

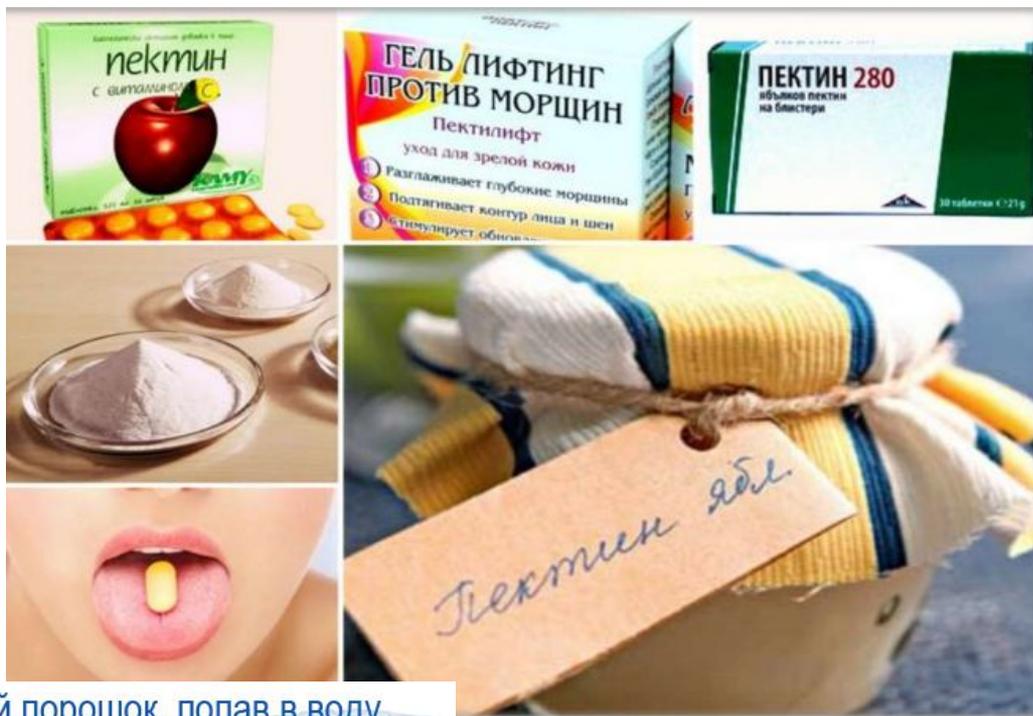
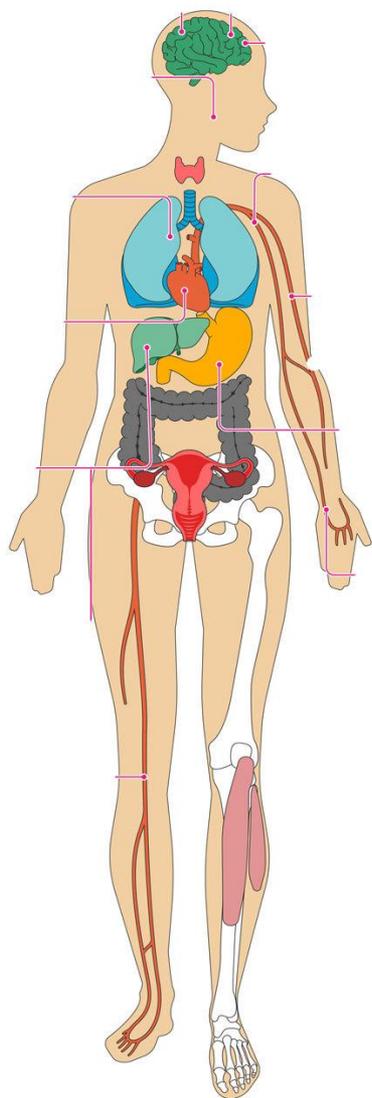
РАДИОПРОТЕКТОРЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ



Зав. отделом сельского хозяйства ДонРЭНЦ, канд. биол.наук Кирилленко Светлана Константиновна

ПЕКТИН – студенистое
вещество, которое хорошо
заметно в варенье или желе



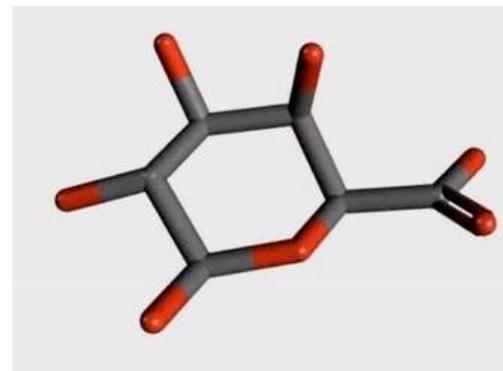


Пектиновый порошок, попав в воду,
всасывает её, словно губка,
увеличиваясь в размерах в несколько раз





Пектин



Пектины

- нормализуют количество холестерина,
- повышают устойчивость организма к аллергии,
- помогают восстановиться слизистой оболочке дыхательных и пищеварительных путей после раздражений и воспалительных процессов,
- благотворно влияют на внутриклеточное дыхание тканей и общий обмен веществ



Пектины

- образуют комплексы для эффективной профилактики отравлений свинцом, ртутью, кадмием, молибденом, марганцем,
- оказывают благоприятное действие в условиях острого и подострого воздействия металлов, при длительном поступлении их в организм



Рекомендуется

- выдавать 2 г пектина в виде обогащенных им консервированных растительных пищевых продуктов, фруктовых соков, напитков и других изделий

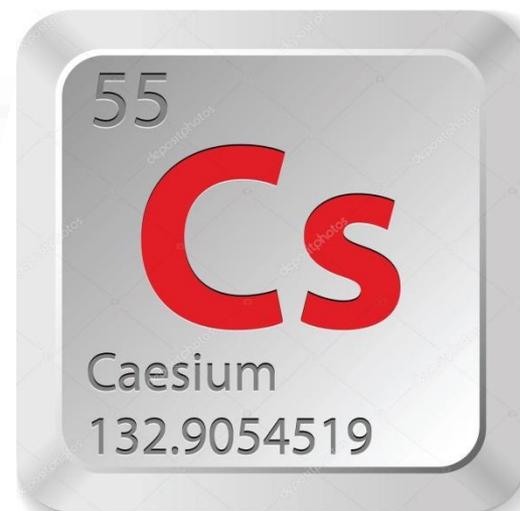
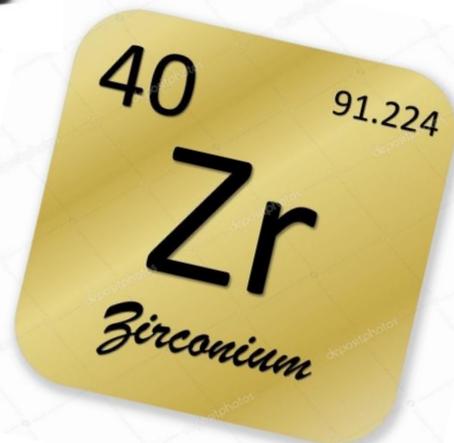


Рекомендуется

- использовать в питании следующие пектиносодержащие продукты: свеклу столовую, печеные яблоки, абрикосы, сливы, редис, баклажаны, тыкву, морковь, капусту, как в натуральном виде, так и в виде различных салатов и закусок



Пектин образует комплексы с радиоактивными металлами – кобальтом, стронцием, цезием, цирконием, рутением и другими металлами.



После приема пектиновых веществ

- улучшается общее состояние здоровья;
- уменьшается количество жалоб, относящихся к нарушениям со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем и органов пищеварения



Необходимо применять пектиновые вещества и продукты на их основе

- перед работой,
- во время еды,
- на ночь



Обогащение рациона **пектинами** и **пектинопродуктами** способствует снижению риска онкологических заболеваний, играет большую роль в профилактике радиоактивного воздействия



Радиозащитным действием обладают

- **липополисахариды**, находящиеся в листьях винограда и чая,
- **меланин**, содержащийся преимущественно в тёмных сортах винограда,
- **биофлаваноиды**, содержащиеся в красных и жёлтых овощах и фруктах (помидорах, мандаринах, черноплодной рябине, облепихе,



Радиозащитным действием обладают

- улучшают аппетит, являются источником Са и полноценного белка **кисломолочные продукты,**
- **скорлупа куриных яиц** способствует выведению стронция из организма



Не накапливает радиоактивные элементы

- **топинамбур,**
- **мало радиоактивных веществ в морепродуктах,**
- **свободны от радионуклидов артезианские ВОДЫ**



БЛЮДА НА ОСНОВЕ МИКРОВОДОРОСЛИ СПИРУЛИНЫ

Применение белково-минерального обогатителя создает благоприятную защитную реакцию организма и укрепляет его внутреннюю способность сопротивляться неблагоприятным влияниям производственной и бытовой среды



БЛЮДА НА ОСНОВЕ МИКРОВОДОРОСЛИ СПИРУЛИНЫ



Крем-суп



Смузи



Оладь
и

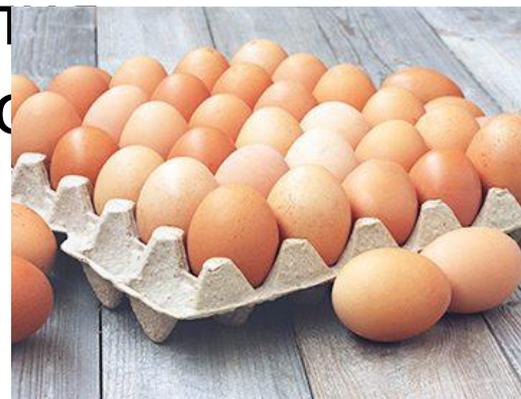


Вареник
и



Кекс

- Источниками белков являются говядина, нежирные свинина и творог, морская рыба, яйца.
- Рыбий жир или жирные сорта рыб содержат вещества, "реставрирующие" клеточные оболочки.
- Курага, изюм содержат много калорий





Стимулируют
защитные, антиокислительные
резервы организма



Спасибо за внимание!