

ПИЩА И ЦВЕТ

Работу выполнила:
Учитель технологии
ГБОУ гимназия №70
Капитонова Л.В.

ЦВЕТ НАС ЛЕЧИТ И БОДРИТ

**Вы чувствуете
себя «разбитым»
и постоянно
мерзнете, бодрости
нет и в помине?**



Вам нужно есть много красного!

- Совет несколько неожиданный, но с научной точки зрения вполне объяснимый: у каждого цвета - своя длина волны и определенный частотный диапазон. Это воспринимают не только ваши глаза, но и желудок в процессе переваривания пищи: для него цвет - дополнительная информация



Красный цвет

Согревает, дает много энергии и поднимает настроение. Те, кто постоянно мерзнет зимой и осенью, могут включить "внутреннее отопление", употребляя чай из плодов шиповника, бруснику, свеклу и краснокачанную капусту. Красный растительный пигмент благодаря низкой частоте колебаний и большой длине волны обладает согревающим действием. Кроме того, активизирует пищеварение и обмен веществ, этот цвет бодрит, как никакой другой.



Зеленый цвет

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

- это "законсервированная" жизненная энергия и целительная сила. Хотя это и холодный цвет (как синий и фиолетовый), тем не менее он полезен зимой и осенью. Салаты, зелень, капуста брокколи и т.д. противостоят воспалительным процессам, уничтожают болезнетворные бактерии и, таким образом, защищают от простуды.



Оранжевый цвет

- Снимает спазмы , прибавляет сил. Продукты оранжевого цвета - **морковь, тыква, апельсины** - идеальны для подготовки организма к зиме. Апельсины **нейтрализуют яды.**
- Содержащийся в овощах и фруктах оранжевого цвета **каротин защищает клетки.**



Лимонный цвет

- Освежает и возвращает здоровье. Продукты нежного желто-зеленого цвета (авокадо, артишоки, оливковое масло) - хорошая профилактика простудных заболеваний. Этот цвет способствует отделению слизи, очищает бронхи, укрепляет иммунную систему.



Желтый цвет

- **Наделяет положительной энергией и успокаивает. Когда дни становятся короче, вы можете восполнить недостаток солнца желтыми лакомствами (кукурузой, бананами, манго). Как и солнечный свет, они улучшают настроение, снимают симптомы депрессии, успокаивают нервы. Кроме того, эти продукты содержат много витамина С, повышающего иммунитет.**



Синий цвет

- Пищевые продукты синего цвета снижают напряжение и успокаивают нервы. Если вы хотите сбросить лишние килограммы, продукты этого цвета окажут большую помощь.



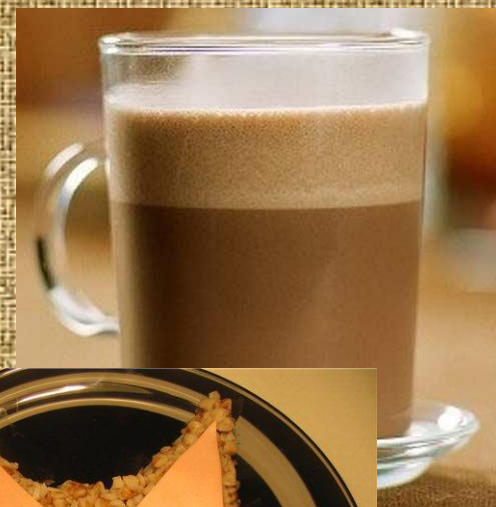
Фиолетовый цвет

- Нормализует сон, повышает творческий потенциал.
- Помогает справиться с депрессией.



Коричневый цвет

- При насморке, кашле и воспалении легких ешьте коричневый картофель и гречу, пейте теплый чай и какао – все коричневые продукты благотворно влияют на уши, нос и легкие.



Помните народную мудрость:

Какова еда и питье –
таково и житье.

Ешь правильно и лекарство не надобно.

Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Будьте здоровы и приятного вам аппетита!

Список цифровых методических ресурсов:

- 1. Орлов Е.Ю., Орлова Л.Е. Ваш персональный диетолог «Счетчик калорий и пищевых веществ». ООО «ИД «Равновесие». 2006 г.
- 2. Кулинарная энциклопедия «Знания обо всем» 2008 г.
Медиа
- Энциклопедии.