

Витаминная семейка.

Вы можете поверить, что ещё 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский учёный Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных ещё науке, но необходимых живому организму веществ. Позднее эти вещества были названы витаминами, от латинского слова «вита»- жизнь.

Сегодня известно около двадцати витаминов Их принято обозначать латинскими буквами - А1, В1, В2, В6, В12, С и другие. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведёт к разным болезням.

Витамин А называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстро наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправят 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, коклюш, дифтерия, воспаление лёгких. 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 апельсины, шиповник и чёрная смородина, капуста и зелёный 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. При усиленной физической работе, для укрепления мышц тела необходим витамин В1. А витамин В2 помогает извлекать из пищи энергию, он нужен для поддержания общего здоровья кожи, волос, ротовой полости и глаз. Основные источники витаминов группы В - мясо, печень, крупа, хлеб, яйца молоко орехи.



«За папу, за маму...»

Проблемы питания волнуют родителей детей любого возраста.

Чем и как кормить ребёнка-дошкольника? Нужны ли сладости ребёнку? К чему приводит неправильное питание?

Неправильное питание является причиной множества заболеваний - таких как диабет, (в связи с Чернобыльской катастрофой дети особенно подвержены ему), повышенное кровяное давление, заболевание сердца, рак, кариес зубов, ожирение и др.

Рацион ребёнка должен быть разнообразным, больше включайте в меню овощей, фруктов, круп. Отдавайте предпочтение постному мясу, рыбе, птице, бобам, гороху - ценным источникам протеина. Ограничивайте в рационе масло, жиры. Готовьте на растительном масле.

Умерьте употребление сладкого, используйте меньше сахара в выпечке и десертах.

Отдавайте предпочтение натуральным сокам, а не газированной воде и сладким напиткам. Не давайте ребёнку много варенья, джемов, желе и сиропов. Умерьте употребление соли. Научитесь ощущать приятный вкус несолёной пищи и научите этому ваших детей, меньше солите блюда, когда готовите. Ограничьте употребление маринованных продуктов. Давайте детям свежие и замороженные овощи вместо консервированных.

Наша пища должна быть целебным средством.

Меньше жарьте, больше варите или пеките.

Употребляйте больше натуральной пищи в сыром виде и приучайте к этому детей.

Какие продукты полезны детям в связи с радиоактивным загрязнением нашего региона? Полезны свекла, яблоки, соки с мякотью, особенно соки красных ягод (гранатовый), чай зелёный, продукты моря, орехи грецкие, фундук, гречневая каша (чистая). Эти продукты способствуют выведению радионуклидов.

Приучите себя готовить маленькие порции. Горы еды на тарелках - путь к болезням. Пища хороша только в свежеприготовленном виде, поэтому откажитесь от привычки готовить пищу впрок. Прежде чем готовить мясо, птицу или рыбу, срежьте лишний жир, с птицы снимите кожу. В них находится основное количество холестерина.

Покупая кухонную посуду, обращайте внимание на материал, из которого она сделана, так как этот материал в микродозе будет присутствовать в пище.

