



Реклама Книги

Татьяна Гитун «Чудо – кефир. Эликсир здоровья, стройности, красоты»

Педагог – библиотекарь МАОУ Школа №130 Октябрьский район город Уфа Асфандиярова Рида Аксановна

В МАОУ Школа №130 г.Уфа Октябрьского района РБ проходит Акция «Здоровье, спорт и чтение – вот наши увлечения». Для приобщения обучающихся к ценностям здорового образа жизни, профилактики вредных привычек в школьной библиотеке педагогом – библиотекарем Асфандияровой Р. А. оформлены книжные выставки «Здоровое питание – залог здоровья», «Спорт, книга, я – верные друзья!», «Жизнь – это шанс!» (о вредных привычках»).

У выставки «Здоровое питание – залог здоровья» прошла реклама книги «Чудо – кефир». Обучающиеся узнали много интересного и полезного о самом обычном кефире. И даже познакомились с рецептом приготовления домашнего кефира!



Кефир, казалось бы, самый обычный кисломолочный продукт. Но всё ли вы о нём знаете? Например, известно ли вам, что кефир является важнейшим поставщиком кальция, что употребление в пищу кисломолочных продуктов – не только прекрасная профилактика разного рода заболеваний, но и один из эффективных методов оздоровления организма? Об этом, а также о многих других секретах кефира вы узнаете из предлагаемой книги «Чудо – кефир. Эликсир здоровья, стройности, красоты» Татьяны Гитун.



Молоко – удивительное изобретение природы. Более 6 тысяч лет назад в Вавилоне доили коров и получали молоко , а из молока масло, творог и другие кисломолочные продукты. Человек уже давно оценил пищевые и лечебные свойства молока, но не каждый знает, что при сквашивании молока микроорганизмами качество продукта улучшается.



Откуда к нам пришёл молочный грибок? Буддийские монахи, заметили, что молоко, залитое в глиняные горшки, сквашивается и получается простокваша. В ней стали появляться белковые «гроздьи». Кефир, который получали из белковых «гроздей», монахи прозвали «эликсиром молодости и здоровья». Люди, которые употребляли его регулярно, практически не болели и всегда были в отличной форме.





Полезьа кефира: нормализует работу кишечника, лечит желудочно – кишечные заболевания, помогает при заболеваниях легких, болезнях печени и желчного пузыря, почек, прекращает рост раковых клеток, помогает справиться с аллергией, снижает уровень сахара и холестерина в крови. Выводит шлаки, солевые отложения, соли тяжелых металлов, выгоняет отработавшие антибиотики из организма, повышает общий тонус и внутреннее состояние организма, способствует омоложению и оздоровлению кожи и волос.

Кефирный гриб – загадочный живой микроорганизм, представляющий собой симбиоз нескольких видов микроорганизмов: молочнокислых, уксуснокислых бактерий и дрожжей, получить который искусственным путем учёным пока не удалось.





Приготовление кефира в домашних условиях. Молоко пастеризованное 1 литр, закваска (кефир однодневный) 6-8 чайных ложек. Взять нужное количество молока, налить в кастрюлю и поставить на медленный огонь. Как только пена начнет подниматься, убрать с огня и поставить в прохладное место. Как молоко остынет до 35 – 37 градусов, перелить в стеклянную тару, положить закваску и закрыть крышкой, хранить в теплом месте. Через сутки поставить в холодильник на несколько часов. Кефир готов!



Кефир – это ценный продукт, полезен для большинства людей любого возраста. Пейте кефир комнатной температуры небольшими глотками. На кефире можно замесить тесто, оно получается воздушным и пористым. Незаменим кефир и в косметике при уходе за телом, кожей лица и шеи, рук и ног, а также за волосами. Все секреты этого волшебного напитка раскрыты в предлагаемой книге.

Я думаю, в данном издании «Чудо – кефир. Эликсир здоровья, стройности, красоты» каждый читатель найдет нужные рецепты для здоровья, красоты и долголетия!

Спасибо за внимание! Будьте здоровы!

