

Тема: Чеснок есть  
полезно

Цель: Изучить свойства чеснока и его влияние на здоровье человека

Задачи:

- 1.Изучение литературы о пользе чеснока
- 2.Знакомство с витаминами входящими в состав чеснока.
- 3.Проведение опытов, подтверждающих влияние чеснока на здоровье.

В состав чеснока входят азотистые вещества, натрий, калий, кальций, магний, кремниевая, серная, фосфорная кислоты, витамины С, D, В, эфирные масла.

- Витамины

- С, D, В

- Азотистые вещества



- Кремниевая, серная, фосфорная,

- С

- D

- В

- Минералы

- К, Са, Mg, Na

Мои наблюдения показывают, что употребление чеснока благотворно сказывается на здоровье.

Мою бабушку часто беспокоило высокое давление и она стала употреблять с пищей один зубчик чеснока в течении месяца.



Давление у бабушки стало в норме.

Очень важно, что чеснок очень хорошо укрепляет иммунную систему, чем самым увеличивает способность организма противостоять вредным воздействиям окружающей среды. Чеснок убивает большое число самых разнообразных бактерий. И по этому мы в холодное время года используем домашние ингаляторы.



# Вкусные блюда из чеснока.



## Рецепты с чесноком

Имеются достоверные данные о том, что у народов, где в пищу употребляют много чеснока, рак встречается значительно реже. Особенно богат витаминами чеснок тогда, когда он еще совсем молодой и луковица еще не разделена на дольки. Чеснок добавляют в соусы, приправы, маринады, подают к первым и вторым блюдам. *Баклажаны с чесноком.* Вам понадобится: баклажаны – 500г, чеснок - 5-6 зубчиков, помидоры - 4-5 шт., масло растительное, майонез, соль, сахар, базилик - по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны (лучше брать некрупные молодые плоды), нарезать кружочками, засыпать солью и дать постоять примерно 1 час, пока они не пустят сок. После этого ломтики баклажанов промыть и обжарить на сильно разогретом масле до золотистого цвета. Баклажаны сложить в термостойкую форму, посыпать толченым с солью и базиликом чесноком и выложить сверху кружочки помидоров. Залить майонезом и запекать в духовке.



Полезные свойства чеснока широко известны. Но у такого сильнодействующего средства есть и противопоказания. К примеру, чеснок нельзя ни в коем случае есть людям с гемофилией – «царской болезнью». Ведь он обладает способностью разжижать кровь. Чеснок лучше не есть во время беременности, и нельзя добавлять чеснок в пищу во время кормления грудью поскольку в молоке может появиться специфичный аромат и привкус, что может не понравиться малышу. Также нельзя есть чеснок при гастрите с повышенной кислотностью и при обострениях заболеваний ЖКТ, при эпилепсии и панкреатите, при нефрите и нефрозе. Противопоказанием к употреблению чеснока является обостренная язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, а также острый гломерулонефрит (заболевание почек). Кроме этого, чеснок может стать причиной несварения.



Вывод: Чеснок полезно употреблять в пищу.  
Он богат витаминами и помогает нашему  
организму бороться с многими  
заболеваниями.





Благодарим  
за внимание