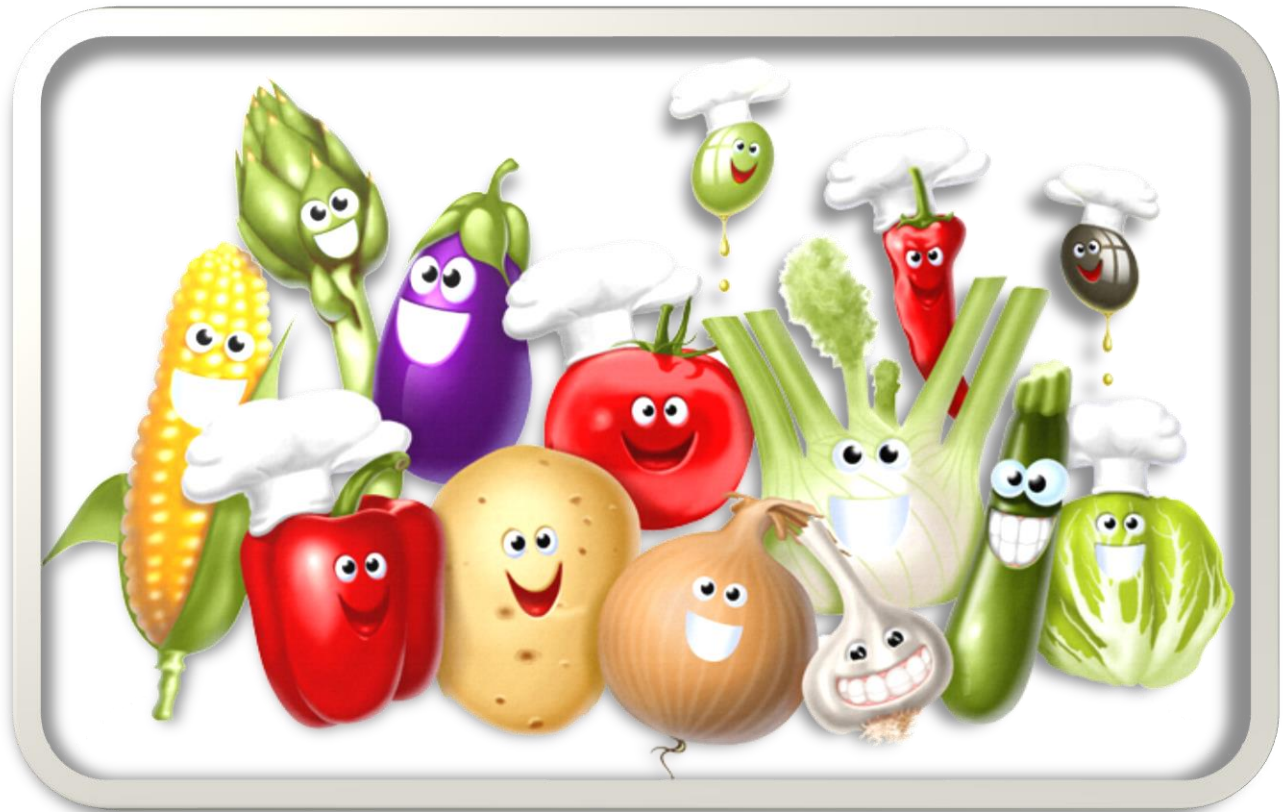


***За витаминами, народ,
дуй не в аптеку - в огород!***



В наш современный век появляется всё больше разнообразных искусственных пищевых добавок, постепенно вытесняющих естественные аналоги. Та же самая картина наблюдается с витаминами. Потребителю предлагаются всевозможные минеральные комплексы. В последнее время, можно часто слышать мнения разных людей, которые высказывают свои сомнения по поводу такой уж явной пользы этих препаратов для организма. Да и во всем мире сейчас в моде здоровый образ жизни.

Но ведь природные ингредиенты гораздо полезнее, а уж с тем, что куда приятнее есть свежие фрукты и овощи, чем глотать таблетки точно не поспоришь.

Вообще витамины для человеческого организма просто напросто незаменимы, так как в большинстве своем не вырабатываются в организме, а поступают в него из внешней среды, главным образом вместе с пищей.

Так не лучше ли, вместо таблеток в яркой упаковке, купить для себя или своего ребенка витамины, которыми снабжает нас сама природа-матушка. Зайдите в любой ближайший супермаркет или на продуктовый рынок – там Вы увидите горы овощей и фруктов на любой, даже самый привередливый вкус. Вот где витаминный рай!

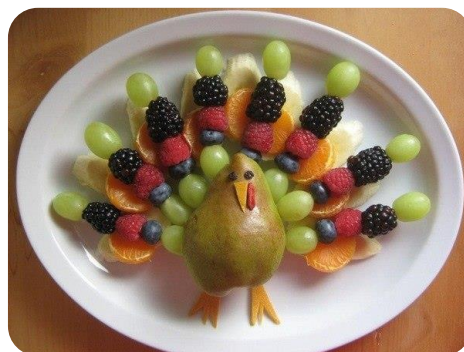
Диетологи советуют: если хотите быть абсолютно уверенными, что получаете необходимое количество витаминов, придерживайтесь простого правила. У вас на столе всегда должны находиться овощи и фрукты четырёх

цветов: оранжевого (морковь и апельсины), тёмно-зелёного (брокколи и шпинат), красного (помидоры и клубника) и жёлтого (перец, лимон).

- ✚ Совершенно великолепный продукт зелёный лук. Его бодро торчащие стрелки, кажется, просто лопаются от избытка полезных веществ. Только витамина А в нём больше, чем во всех других видах лука (а их, между прочим, в мире насчитывается около пятисот), в 5 тысяч раз, а витамина В — в 4 раза. И не надо ждать лета! Зелёный лук без особых усилий можно вырастить на подоконнике и для полного счастья съесть по 5-6 стрелочек в день.
- ✚ Источник углеводов, калия, витамина С — это всё о ней, о нашей знакомой свёкле. К тому же корнеплод богат белком, натрием и ещё малокалориен. Свёклу лучше есть в сыром виде или пить свежий свекольный сок. А уж если готовить, то в духовке, а не в кастрюле с кипящей водой, где все полезные вещества погибают.
- ✚ Ещё одна панацея от многих проблем со здоровьем — помидоры. Продукты, созданные на основе томатов, — всевозможные кетчупы и соусы эффективны для профилактики онкологических заболеваний. Онкологи из Оксфордского университета обнаружили в томатах ликопен, он непримиримый борец с раковыми клетками.
- ✚ Обратите внимание на виноград. Один стакан сока из тёмного винограда в день уменьшает возможность образования тромбов на сорок процентов! По эффективности он не уступает аспирину. Только намного вкуснее.
- ✚ Невзрачный киви способен удивить: в двух его сочных плодах содержится витамина С в два раза больше, чем в апельсине, полезной клетчатки — больше, чем в сливе, витамина Е — больше, чем в авокадо, а калия — столько же, сколько и в банане.
- ✚ Съедая по апельсину в день, мы можем оградить себя от сердечных недугов. Дело в том, что недостаток витамина С ведёт к повышенному тромбообразованию. Ежедневный приём более 45 мг витамина С на 60% снижает риск сердечных приступов и на 20% — других заболеваний сердца. Кстати, апельсин могут заменить киви, зелёный перец, капуста брокколи или помидоры.
- ✚ Банан — богатейший источник витамина В6 (стимулирует деятельность мозга, укрепляет нервную и иммунную системы) и калия (укрепляет нервную систему, помогает снизить высокое кровяное давление). Кроме того, банан — кладовая растительных волокон, необходимых для профилактики рака кишечника. А ещё банан — идеал сладкоежек.
- ✚ Гранат нечастый гость на нашем столе. И напрасно! Богатый витаминами, он особенно полезен при различных заболеваниях крови и во время беременности. А гранатовый сок рекомендуется пить при желудочных расстройствах.
- ✚ Вы любите цветную капусту? Наши поздравления! Цветная капуста содержит невероятное количество витамина С, фолиевую кислоту,

клетчатку. А если добавлять её в салаты в сыром виде хотя бы раз в неделю, можно значительно снизить риск заболевания раком.

По многим причинам, дети часто отказываются есть блюда из овощей и фруктов. Проявите фантазию и подайте своему чаду необычное блюдо-картинку. Уверены, даже самый большой привереда захочет попробовать это на вкус!



Прочитайте детям:

- Михалков С. «Овощи».
- Валек М. «Мудрецы».
- Андерсен Г. Х. «Пятеро из одного стручка».
- Джани Родари «Приключения Чипполино»

Итак, хотите быть здоровыми и видеть своих детей здоровыми и энергичными – ешьте овощи и фрукты!