится в различных сортах перца — 150-200 мг на 100 граммов съедобной части продукта, в петрушке - 150 мг, укропе — 100 мг, капусте брюссельской — 120 мг, цветной — 70 мг, белокочанной — 45-60 мг. Зимой значительную долю суточной потребности в витамине С мы удовлетворяем именно благодаря капусте, особенно квашеной, так как в ней снижение количества витамина С при хранении происходит медленнее, чем в других овощах и плодах.



## Цитрусовые фрукты и их польза для здоровья

Цитрусовые фрукты — лимоны, апельсины, грейпфруты, а так же мандарины, танжеринны и лайм, — все содержат ценный и полезный для здоровья витамин С. Высокое содержание витамина С — это значит защита организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды, поддержание уровня иммунитета в норме, и — борьба с преждевременным старением организма.

Богаты на витамины группы В, — цитрусовые, так же содержат много фитонцидов. Если витамины группы В — помогают избавиться от проблем с кожей и волосами, помогают нормализовать сон и улучшают настроение, то фитонциды — это вещества, которые останавливают рост бактерий, и уничтожают их.



Лимон — друг здоровья человека с давних времён, и прекрасное средство от простуды. Содержит витамины С, В, Е, бета-каротин, фолаты; железо, калий, кальций, магний, марганец, медь, фосфор, селен, цинк.

Высокое содержание аскорбиновой кислоты, цитрина (элемента, при помощи которого витамин С лучше усваивается организмом).

Лимон — улучшает обмен веществ в организме, способствует выведению токсинов. Защищает от возникновения раковых заболеваний.

При стрессах — запах лимонной цедры помогает расслабиться, снять усталость и напряжение.

Апельсин — самый популярный фрукт среди всех цитрусовых.

Содержит больше витаминов группы В, чем лимон. А так же — С, Е, К.

Апельсин богат на клетчатку, фолаты, калий, и кальций, — что полезно для здоровья костей.

А так же, — каротин — полезен для здоровья глаз. Содержит пектин, который помогает снизить уровень холестерина.

Является противовоспалительным средством, — и полезен при артрите. Положительно влияет на пищеварение Борется с инфекциями, и помогает сжигать калории.

Натуральные сахара — улучшают работу мозга и снабжают организм энергией.

Грейпфрут — этот цитрусовый фрукт полезен для здоровья сердца, и обеспечивает тонкую талию.


Содержит витамины С, РР и витамин Д.

Грейпфрут помогает поддерживать нормальный здоровый вес, сжигает калории. Является популярным ингредиентом диет для похудения. Помогает снизить уровень холестерина.

## Мёд и корица: вкус и польза для здоровья

Мёд и корица защищают от простуды, гриппа; помогают при воспалённом горле.

Улучшают работу желудка, желудочно-кишечного тракта; помогают освободить желудок от газов, помогают при воспалении мочевого пузыря; предупреждают возникновение рака желудка.



Мёд и корица — это удачное сочетание двух вкусных и полезных ингредиентов, используемых с самых давних времён и до наших дней в кулинарии (в выпечке, десертах, напитках).

Эти два продукта используются человеком в пищу тысячи лет, и ценятся они не только за их прекрасный вкус. Мед и корица, дополняя друг друга, — так же издавна использовались (с хорошим результатом) и в народной медицине разных стран и народов.



# Значение блюд из яиц и творога в питании



Пищевая ценность блюд из яиц обуславливается их высокой калорийностью, содержанием витаминов А, Д, группы В, ценным составом минеральных веществ. Белки и жиры яиц легко усваиваются организмом. Особенно ценен белок кональбумин, богатый лизином и триптофаном. Жироподобные вещества лецитин, холестерин влияют на процессы обмена веществ, препятствуют ожирению печени, а в сочетании с минеральным составом — медью, железом - способствуют образованию крови.

Большое значение в питании, особенно для детей, имеют блюда из творога. Это связано с высокой концентрацией в нем незаменимых аминокислот, солей кальция, фосфора. Так, 100 г творога покрывают 20 % потребностей в метионине, 40-50 % — в лизине и 15-25 % — триптофане. Это обуславливает широкое применение творога и в диетическом питании при болезнях печени, сердца, атеросклерозе, гипертонии. Сочетание аминокислот, близкое к оптимальному, обеспечивают блюда, в которых творог комбинирует с растительными продуктами, мясом, рыбой.

# Хлеб

Хлеб всему голова! Русский человек представить себе не может жизнь без хлеба. Да это и верно, ведь в хлебе содержится весь набор витаминов группы В, витамины группы А и К.



Самый полезный хлеб – это хлеб с отрубями  
Однако самый полезный хлеб – это хлеб с отрубями. Отруби обладают свойством поглощать токсины и аллергены, способствуют укреплению иммунитета, снабжают наш организм клетчаткой, ценными белками и витаминами. Люди, предпочитающие хлеб с отрубями, гораздо реже страдают желудочно-кишечными заболеваниями, лишним весом и атеросклерозом, так как в этом хлебе содержится много никотиновой кислоты, необходимой организму для профилактики данных заболеваний.

# Вкусно и полезно



- Шоколад - высококалорийный продукт, основные источники калорий в нем молоко и глюкоза. «Шоколадные» углеводы относятся к категории "легко доступных", быстро расщепляются и столь же быстро расходуются. Магний и калий, содержащиеся в шоколаде, необходимы для нормальной работы мышц и нервной системы. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.

# Витамины группы В



Необходимы для нормального функционирования нервной и пищеварительной системы, способствуют высвобождению энергии из пищи, образованию красных кровяных телец.

## Содержатся:

в неочищенных крупах, пивных дрожжах, морепродуктах, печени, мясе, птице, рыбе, яйцах, бобах, орехах, картофеле, молоке, зеленых овощах, сухофруктах, свежих фруктах, хлебе.



THANK  
THANK



Будьте здоровы!

