

МОУ «СОШ №172»
п.Архара Амурской области

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

Выполнила
ученица 8 класса
Костенко Ксения

Учитель Рябина О.А.

НАТУРАЛЬНОЕ МЯСО

Натуральное мясо полезнее, не содержит нитратов, консервантов, избытка жиров и крахмала.



Моллоко



Молоко сельскохозяйственных животных – ценный пищевой продукт.

Молочные продукты просто необходимы для питания человека во все периоды его жизни, особенно для питания детей, пожилых людей и больных.

Молоко содержит более двухсот компонентов! Важнейшими, из них, являются вода, легкоусвояемые белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и другие вещества, необходимые для обеспечения нормального роста и жизнедеятельности организма человека любого возраста.

Особую ценность представляют белки молока. **Белки молока** содержат все незаменимые аминокислоты и усваиваются почти полностью (96 %).

Молочный жир, наиболее полноценный из пищевых жиров (усваивается на 95 %). **Молочный сахар**, благоприятно влияющий на пищеварение (усваивается на 98 %). В молоке содержатся **макро- и микроэлементы**, участвующие в формировании костной ткани, в восстановлении крови и т. д. Особенно много в молоке солей кальция и фосфора, находящихся в легкоусвояемой форме и хорошо сбалансированных соотношениях.

Наличие ферментов и гормонов увеличивает ценность молока.

Поэтому молоко используется для детского питания и как диетический и лечебный продукт при малокровии, туберкулезе, гастрите, отравлениях, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, а также как защитный фактор для работающих на предприятиях с вредными для здоровья условиями труда.



СВЕЖЕЕ ЯЙЦО

Яйца по свежести делятся на диетические и столовые. Если яйцо снесено курицей не позднее семи дней назад – яйцо диетическое, через неделю после своего появления яйцо переходит в разряд столовых.

Яйцо – богатый источник белка, рибофлавина, витаминов А и D, холина и фосфора. И если в желтке довольно много жиров и холестерина, то белок – настоящая кладезь полезных веществ без жиров и холестерина. Однако нежелательно съесть больше двух яиц в день.

Нельзя категорично утверждать, что яйца – это тяжелая пища. Все дело в том, как оно приготовлено. Закономерность проста: чем дольше предавать яйцо термической обработке, тем медленнее оно переваривается организмом. Однако сырые яйца плохо усваиваются организмом. Плюс содержат авидин, который снижает действие некоторых витаминов (группы В).



ОРЕХИ

ОРЕХИ — пища для нервов. Они богаты витамином В, который укрепляет нервную систему, активизирует умственную деятельность, препятствует проявлению раздражительности и повышают способность к концентрации.

. Любое большое, масляное ядро, найденное в пределах скорлупы и используемое в пище может быть расценено как орех. Поскольку орехи вообще имеют высокое масляное содержание, они являются высоко питательной пищей и источником энергии. Большое количество таких семян используют в пищу люди - в кулинарии, едят сырыми или жарят, как закусочную пищу, или выжимают масло, которое используется в кулинарии и косметике. Орехи (или семена) - также существенный источник пищи для дикой природы. Это особенно верно в умеренных климатах, где животные, типа соек и белок хранят желуди и другие орехи в течение осени, чтобы не голодать в течение зимы и в начале весны.

БОБОВЫЕ

Снизить заболеваемость сердечно-сосудистой патологией помогает **употребление** бобов, которые содержат вещества фолатной природы

120 калорий (фасоль), 7 грамм белка , 6 грамм клетчатки, 6% дневной нормы кальция и 10% дневной нормы железа.



•Капуста – брокколи содержит бета – каротин и витамин С. Исследователи утверждают, что индол-3-метанол, содержащийся в этой капусте – препятствует развитию рака груди. Подобным действием обладает китайская капуста, которая содержит брассинин и индольные соединения.

КАПУСТА



Капуста обладает высокой пищевой ценностью, является источником необходимых человеку углеводов, белков, органических кислот, минеральных солей и витаминов.

Ценится капуста за разнообразие видов, многостороннее использование (свежая, квашеная, маринованная, сушеная и др.), длительное хранение в свежем виде с сохранением всего комплекса содержащихся в ней питательных веществ, и особенно витамина С, а также за лечебные и диетические свойства

СОРТА КАПУСТЫ

БРОККОЛИ



САВОЙСКАЯ КАПУСТА

КОЛЬРАБИ



БЕЛОКАЧАННАЯ КАПУСТА

ВИДЫ КАПУСТЫ

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА



КРАШОКОЧАННАЯ КАПУСТА

КИТАЙСКАЯ КАПУСТА

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА





Ведь мы с вами давно знаем о прекрасных свойствах этого заморского фрукта для скорейшего **выздоровления организма**.

Гранатовый сок – это незаменимое общеукрепляющее средство, особенно если вы перенесли инфекционное заболевание или операцию.

Арабы давно подметили целебные свойства гранатового сока и с давних времен употребляли его сок в качестве кроветворного средства, для профилактики

сердечнососудистых заболеваний. Даже красное вино уступает гранату по количеству антиоксидантов. И при этом гранатовый сок полезно не только пить, а еще и полоскать им горло во время простудных заболеваний, разбавляя с водой в пропорции 1:1.

Гранатовый сок

ЛУК

В луковице найдены: эфирное масло, содержащее серу, глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза, инулин, фитин, азотистые вещества, витамины С, В1, провитамин А, флавоноиды, следы йода.

Листья содержат: эфирное масло, сахара, витамины С, В2, провитамин А, лимонную, яблочную и другие кислоты.



Свойства чеснока

В состав *чеснока* входят клетчатка, белки, жиры, углевод, зола, аскорбиновая кислота, а также широчайший спектр микро- и макроэлементов: натрий, калий, кальций, марганец, железо, фосфор, магний, йод и цинк.

Чеснок



В народной фитотерапии чеснок используют при мигрени, бессоннице, для выведения бородавок, при мочекаменной болезни, мозолях, укусах насекомых, для укрепления волос, при облысении, насморке, кашле и коклюше. Чеснок полезно смешивать с медом и принимать по 1 чайной ложке при простудных заболеваниях и бронхитах или в виде ингаляций.

ЯБЛОКИ





Яблоки

Яблоко - это супер-фрукт, ведь даже в одном яблоке содержится около 25% необходимой дневной нормы витамина С; в нем есть клетчатка, а в кожуре много пектина, который помогает снизить уровень холестерина и уравновесить количество сахара в крови. Каждый сорт хорош для определенного использования. О самых популярных сортах мы расскажем в этой статье.