

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

ПИРОЖНЫЕ, ПИРОГИ, ПЕЧЕНЬЕ. Эти





продукты нежелательны питания для детей, потому что их готовят главным образом из муки высшего сорта, сахара и жира. Они очень калорийны, ребенок быстро насыщается, но почти не получает витаминов, минеральных солей, клетчатки и белков. Такую пищу называют «неполноценной».

СЛАДОСТИ. Они также нежелательны для питания детей, т.к. быстро удовлетворяют аппетит и вредны для зубов. Если ребенок с удовольствием ест кашу с фруктами без сахара, то и ненужно его добавлять.



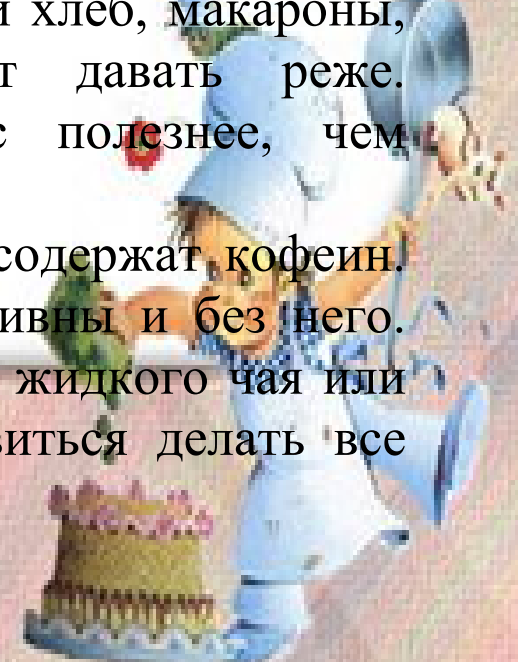


«Топливо», на котором работает наш организм, состоит из углеводов. Предпочтительнее углеводы нерафинированные. Сахар рафинирован в высшей степени - в нем нет ни клетчатки, ни витаминов, ни минеральных веществ.

Дети, съедающие за завтраком нерафинированную, цельную пищу, не теряют работоспособность в течение всего дня, и их способность концентрировать свое внимание на школьных предметах намного выше.

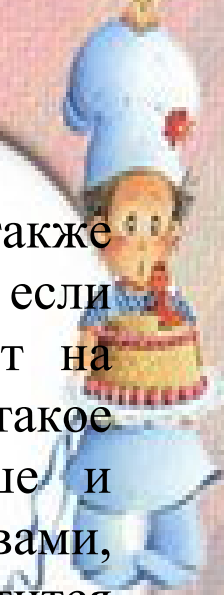



Одна нормальная белая кровяная клетка может разрушить 14 бактерий. Но после того, как человек употребит в пищу 6 чайных ложек сахара, способность лейкоцита разрушать снижается до 10 бактерий, при 12 чайных ложках - до 6 бактерий, при 18 - до 2 бактерий, а более 24 - всего лишь одной бактерии. Белая кровяная клетка бывает «парализована» съеденным сахаром на несколько часов, и кровь становится густой и сиропообразной. Не встречая препятствий, бактерии вызывают заболевания горла, насморки, ушные боли, расстройства желудка. Сахар можно назвать «белой смертью», потому что он снижает способность организма бороться с микробами.

**МЕНЕЕ ЦЕННЫЕ ПРОДУКТЫ.** Кукуруза и рис бедны витаминами и ценными белками по сравнению с овсяной крупой, ржаной мукой и пшеничной мукой грубого помола. Обработка зерна лишает его (зерно) большей части витаминов, минеральных солей и клетчатки. Поэтому такие продукты, как белый хлеб, макароны, печенье, рис и т. п., следует давать реже. Неполированный коричневый рис полезнее, чем полированный.



**КОФЕ И ЧАЙ.** Эти продукты содержат кофеин. Большинство детей достаточно активны и без него. Можно добавить 1 столовую ложку жидкого чая или кофе в молоко, если ребенку нравится делать все «по-взрослому».




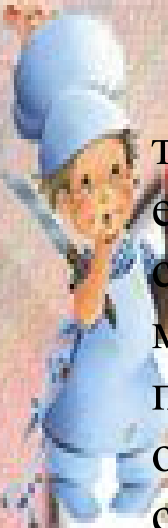
**ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ.** Они также полезны детям, как свежие и консервированные, если их правильно готовить. Замораживание влияет на пищу так же, как и варка, т.е. приводит ее в такое состояние, в котором она усваивается лучше и человеком и бактериями. Другими словами, приготовленная и размороженная пища портится быстрее, чем сырая.

**СОКИ - ВКУС ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ.** Осень - начало сезона соков. Зима и весна - самое благоприятное время для их употребления. Конечно, и летом без них не обойтись, только учитите утолять жажду - не самое главное их назначение.



Ученые многих стран после длительных исследований установили, что соки (вместе с овощами и фруктами) включают в организме все механизмы очищения: ускоряют крово- и лимфоток, моче-, слизи- и потоотделение. Естественно, при этом укрепляется иммунитет, мы с вами значительно меньше бодем и медленнее стареем.

Практика показывает, что регулярный прием фруктовых и овощных соков вдвое снижает риск заболевания раком органов пищеварения, мочевого пузыря и дыхательных путей, предупреждает развитие атеросклероза и коронарной недостаточности.

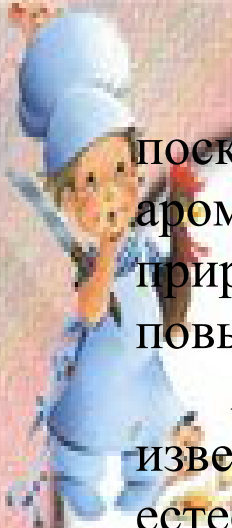


Этот замечательный напиток, оказывается, не только услаждает наш вкус, но и насыщает организм естественными и необходимыми для здоровья соединениями: природными сахарами, ферментами, минералами, дубильными, ароматическими, пектиновыми, красящими веществами, органическими кислотами и витаминами. В среде специалистов прочно утвердилось мнение-поговорка: «Каждый день соки пей - не будет работы для врачей».

А какой сок лучше? Все хороши и полезны, но различия между ними все-таки есть. Выберите сами, какой для вас предпочтительнее.

**АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК** Он во всем мире безусловный лидер. Выпивая стакан за завтраком, вы получаете суточную норму витамина С. Непрозрачность сока свидетельствует о том, что в нем в виде взвеси присутствуют природные полисахариды, в частности, пектин, а также балластные вещества. Вместе они нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта. Пектин взаимодействует с ионами тяжелых металлов и радионуклеидов, которые проникают в организм с загрязненным воздухом и пищей. Образую с этими вредными веществами нерастворимые соединения, пектин помогает их удалить.





МАНДАРИНОВЫЙ СОК – очень редкий, поскольку очень сложно сохранить естественный аромат. Сок богат пектином, а еще в нем много природных сахаров и минеральных веществ. Он повышает аппетит и улучшает обмен веществ.

ЯБЛОЧНЫЙ и ВИНОГРАДНЫЙ- самые известные с древнейших времен. Они содержат много естественных сахаров, витаминов и микроэлементов, органических кислот. Полезны при упадке сил, нормализуют обмен веществ и укрепляют сердечно - сосудистую и нервную системы.

ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ СОК хорош уже первым своим компонентом. А морковь дополняет его положительные свойства. В ней содержится бета-каротин, который способствует нормализации зрения, выводит из состояния авитаминоза и восстанавливает силы при больших физических и умственных нагрузках. Морковь также рекомендуется для поддержания печени, почек и сердца.

АНАНАСОВЫЙ СОК. В нем много органических кислот (особенно лимонной), есть даже особый фермент - бромелин. Этот сок способствует пищеварению.

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК. У него незабываемый слегка горьковатый, но приятный, изысканный вкус благодаря нарингину - это глюкозид, обладающий противораковой активностью. Сок богат витамином С.

