



## ТЫКВА

Тыква - это естественное средство очищения организма, для выведения жидкости, улучшения пищеварения, в качестве мочегонного средства. Ее применяют в программах лечебных диет, для улучшения зрения, обмена веществ, при гипертонии, туберкулезе. В профилактике онкологии она также эффективна. Помогает справиться с дефицитом магния.

Улучшает углеводный обмен.

Кальций и магний, находящиеся в тыкве, укрепляют сердечную мышцу, снижают давление. Семена предотвращают ишемическую болезнь сердца. Витамин К принимает участие в образовании тромбоцитов, влияя на свертываемость крови, снижая риск анемии.

## ИДЕАЛЬНЫЕ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ

1. **ОВСЯНКА** плюс **ЯБЛОКИ**
2. **ЯИЧНИЦА** плюс **ПОМИДОРЫ** и **ЛУК**
3. **БУТЕРБРОД** с **РЫБОЙ** и **ЯЙЦОМ**
4. **КУРИЦА** и **МОРКОВЬ**
5. **ЧЕЧЕВИЦА** и **БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ**



ГБПОУ

«Чайковский  
индустриальный  
колледж»

июнь 2020

ПРОЕКТНЫЙ ОФИС

## Пирамида питания



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Автор-разработчик:



## ГРЕЧКА

В гречневых белках множество аминокислот: лизин, триптофан, которые необходимы для синтеза собственных белков в организме. Поэтому **гречка** имеет такое большое значение для вегетарианцев, как частичная замена мясной пищи. Также **гречневая** крупа богата крахмалом – углеводом, который питает организм.

Полезные свойства гречки для организма обусловлены ее уникальным химическим составом, насчитывающим более 50 ценных веществ. По количеству белка она приравнивается к мясу, но выгодно выделяется на его фоне благодаря низкому содержанию жира.

## КАПУСТА

Немногие знают, чем полезна **капуста** для организма, а список ее преимуществ внушает уважение. Она оказывает благотворное влияние на пищеварительную систему, стимулирует метаболизм, мягко очищает организм, выводит шлаки, токсины и холестерин. Дефицит витамина С в организме легко распознать.



Употребление **льняного масла** положительно влияет на деятельность сердца и работу сосудистой системы. Жирные омега-3 кислоты присутствуют в этом продукте в изобилии, что позволяет снизить содержание холестерина в крови. В результате этого сердечная мышца укрепляется и происходит разжижение крови.



## ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

### ИВАН -ЧАЙ

Обладает вяжущим и обволакивающим действием и поэтому улучшает состояние при гастритах, колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Богат витаминами А, С и обладает мощным антисептическим свойством.

