



Каши разные нужны и важны!

Для взрослых макароны и каши – гарнир, а для детей – основная пища. Подавать их можно не с котлетой или сосиской, а как отдельное полноценное блюдо.

В чем «прелесть» овсянки?

Овсяная каша полезна из-за высокого содержания в ней витаминов (В , РР , С) и микроэлементов (например, фосфора). Она богата растительным белком и углеводами. Кроме того, она содержит много клетчатки, что способствует нормализации моторной функции кишечника. Овсяная – одна из любимых педиатрами каш. Однако, она содержит глютен, поэтому мы не рекомендуем ее давать детям первого года жизни, склонным к аллергии, и при нарушении пищеварения. Если же ребенок не аллергик, и у него нет никаких проблем с пищеварением, кашу можно давать малышам с 8-10 месяцев.

Говорят, что манная каша никакой пользы детскому организму не приносит. Так ли это?

Манная крупа – это, по сути, высокоочищенная очень мелко измельченная пшеница. Съесть манную кашу – все равно, что выпить молока с белым хлебом и сахаром. Поскольку она довольно вкусная и многим малышам нравится, мы предлагаем ее, но только детям старше года. Особенно она полезна малышам с недостаточной прибавкой массы тела.

Перловая каша.

Перловая крупа содержит витамины группы В (как и все злаки), клетчатку, растительный белок, и само собой – углеводы.

Витамины.

Фрукты, овощи, салаты, фруктовые соки - все это содержит много витаминов. С этого начинай свой завтрак, обед, ужин.

Если хочешь, чтобы твоя кожа не была грубой и сухой, не имела болезненного, бледного цвета, в твой рацион непременно должны входить витамины. И лучше не в драже и в таблетках, а в овощах и фруктах.

Витамин А

Содержится в овощах и фруктах красной или желтой окраски: в моркови, дынях, помидорах, а также в шпинате, щавеле, зеленом горошке, салате, зеленом луке, кроме того, в рыбьем жире, твороге, печенке, яйцах.

Продукты, содержащие витамины А, не должны находиться на воздухе, на свету. Овощи не моют горячей водой.

Витамин В

Витамин В- в дрожжах, печенке, грибах, молоке, сыре, овощах.

Запомни, что сода уничтожает витамины, поэтому не смягчай воду таким образом. Витамины могут растворяться в воде, поэтому вари овощи в небольшом количестве воды. Витамины В разлагается на свету.

Витамин С

- в картофеле, квашеной капусте, лимоне, боярышнике, шиповнике.

Витамин С растворяется в воде. Продукты, содержащие витамин С, следует готовить перед едой и сразу же подавать на стол.

Несколько слов о шиповнике. Шиповник не так давно стал известен как продукт, самый богатый витамином С. Поэтому осенью советую приготовить наливку из шиповника на всю зиму.

Витамины – Д

в яйцах, масле, сметане, молоке, грибах, рыбьем жире. Витамин Д не поддается внешним влияниям, поэтому любые кулинарные фокусы не смогут нейтрализовать его



Рейтинг самых полезных фруктов

Фрукты - это не только вкусная и полезная пища

Авокадо - содержит жиры, белки, витамины А, В₁, В₂, С, РР, К, Н, фосфор, пантотеновую кислоту.

Бананы - богаты сахарами, крахмалом, белком, эфирными маслами, яблочной кислотой, соединениями калия, витаминами С, В₂, РР, Е, провитамином D.

Персики - содержат гликозиды, минеральные соли, витамины А, группы В, С, сахара и пектины.

Лимоны - содержат витамины С, группы В, Р, эфирные масла, сахара, кальций, фосфор и железо.

Яблоки - содержат сахара, органические кислоты, дубильные вещества, пектины, витамины С, В₁, В₂, В₆, Е, К, РР, провитамин А, кальций, железо, фосфор.

Виноград - содержит сахара, глюкозу, витамины А, С, РР, Н, кальций, фосфор, железо, калий, марганец.



Об овощах

Помидоры

Богаты полезными органическими веществами и минеральными солями, витамином С, каротином, фолиевой кислотой, обладающей противосклеротическими свойствами, а также железом, которое играет важную роль в кроветворении.

Зеленый лук

Содержит много витамина С и других полезных веществ. Лук возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и способствует лучшей усвояемости питательных веществ.

Морковь

Содержит каротин, который в организме человека превращается в витамин А, а также витамины В3, РР, С и Е, энзимы и минералы (натрий, кальций, фосфор, калий и фолиевую кислоту).

Капуста

Содержит много витаминов, особенно она богата витамином С. В цветной капусте содержатся витамины С, К, фолиевая кислота и калий.

Картофель

Содержит крахмал, белки, в которых имеются все незаменимые аминокислоты, минеральные соли, витамины С, В1, В2, РР, В, каротин и микроэлементы: железо, марганец, медь, цинк, никель, и т.д.

Перец

Ценны перцы тем, что содержат очень много витамина С, примерно в 4 раза больше, чем в лимоне. В плодах перцев много также витаминов В1, В2 и каротина. Кроме того, есть в них ряд сахаров, минеральных солей, необходимых для организма человека. Плоды перцев богаты рутином, и особенно ценно то, что рутин и витамин С в большом количестве содержатся одновременно, что значительно усиливает эффективность действия этих витаминов.



История о пользе хлеба для взрослых и детей

Кстати, он ценен как раз тем, что заставляет нас жевать. Хлеб богат клетчаткой – пищевыми волокнами. Клетчатка выходит из организма в неизменном виде, она не усваивается. Клетчатку называют «метлой», она выметает вместе с собой все лишнее, очищает организм. Пока мы жуем хлеб – клетчатка чистит зубы, к тому же, образуется химическая среда, убивающая вредные бактерии.

Хлеб для всех

Вы знаете, что утренняя еда определяет ваше душевное состояние на весь день? Завтрак – это заряд бодрости, витаминный удар, необходимая энергия. Завтракать нужно обязательно. Неправильный завтрак влияет на эмоциональный настрой: если через 2-3 часа после просыпа у вас портится настроение, это означает, что вы съели что-то не то. Или ничего не съели. Все видели, как выглядит классический завтрак американца или англичанина: подсушенный хлеб с тонким слоем масла и стакан свежесжатого апельсинового сока. Наверняка кто-то подсмеивался над этим шаблоном. Этот завтрак – идеальное начало дня, полноценный заряд витаминами группы В. Витамин В – самый хитрый. Если его в организме будет мало, вы будете все больше впадать в апатию и вялость. К тому же витамины группы В дружески поддерживают и другие витамины, без них придет в упадок весь витаминный ассортимент. Итак: с утра едим хлеб. Подсушенный хлеб легче усваивается. Плюс – масло, плюс – апельсиновый сок, и суточная норма витамина В у вас в кармане.

Хлеб бывает белый и черный (ржаной). Белый хлеб пекут из очищенной муки, в процессе ее изготовления от зерен отделяются оболочки и зародыши (отруби).

Поэтому белый хлеб хранится дольше (отруби быстро окисляются и портят муку) и имеет более однородный вкус. Считается, что он менее полезен, чем ржаной, ведь клетчатки в нем очень мало, как и прочих ценных веществ. К примеру, железа в ржаном хлебе в 4 раза больше, чем в белом.

Любой хлеб содержит аминокислоты – строители белков. Жира в хлебе очень мало (0,5-1,5%), в основном, он состоит из углеводов. Бывает, что хлеб обогащают добавками – семечками, сухофруктами, соей, все это очень полезно, но совсем не обязательно выбирать именно такой хлеб. Содержание оных семечек может быть невелико – чистая декорация.

Вернемся к теме завтрака. Кроме хлеба, существуют еще хлебобулочные изделия (сухари, сушки) и кондитерские. Так вот кондитерские изделия – печенье, пирожные и пр., оставьте для полдника. В большинстве кондитерских изделий с низким содержанием жира, приготовленных на кукурузном масле, присутствуют вредные кислоты и жиры, некоторые из которых могут сделать вас вялыми и раздражительными. Если уж очень хочется – употребите их, когда желудок уже более-менее привык к еде, а не только что проснулся и требует идеальной пищи. На обед вместе с горячим блюдом съешьте кусочек ржаного хлеба, он поможет пище усвоиться.

Интересный факт о хлебе

- На Руси белый хлеб был доступен только богатым людям, они использовали его, как посуду. Из запеченной буханки вынималась сердцевина, мякиш и туда накладывали еду. После трапезы эти «тарелки» раздавали нищим.