

Пейте, дети, молоко – будете здоровы!

Еще древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его воздействием на организм, называли молоко «белой кровью» и «соком жизни». Задолго до нашей эры врачи Египта, Древнего Рима и Греции применяли молоко для лечения различных заболеваний.

Качество молока принято оценивать по его жирности, хотя, на самом деле, самый важный компонент молока не жир, а **белок**. Невозможно переоценить значение белка для человеческого организма! Белки — обязательная составная часть всех клеток человеческого тела.

Антитела, которые защищают наш организм от инфекций, и те являются белками! Тем не менее, следует отметить, что молоко полезно не только потому, что содержит белки.

Авиценна более тысячи лет назад писал о молоке как о лучшем продукте для человека.

Молочные продукты являются главным поставщиком кальция. Кроме того, молоко содержит фосфор, причём в легкоусвояемой для организма форме. А о том, что от **кальция** и **фосфора** крепчают зубы и кости знаю все! Также молоко содержит лактозу (молочный сахар) и все известные витамины и ферменты. Особенно много в молоке витаминов: **A**, **B1** и **B2**, витамина группы **D**. А ещё в нём в избытке содержится **калий, железо, йод и цинк!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



О пользе мёда

С незапамятных времен народы Земли почитали мед небесной пищей, даром неба. По преданию, медоносные пчелы - любимцы Богов, по их воле стали благодетельницами человека. В течение многих тысячелетий мед был единственным концентрированным источником сахаров. Богатый углеводный и микроэлементный состав, набор ферментов, органических кислот, ароматических и красящих веществ и другие очень ценные биологические стимуляторы ставят его на одно из первых мест среди основных пищевых продуктов.

Мёд - бесценный дар природы



Мед представляет собой сбалансированную природой совокупность питательных и биологически активных соединений растительного (нектар) и животного (секрет желез пчел) происхождения, готовых к усвоению и непосредственному участию в обмене веществ в организме человека.

Лечебными свойствами обладает зрелый натуральный мед, представляющий собой густую, прозрачную, сладкую, ароматную массу. На консистенцию меда оказывает влияние состав сахаров и содержание воды. Более жидким является зрелый мед с достаточно высоким уровнем фруктозы. Такой мед медленнее кристаллизуется, так как на данный процесс в большей степени оказывают влияние глюкоза и сахароза. Среди других веществ скорость кристаллизации определяют протеины, минеральные компоненты.

Лечебные качества меда зависят от вида растений, нектар которых использовали пчелы и временем сбора. Лучшими медоносами являются липа, гречиха, малина, клевер, одуванчик, пустырник, ива, кипрей, донник, василек. Все эти виды растений традиционно используются в медицине при воспалительных состояниях и заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной и пищеварительной. Лечебные свойства медоносов сохраняются и преумножаются в организме пчелы.

Осторожно: чипсы

Производство и состав чипсов. Как делают чипсы

Многие люди искренне верят, что чипсы делаются из картофеля. Просто его нарезают тонкими ломтиками и обжаривают специальным образом, вот и всё. А что плохого в жареной картошке? Ведь дома мы часто её готовим, и это очень вкусно. Конечно, к чипсам добавляются какие-то вещества, чтобы они были вкуснее и дольше хранились, но ведь это же разрешается?

Попробуем разобраться хотя бы немного. Все ли чипсы делаются из картофеля? Вообще-то подавляющее большинство производителей используют муку – пшеничную или кукурузную, а также смесь крахмалов. Очень часто это бывает соевый крахмал, в основном из генетически модифицированной сои. В организме человека крахмал превращается в глюкозу, и, если есть чипсы часто, то избыток глюкозы накапливается в печени – а это уже верный путь к ожирению. Из теста, полученного путём смешивания подобных ингредиентов, формуют чипсы, а потом обжаривают их в кипящих при 250°C дешёвых жирах – ведь использование дорогих, очищенных масел нерентабельно. Чипсы не должны жариться более 30 секунд, однако это правило соблюдается редко.

Вредные вкусовые добавки для чипсов

Вкус таких чипсов далёк от картофельного – на помощь опять приходят приправы и вкусовые добавки, в основном – глутамат натрия. Об этой «чудесной» добавке написано много, и мы не будем здесь повторять информацию, которую найти несложно. Напомним только, что глутамат натрия может превратить самую невкусную еду в такую, которую захочется есть снова и снова, не думая при этом о её действительной ценности. А производителям чипсов прежде всего нужно привлечь потребителя...

Вред чипсов. Чипсы – вредно и опасно!

Гидрогенизированный жир, накапливающийся в чипсах, приводит к образованию «плохого» холестерина – а это атеросклероз, тромбоз, инфаркты и другие опасные заболевания. Чаще всего картофель выбирают тоже генномодифицированный, потому что его клубни большие, ровные и неповреждённые. Обжаривают такой картофель всё в том же дешёвом жире.

Мало того, что в процессе жарки абсолютно всё полезное, что есть в картофеле, разрушается, он приобретает другие свойства – канцерогенные. Продукт распада жиров – акролеин, обладает мутагенными и канцерогенными свойствами, а образуется он даже при относительном соблюдении технологий.

Сахар в газировке

В газировке содержится очень большое количество сахара, иногда оно доходит до пяти ложек на стакан. Это негативно влияет на функционирование поджелудочной железы и эндокринной системы человека. Кроме того, такое количество сахара приводит к избытку сахара в организме. Это может вызвать такие серьезные проблемы со здоровьем, как: ожирение у детей и взрослых, сахарный диабет и атеросклероз.

Доказано, что газировка плохо утоляет жажду и вызывает привыкание. Это приводит к потреблению большего количества жидкости, что нарушает водно-солевой баланс в организме. При этом происходит одновременное изменение жирового обмена и увеличение количества холестерина в крови. А тут уже недалеко до атеросклероза и проблем с сердечно-сосудистой системой.

Красители и ароматизаторы для газировок

Все красители и ароматизаторы, содержащиеся в газировке, расщепляются в печени. Они могут быть безвредными, но все равно дают нагрузку на печень. Кроме того, печень при этом еще и занимается разложением сахарозы до глюкозы и синтезом из глюкозы гликогена. По этой причине, газировку нельзя пить людям, страдающим различными гепатитами.

Из красителей самым распространенным является «желтый-5». Он может приводить к различным аллергическим реакциям – от насморка и сыпи до бронхиальной астмы. Натуральный красный краситель и кармин также могут стать причиной опасных для жизни аллергических реакций.

Газировка и зубы

Стоматологи также призывают пить меньше газировки. Это связано с тем, что она может приводить к возникновению кариеса.

Кофеин в газировке

В качестве тонизирующего средства в некоторые газированные напитки добавляется кофеин. Это вызывает дополнительное возбуждение нервной системы, что противопоказано детям.

Кроме того, кофеин вызывает зависимость. Хотя, в газировке его концентрация не слишком велика, но углекислый газ в несколько раз усиливает его действие.

Правила здорового питания для детей и подростков, а так же их родителей



1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течении дня, желательно в одно и тоже время.
3. При каждом приёме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащённой микронутриентами.
5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.), витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определённый набор полезных компонентов.
8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
9. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
10. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным, запечённым кулинарным изделиям.
12. Не употреблять натуральный кофе, энергетические напитки, пиво и алкогольные напитки.
13. Формировать у детей приверженность к здоровому образу жизни.
14. Правильно сбалансированный рацион питания не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.

Пословицы и крылатые выражения о здоровье

Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.

Умеренное употребление пищи – мать здоровья (М. В. Ломоносов).

Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец.

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

Хорошего понемножку, сладкого не досыта.

Когда я ем, я глух и нем.

Я с горы на лыжах еду,
Мишка кубарем летит.
Трибежали мы к обеду
И пришёл к нам **Аппетит**.
Вместе с ним за стол мы сели,
С **Аппетитом** всё мы съели.
Приходи к нам, **Аппетит**!
Наша мама говорит,
Что хороший **Аппетит**
Никому не повредит.

Загадки

Заморский гость сидит на кустике,
С зелёным чубчиком на голове.
Одет он в серую кольчугу-
Плотно колечки прижаты друг к другу.
(ананас)

Снаружи коричневый, ворсистый.
Внутри зелёный, сладко- кислый.
(киви)

Круглое, румяное
С дерева достану я,
На тарелку положу:
"Кушай, мамочка", - скажу.
(яблоко)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460052

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026