

« Sweet or sweet shop`s »

6-v

Solowey Victoria

Sweets

Sweets – it's one of the most popular products in the whole world. Because it's not only very tasty products and cookery masterpiece sometimes, but also it is a useful.



Sweets too.

Cookies in the shape of a snowman ,Christmas trees



Next tasty product – it's a candy.



Interesting facts

- *Research, University of California (UCLA) in mice showed that sweets with high fructose permanently impairs memory and slows down the brain's ability to learn. So immense consumption of sweets and drinks can turn anyone to the real fool. But resist this process is still possible with the field of unsaturated fatty acids omega-3.*
- Дослідження Каліфорнійського університету (UCLA) на мишах показало, що солодощі з перманентно високим вмістом фруктози погіршує пам'ять, уповільнює роботу мозку та здатність до навчання. Таким чином, безмірне споживання солодощів та напоїв може перетворити будь-кого на справжнісінького дурня. Але протистояти цьому процесу все ж таки можливо за допомогою полі ненасичених жирних кислот омега-3.

Interesting facts too.

- For proper operation of the body needs carbohydrates, which are contained in the sweet. The body's cells provide lifting power. This requires regular intake of carbohydrates in the body. In addition, sugar promotes the development of "happiness hormone" - serotonin. Complete renunciation of sugar can be harmful to health, especially mental. A large number of studies have shown that people who do not get quite the sugar, often fall into a depression in complex forms. Consider the beneficial properties of sweet .
- Для правильної роботи організму потрібні вуглеводи, які містяться в солодкому. Клітини організму забезпечують підйом енергії. Для цього необхідно регулярне надходження вуглеводів в організм. Крім того, цукор сприяє виробленню «гормону щастя» - серотоніну. Повна відмова від цукру може бути шкідливий для здоров'я, насамперед, психічного. Велика кількість досліджень свідчить про те, що люди, які не одержують досить цукру, часто впадають в депресії в складних формах. Розглянемо корисні властивості солодкого

For example

- 2. Зефір і пастила
- Зефір містить менше калорій, ніж торт. Зефір корисний м'язів, мозку, зміцнює імунітет. Зефір позитивно діє на нігті, волосся, судини.
- 3. Мармелад
- Желеутворювачі в мармеладі - це желатин, агар або пектин. Желатин отримують з кісток, сухожилів. Агар - з червоних і бурих водоростей. Пектин - з яблук, цитрусових кірок, кавунів, цукрових буряків, кошиків соняшнику. Таким чином, він містить багато корисних речовин. Мармелад знижує рівень холестерину в крові, виводить токсини, допомагає роботі шлунково-кишкового тракту.
- 4. Мюслі
- Мюслі також знижують холестерин в крові. Мають у своєму складі кальцій, залізо, калій, фосфор. Мюслі допомагають нервовій системі, сприяють поліпшенню травлення. Додаткові корисні властивості залежать від того, з якого фрукта зроблені мюслі.
- 5. Морозиво
- Хоча морозиво - калорійний продукт, але воно містить 20 вітамінів, багато корисних ферментів, 30 мінеральних солей, близько 20 амінокислот. Науково доведено, що морозиво, підвищуючи настрій, дарує відчуття щастя, радості, робить нас задоволеними життям.
- 6. Мед
- Мед містить рівне число калорій в порівнянні з цукром, але набагато більше вітамінів, мінералів. Мед - це також засіб для боротьби із застудою.
- 7. Шоколад
- Шоколад покращує діяльність мозку, захищає стінки кровоносних судин. Шоколад є кращим антиоксидантом. Шоколад провокує карієс максимум, ніж інші солодощі. Від шоколаду не буває прищів.
- 8. Халва
- Халва - калорійний продукт. При вживанні в міру - дуже корисний. Білок, клітковина, мінеральні речовини, рослинні масла в ній містяться у великих кількостях. Вона покращує діяльність травної системи, сприятливо впливає на діяльність нервової системи. У [корисною халву](#) багато білка, заліза, натрію, міді та магнію.
- 9. Попкорн
- Попкорн, крім того, що смачний, має ще й свою користь. У попкорн багато клітковини, що нормалізує кишкову мікрофлору.
- 2. Marshmallow and pasta
- Marshmallow contains fewer calories than the cake. Zephyr useful muscles, brain, strengthens the immune system. Zephyr has a positive effect on nails, hair, blood vessels.
- 3. Marmalade
- Gelling agent in the marmalade - is gelatin, agar or pectin. Gelatin is obtained from bones, and tendons. Agar - of red and brown algae. Pectin - from apples, citrus peel, watermelon, sugar beet, sunflower baskets. Thus, it contains many nutrients. Marmalade lowers the level of cholesterol in the blood, eliminates toxins, helps the gastrointestinal tract.
- 4. Muesli
- Muesli also lower blood cholesterol. Have in their composition calcium, iron, potassium, phosphorus. Muesli help the nervous system, helps to improve digestion. Additional useful properties depend on from what made fruit muesli.
- 5. Ice Cream
- Although ice - calorie product, but it contains 20 vitamins, many useful enzymes, mineral salts 30, about 20 amino acids. Scientifically proven that ice cream, raising mood, gives a feeling of happiness, joy, makes us happy life.
- 6. Honey
- Honey contains the same number of calories as compared with sugar, but much more vitamins and minerals. Honey - it is also a means to fight the common cold.
- 7. Chocolate
- Chocolate improves brain activity, protects the walls of blood vessels. Chocolate is the best antioxidant. Chocolate provoking caries not more than others sweets. Chocolate is not acne.
- 8. Halva
- Halva - calorie product. When used in moderation - very useful. The protein, fiber, minerals, vegetable oil, is contained in large amounts. It improves the digestive system, a favorable effect on the nervous system. In [a useful halva](#) lot of protein, iron, sodium, copper and magnesium.
- 9. Popcorn
- Popcorn, moreover, that the taste is more and their favor. In the popcorn a lot of fiber, normalizing intestinal microflora.

The dialogue in supermarket

Shop assistant: hello ! Can I help you ?

Shopper:- yes , please.I would like some apples.

Shop assistant:what apples would you like :
green yellow or red?

Shopper: - green , please .

Shop-assistant:- ok , apples are on that end of
this shop.

Shopper: - thank you



Thank you for
attetion!!!***