



## Рецепт хорошего настроения.

Возьмите плитку шоколада и поделите на равные части. С удовольствием съешьте сами и поделитесь с друзьями.



## Рецепт здорового питания.

Вместо печенья и чипсов возьмите батончик мюсли. Обогадите организм цинком, железом, магнием, кальцием, калием, витаминами группы В.



## Рецепт здорового сна.

Воспользуйтесь ортопедической подушкой, она позволит быстрее расслабиться и снять нервное напряжение. Придерживайтесь постоянного времени отдыха ко сну.



**Всё о здоровом питании!**

## ВИТАМИННАЯ СЕМЕЙКА

**Витамин А** называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстрее наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправляет сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый **витамин А**, а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.

**Витамин С** охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангина, дифтерия, коклюш, воспаление легких. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости. Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсин, шиповник и черная смородина, капуста и зеленый лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните, лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты. Потому что:

**Витамин С** – неженка. Он легко разрушается при кипячении.

**Витамин Д** – нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включать в своё меню яйца, масло, рыбу в масле.

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

| Витамин              | Где живёт                           | Чему полезен                                   |
|----------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| Витамин «А»          | в рыбе,<br>печени,<br>абрикосах     | коже, зрению                                   |
| Витамин «В 1»        | в рисе,<br>овошах. птице            | нервной системе,<br>памяти,<br>пищеварению     |
| Витамин «В 2»        | в молоке,<br>яйцах,<br>брокколи     | волосам, ногтям,<br>нервной системе            |
| Витамин «РР»         | в хлебе, рыбе,<br>овошах, мясе      | Кровообращению и сосудам                       |
| Витамин «В 6»        | в яичном<br>желтке,<br>фасоли       | нервной системе,<br>печени,<br>кроветворе –нию |
| Витамин «С»          | в шиповнике,<br>облепихе            | иммунной<br>системе,<br>заживлению ран         |
| Витамин «Д»          | в печени,<br>рыбе, икре,<br>яйцах   | костям, зубам                                  |
| Витамин «Е»          | в орехах,<br>растительных<br>маслах | половым и<br>эндокринным<br>железам            |
| Витамин «К»          | в шпинате,<br>кабачках,<br>капусте  | свёртываемости<br>крови                        |
| Пантениновая кислота | в фасоли, цв.<br>капусте, мясе      | двигательной<br>функции<br>кишечника           |
| Фолиевая кислота     | в шпинате,<br>зелёном<br>горошке    | росту и<br>кроветворению                       |
| Биотин               | в помидорах,<br>соевых бобах        | коже, волосам и<br>ногтям                      |

## КАНЦЕРОГЕННЫ:

**Е 251, Е 252** – нитрат магния нитрат калия (консерванты) содержатся в копченной рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.

– фосфат магния (подкислитель) в стерилизованном молоке, сливках.

**Е 504** – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

**Е 957** – тауматин (подсластитель) , в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

## ОСТОРОЖНО, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ!

Пищевые добавки, увеличившие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консинсацию, могут быть и безвредными, и опасными.

## БЕЗВРЕДНЫ:

**Е100** – куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

**Е363** – янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.

**Е504** – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

**Е957** – тауматин (подсластитель) , в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

## АЛЛЕРГЕННЫ:

**Е151** – краситель может содержаться в темных соусах.

**Е414** – гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженом, готовой сухой смеси для кексов.

**Е102** – татразин (краситель) во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травяном ликере, салатных соусах, ароматизированных напитках.