

...А откуда она взялась, эта полезная пища?

Пейте дети молоко-
будете здоровы! :)



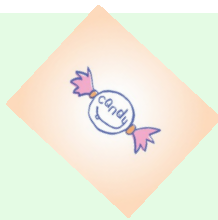
Это очень полезно!



Самое главное-способ приготовления!!!

1. Пищевые продукты должны быть естественного происхождения и применяться в свежем и натуральном виде.
2. Готовить продукты надо так, чтобы сохранять их целебные свойства. Подходящие методы приготовления пищи: тушение, выпаривание, легкое обжаривание и приготовление в фольге. В некоторых случаях тепловая обработка улучшает вкусовые качества картофеля, круп, бобовых, облегчает их измельчение во рту и желудке. Но это не означает, что пища от этого становится более целебной,— просто в таком виде ее легче есть.
3. С овощей и фруктов не рекомендуется снимать кожуру. Под кожей имеется слой, который содержит наибольшее количество витаминов и биологически активных веществ. Удаляя его, мы лишаемся наиболее полезной части растения-. Кожуру удаляют лишь тогда, когда она несъедобна или раздражает слабый кишечник. больного человека.
4. Картофель рекомендуется готовить в неочищенном виде; на пару или путем затекания (предварительно тщательно вымыть). При варке очищенного картофеля ценные щелочеобразующие минеральные вещества переходят в кипящую воду и теряются. Есть картофель рекомендуется вместе с кожурой.
5. Зерна и масличные семена следует дробить и молоть только перед употреблением в пищу. Это позволяет избежать потери целебных веществ в результате окисления воздухом и разрушения светом. По этой же причине не надо заранее очищать орехи от скорлупы. Свежевыжатые соки надо употреблять непосредственно после приготовления. Они начинают портиться от воздуха и света практически сразу же. Разрежьте яблоко и посмотрите на срез — из светлого оно очень быстро становится коричневым вследствие воздействия кислорода и дневного света.

Вред сладкого



Вред сладкого: нагружает поджелудочную железу.

Любые сладости быстро и высоко поднимают уровень глюкозы в крови. Соответственно поджелудочная железа вынуждена производить большое количество инсулина. Само по себе наличие большого количества глюкозы в крови (если сладкое есть много и часто) плохо действует на сердечно-сосудистую систему, страдают стенки сосудов. У вас ведь и так вес выше нормы, а значит, давление повышенное, сердце одно работает за двоих. **Вред сладкого: вредит коже.** Это касается в первую очередь мучных сладостей. Так что, вместо того чтобы, горюя от избытка прыщей на лице и плечах, засовывать в рот очередное пирожное, лучше съесть чашку салата. И коже лучше станет, и кишечник очистится. **Вред сладкого: разрушает зубы.** Сладости истончают эмаль зубов - соответственно кариес на подходе. А у вас есть лишние деньги, чтобы оплатить частые походы к стоматологу? Так, может, лучше вместо их новую кофточку купить? А если откажетесь от сладкого — она будет на размер меньше. **Как бороться с любовью к сладкому?** Отучать себя от сладкого лучше постепенно. Проследите (можно даже завести дневник), сколько раз в день вы едите сладкое и какое именно. Затем потихоньку уменьшайте количество съедаемого сладкого за день, впоследствии устраивайте «день без сладкого» раз в неделю (затем 2 раза в неделю и т.д.). Кстати, шоколад вкуснее, если есть его не плитками, а кусочками.



Здоровое питание подростающего

Питание детей должно быть сбалансированным, полезным и питательным, что гарантирует здоровое умственное и физическое развитие, – об этом знает любая мама. Но, увы, в современном мире с его фаст-фудами и соблазнительными сладкими и газированными вкусностями не так-то просто бывает уследить за «целомудрием» питания наших детей. Важно, чтобы они сами понимали важность правильного рациона, разницу между полезными и вредными продуктами, придерживались культуры питания. Ежедневно ребенок должен получать как минимум две порции свежих фруктов и плодов, в том числе ягод. Все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов, поэтому все важны для растущего организма. Завтрак, обед, ужин – самая распространенная форма, по которой мы уже не одно поколение принимаем пищу. Но прислушайтесь к своему организму: сколько раз на самом деле он требует пищи? Больше трех? Наверняка... Если вы проголодались, то не стоит дожидаться ужина, если до него больше трех или четырех часов, поешьте. И не пичкайте себя насильно, если в обеденный перерыв не испытываете желания есть. Кушайте, когда вы действительно голодны.



Жизнь... еды...



Муниципальное образовательное учреждение «Гимназия №53»
11 «А» класс
Горячие новости готовили:
Пешкова Настя
Брешев Дима
Пукаева Дина
Дурина Оля
Фирсова Дениза
Горланова Алёна
Вахитова Алина
Андрюшечкина Настя

