

# Справочник диетолога

*Тема: Основные продукты и группы продуктов,  
которые составляют собой схему здорового  
питания.*

Выполнил: учащийся 9-А класса  
Запорожской гимназии №47

**Калюкин Константин**

*Учитель: Купчик Ирина Николаевна*

# ОВОЩИ



- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



- Главное достоинство овощей заключается в том, что из них могут быть приготовлены разнообразные, полезные и вкусные блюда, гарниры и закуски, легко усваиваемы



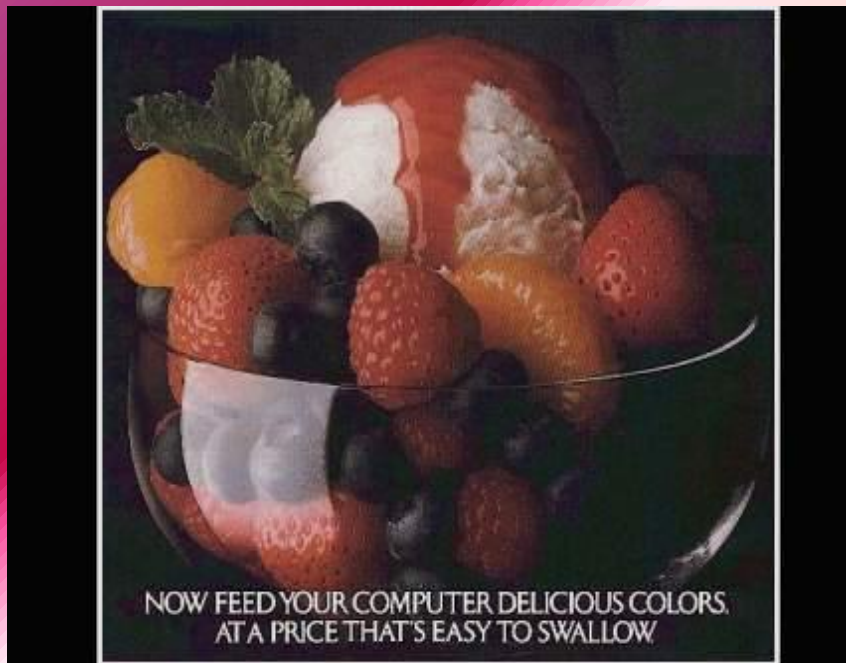
- Человеческим организмом и способствующие, кроме того, лучшему усвоению любой другой пищи, потребляемой вместе с овощами.

—

# Сладкие блюда



Свежие плоды и ягоды - самый полезный, вкусный, освежающий десерт, а ваза с фруктами, кроме того, и самое лучшее, нарядное и привлекательное украшение стола.



- Свежие плоды и ягоды широко применяются для приготовления разнообразных сладких блюд: киселей, компотов, желе, муссов, суфле, мороженого, пломбиров, а также соусов, начинок для пирогов, тортов и пирожных; из них варят варенье, повидло, джем, готовят соки, пюре .



- Плоды и ягоды - ценнейшие источники витаминов, легко усваиваемых сахаров, органических кислот (яблочной и лимонной) и минеральных солей (калия, кальция и железа).

- Ученые нашли "лекарство" для 85% худеющих, которые постоянно вновь набирают сброшенный вес. Сбросить вес может практически каждый – с помощью различных диет, на какое-то время. Если количество потребляемых калорий ниже количества расходуемых, человек теряет в весе.







- Теперь группа ученых из Колумбийского университета в Нью-Йорке обнаружила, что инъекция природного гормона лептина может убедить тело, что оно не должно накапливать жир, чтобы удерживать запасы на необходимом уровне.

-



- Но при ожирении, когда вы теряете вес, вашему телу это не нравится. Поэтому вам не удастся сохранить новый вес".

