Напитки для здоровья

Презентация по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Подготовила учитель начальных классов

МОУ «Микулинская гимназия»

Хомина Галина Петровна

2016г.

Велик ассортимент таких напитков, которые оказывают оздоравливающее действие на наш организм. Это соки овощей и фруктов, смузи, квасы, кисели. Если же добавить правильное количество пряных трав к таким напиткам, эффект может быть еще лучше. Попробуем приготовить напитки для здоровья с пряными добавками.

Основа таких напитков – соки. А для добавления готовят специальные настои.

Сок рябины обыкновенной и черноплодной в домашних условиях обычно используется очень ограниченно из-за присущей им сильной терпкости. Для более полного использования этих, богатых биологически активными веществами соков, рекомендуется смешивать их с яблочным соком и ароматизировать настоями пряноароматических растений. Это значительно уменьшает их терпкость, смягчает вкус и придает им своеобразный аромат.

Сок черноплодной рябины смешивают с яблочным в соотношении 1:3. По желанию полученную смесь разбавляют водой в соотношении 2:1.
На стакан приготовленного сока добавляют 1 1/2 столовой ложки настоя котовника лимонного или мелиссы лимонной, а также их смеси. Получают напиток с мягким привкусом клюквы и нежным ароматом розы.

Вкусный своеобразный напиток получают при ароматизации яблочно-черноплоднорябинового сока отваром мяты перечной, мяты длиннолистной. На стакан сока следует брать по 1 десертной ложке одного из настоев указанных трав.

Употребляют как освежающий, утоляющий жажду напиток, способствующий улучшению пищеварения. Лучше употреблять его в охлажденном виде.

Напитки на основе яблочного и черничного соков

Сок черники содержит ряд весьма ценных для организма человека веществ, однако в чистом виде он мало используется из-за пресноватого вкуса. Для получения вкусного и ароматного напитка его смешивают с яблочным соком в соотношении 1:1, разбавляют водой в соотношении 2:1 и добавляют по вкусу сахар.

Затем к 1 стакану яблочно-черничного сока добавляют один из настоев пряноароматических растений: 2 столовые ложки котовника лимонного или 1,5 столовой ложки мелиссы лимонной. Берут 2 столовые ложки их смеси, готовят настой и добавляют к соку. Употребляют напиток в охлажденном виде.

Напитки на основе яблочного и клюквенного соков

Яблочный и клюквенный сок смешивают в соотношении 3:1, разбавляют водой (2:1) и добавляют по вкусу сахар, примерно 1,5 столовой ложки на 0,5 л.

Для получения ароматизированного напитка на стакан яблочно-клюквенного сока добавляют настой: 2 столовые ложки котовника лимонного, 1,5 столовой ложки мелиссы лимонной или 2 столовые ложки их смеси.

Шиповник — это кладезь полезных свойств, поэтому он широко применяется в народной медицине, да и обычные врачи советуют употреблять отвары из плодов этого растения.

иммунитета и в случае простудных заболеваний. Также применяете его для профилактики вирусных заболеваний, в периоды потенциального роста их числа–осень–зима. 2) Шиповник полезен для нашей сердечно-сосудистой и кровеносной системы, улучшает свертываемость крови. 3) Рекомендуется использовать его при нарушениях работы пищеварительной системы и желудочно-кишечного тракта благодаря входящей в состав клетчатки. 4) Пейте отвары из плодов шиповника для улучшения здоровья кожи, волос и ногтей. 5) Экстракты шиповника прописывают при болезнях почек и печени. 6) Рекомендуется людям с повышенным артериальным давлением, делает капилляры менее ломкими, что также сказывается положительно на давлении. 7) Употребляют его и при атеросклерозе. 8) Для, более быстрого сращивания костей при переломах. 9) Шиповник благодаря бета-каротину, предшественнику витамина А полезен для нашего зрения.

В ячмене есть витамины группы B, A, PP, E и D, микроэлементы: ионы цинка, кальция, железа, калия и марганца. Приоткроем завесу тайн или когда можно надеяться на помощь ячменя.

Ячмень – съедобный злак и его полезные свойства удивительно многообразны, при этом противопоказаний к применению практически нет. Вам поможет ячмень если необходимо:

Настой земляники лесной: 1 ст. л. измельченных листьев или 1 ст. л. сушеных плодов земляники лесной заварите 1 стаканом кипятка, как чай. Настаивайте 10 минут. Пейте в бане по 1 стакану 2 раза.