

# Полезные свойства обычных продуктов

Бельтюкова Светлана Викторовна, г. Заозёрск



# Кофе

Знаете ли вы, что кофе содержит 500 различных химических соединений! В свежем кофе найдено 8 витаминов группы В и 30 органических кислот.

- **Натуральный кофе способствует затвердеванию стенок кровеносных сосудов, поэтому его не следует пить натощак при заболеваниях желудка и кишечника..**
- **Кофе бодрит, стимулирует, улучшает внимание и работу мозга.**
- **Черный кофе без сахара не содержит калорий.**



# Зелёный чай

- Китайцы считают, что зелёный чай обеспечивает здоровье и долголетие. Он снимает головную боль, укрепляет иммунитет, способствует снижению веса, выводит из организма вредные вещества, обеспечивает профилактику раковых заболеваний.
- Регулярное употребление зелёного чая повышает эффективность мозговой деятельности, благотворно влияет на нервную систему, стимулирует творческую активность, снижает давление.



# Достоинства и недостатки зелёного чая

- Противопоказан больным желудочными и кишечными заболеваниями.
- При заваривании чайник надо сполоснуть горячей водой, заливать не кипятком, а водой при температуре 80-90<sup>0</sup>С, дать настояться 3-5 минут.
- Можно заваривать 5-6 раз
- Хорошо утоляет жажду в жару.
- **ВСЕ ПЕРЕЧИЛЕННОЕ ОТНОСИТСЯ ТОЛЬКО К КРУПНОЛИСТОВОМУ ЧАЮ!**



# Чёрный чай

- Чёрный чай является источником витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, минеральных веществ, органических кислот, эфирных масел.
- Черный чай понижает уровень сахара в крови, предотвращает появление раковых клеток, улучшает настроение.
- Поддерживает способность организма противостоять вредным воздействиям окружающей среды.



# Ряженка

- Ряженка – один из самых старых из известных кисломолочных продуктов на Руси. Она является источником белка, фосфора, кальция, улучшает работу желудочно-кишечного тракта и почек.

Ряженка – самый калорийный из продуктов.



# Кефир

- Кефир обладает послабляющим действием. Он благотворно влияет на состояние кишечной флоры, подавляет процессы гниения и брожения, помогает похудеть.
- Обладает общеуспокаивающим действием на человека, снимает напряжение и расслабляет, релаксирует как нервную, так и мышечную систему.
- Выводит из организма токсины
- Употребление кефира не показано при желудочных заболеваниях с повышенной кислотностью.



# Клюква



- Клюква считается кладовой витаминов и минеральных веществ. В состав этой ягоды входит множество микроэлементов: В, К, Са, Р, Fe, I, Mg, Mr, Ag, а также витамины: С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, К, РР и органические кислоты.
- По содержанию биологически активных добавок клюква не имеет себе равных!
- Сок и морс препятствуют развитию болезнетворных бактерий и микробов.
- Соком промывают раны и ожоги. Он препятствует образованию тромбов, камней в почках и мочевом пузыре, выводит шлаки и соли тяжелых металлов, улучшает умственную и физическую деятельность.



- Черника содержит активные микроэлементы и соли железа, калия, марганца, меди, цинка и т.д. А также большое количество органических кислот, витаминов и дубильных веществ.
- Она полезна для пищеварительной системы, обладает бактерицидным действием, снижает уровень сахара в крови, препятствует образованию тромбов, стимулирует работу мозга.
- Препятствует старению.



# Брусника

- Брусника содержит большое количество органических кислот, витамины: А, В, С, Е, пектины, каротин, дубильные вещества, а также множество микроэлементов: К, Са, Р, Fe, Mg, Mr.
- Бруснику считают средством от гастрита с пониженной кислотностью, используют для снижения давления.
- Сок укрепляет стенки сосудов, обостряет зрение, помогает при неврозах и анемии.



# По материалам

- «Подарок учителю» А. Григорьева, И Маневич, М: Белый город, 144 с, 2010 г

