



Рецепт хорошего настроения.

Возьмите плитку шоколада и поделите на равные части. С удовольствием съешьте сами и поделитесь с друзьями.



Рецепт здорового питания.

Вместо печенья и чипсов возьмите батончик мюсли. Обогатите организм цинком, железом, магнием, кальцием, калием, витаминами группы В.



Рецепт здорового сна.

Воспользуйтесь ортопедической подушкой, она позволит быстрее расслабиться и снять нервное напряжение. Придерживайтесь постоянного времени отдыха ко сну.

Всё о здоровом питании!



ВИТАМИННАЯ СЕМЕЙКА

Витамин А называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстрее наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправляет сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый **витамин А**, а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то наш организм сам его «доделявает», превращает в витамин А.

Витамин С охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангину, дифтерия, коклюш, воспаление легких. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости. Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсин, шиповник и черная смородина, капуста и зеленый лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните, лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты. Потому что:

Витамин С – неженка. Он легко разрушается при кипячении.

Витамин Д – нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включать в своё меню яйца, масло, рыбу в масле.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

| Витамин | Где живёт | Чему полезен |
|--------------------|-------------------------------|--|
| Витамин «А» | в рыбе, печени, абрикосах | коже, зрению |
| Витамин «В 1» | в рисе, овощах, птице | нервной системе, памяти, пищеварению |
| Витамин «В 2» | в молоке, яйцах, брокколи | волосам, ногтям, нервной системе |
| Витамин «РР» | в хлебе, рыбе, овощах, мясе | Кровообращению и сосудам |
| Витамин «В 6» | в яичном желтке, фасоли | нервной системе, печени, кроветворению |
| Витамин «С» | в шиповнике, облепихе | иммунной системе, заживлению ран |
| Витамин «Д» | в печени, рыбе, икре, яйцах | костям, зубам |
| Витамин «Е» | в орехах, растительных маслах | половым и эндокринным железам |
| Витамин «К» | в шпинате, кабачках, капусте | свёртываемости крови |
| Пантеновая кислота | в фасоли, цв. капусте, мясе | двигательной функции кишечника |
| Фолиевая кислота | в шпинате, зелёном горошке | росту и кроветворению |
| Биотин | в помидорах, соевых бобах | коже, волосам и ногтям |

КАНЦЕРОГЕННЫ:

E 251, E 252 – нитрат магния нитрат калия (консерванты) содержатся в копченой рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.

– фосфат магния (подкислитель) в стерилизованном молоке, сливках.

E 504 – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

E 957 – тауматин (подсластитель), в мороженном, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

ОСТОРОЖНО, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ!

Пищевые добавки, увеличившие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными.

БЕЗВРЕДНЫ:

E100 – куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

E363 – янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.

E504 – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

E957 – тауматин (подсластитель), в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

АЛЛЕРГЕННЫ:

E151 – краситель может содержаться в темных соусах.

E414 – гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженом, готовой сухой смеси для кексов.

E102 – татразин (краситель) во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травянном ликере, салатных соусах, ароматизированных напитках.