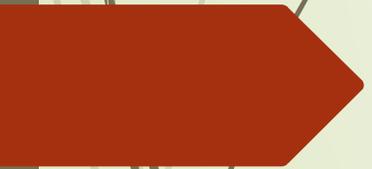


Завтрак



Гречневая каша

Одним из наиболее популярных и полезных видов диетических блюд является гречневая каша. Применяемая для приготовления этого вкусного блюда гречневая крупа содержит пектины, множество витаминов, микро- и макроэлементов, аминокислот. **Её употребление помогает поддержать хорошую физическую форму организма и улучшить состояние здоровья при многих заболеваниях.**

Желательно готовить кашу из зелёной гречки, не обработанной термически и обладающей большим количеством полезных веществ и целебных свойств.

Гречневая каша — хороший источник необходимых для нормального развития и здорового состояния костей и тканей элементов:

- кальция;
- фосфора;
- калия;
- цинка;
- меди.

Входящие в её состав витамины укрепляют волосы и ногти, по количеству аминокислот, используемых организмом для образования белка, гречка практически не уступает яйцам и мясу. Эти вещества способствуют выведению радионуклидов, тяжёлых металлов, необходимы для нормального роста детей

Благодаря повышенному содержанию в гречишных зёрнах аминокислоты аргинина улучшается выделение тканями поджелудочной железы инсулина. Высокое содержание железа в гречневой каше обеспечивает образование гемоглобина, большое количество клетчатки и низкое содержание углеводов ускоряют процесс похудения.

Входящие в состав этого продукта фруктовые кислоты улучшают усвоение пищи, фолиевая кислота стимулирует кроветворение и повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.





Кисель

- Химический состав напитка богат и разнообразен, поэтому целебные свойства его тоже обширны, причем, не только для взрослых, но и для детей. В его составе немалую часть занимают витамины группы В, а также А и РР. Холин поможет восстановить естественный жировой обмен, метионин благоприятно скажется на обмене веществ в целом. Но важно помнить, что химический состав, а соответственно и польза напитка зависит от способа приготовления. Напиток, созданный по древним рецептам: овсяный кисель, гороховый, пшеничный, будет несоизмеримо полезнее современных напитков, приготовленных из концентратов. Крахмалистый напиток обволакивает стенки желудка ребёнка, защищая его от повреждения жесткой или тяжелой пищей. Не стоит забывать, что желудок ребенка часто вынужден сталкиваться с новыми блюдами и компонентами этих блюд, от того обволакивающая структура напитка еще более полезна детям. Кисели, приготовленные на основе зерновых или бобовых культур, богаты клетчаткой, которая мягко очищает стенки кишечника, избавляя ребенка от запора. Продукт избавляет ЖКТ от шлаков, токсинов и вредных микробов. А содержащийся в составе напитка крахмал способствует удержанию в нем целебных веществ фруктов и ягод, из которых варят кисель



Бутерброд с маслом

