

## **ЗНАЧЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ**

В наше время традиции питания по сравнению с началом 20 века значительно изменились. Рацион питания перенасыщен рафинированными жирами, сладостями, деликатесными блюдами, главным образом в ущерб таким необходимым для здоровья продуктам, как свежие овощи и фрукты, которые отличаются наиболее высоким содержанием витаминов.

Каждый год с наступлением лета и осени наш стол разнообразит широкий ассортимент овощей и фруктов. Стол становится веселым, красочным, ароматным и очень вкусным. Но дело не только во вкусовых качествах. Значительно улучшаются питательные свойства рациона, так как со свежими овощами и фруктами в организм вводятся важные и даже незаменимые вещества.



Все знают, что свежие овощи и фрукты богаты витаминами. Но они снабжают наш организм и минеральными солями, и органическими кислотами и другими, совершенно необходимыми для человека веществами.

Овощи и фрукты более всего богаты витамином С (аскорбиновая кислота), Р и А. Высоким содержанием аскорбиновой кислоты обличаются шиповник, цитрусовые, черная смородина и др. Однако в организм этот витамин

поступает в основном за счет обычных, повседневно потребляемых овощей и фруктов – картофеля, капусты, огородной зелени, лука, яблок и др. Так, в 100г картофеле непосредственно после сбора содержится 25мг витамина С, а зимой – около 10.

В овощах и фруктах, имеющих красный, оранжевый и желтый цвета, содержится каротин. В организме каротин переходит в витамин А, который важен для обеспечения нормального состояния кожи и слизистых оболочек. При его недостатке легко возникают катары верхних дыхательных путей. Гиповитаминоз А отражается на зрение. Возникает состояние, называемое в народе «куриная слепота». Человек начинает плохо видеть, особенно в сумерки. Наибольшее количество каротина содержится в моркови (9мг на 100 г продукта).

Витамин К, способствует свертыванию крови при кровотечениях, содержится в зеленых частях растений; много его в белокачанной и цветной капусте. Свежая капуста в последнее время привлекает особое внимание медиков: в ее соке обнаружен витамин, который многие ученые рассматривают как противоязвенный фактор.

Из минеральных веществ, необходимых для организма, так как они входят в состав всех клеток и жидкостей и участвуют во всех видах обмена, в овощах больше всего солей калия. Можно даже сказать, что овощи – главный поставщик калия для организма. Наиболее богаты им сухофрукты, картофель, фасоль, чечевица, томаты, черешня, смородина и др. Калий уменьшает способность тканей



удерживать жидкость. Следовательно, овощи и фрукты очень важны для регулирования водно – солевого обмена. Их роль особенно возрастает в случаях, когда у человека имеется склонность к отекам, к накоплению жидкости в организме. Это происходит при заболеваниях сердца, почек, ожирении и т.д. Противоположным свойством- задерживать воду в организме – обладает натрий.

Однако для здоровых людей резкое и длительное ограничение солей натрия не может быть полезным. Поэтому веками установившаяся привычка солить овощи перед употреблением служит не только улучшению вкуса, но и сохранению равновесия между калием и натрием в организме.

## **ВИТАМИННЫЕ ЧАИ**



### **Сбор 1**

Одну столовую ложку смеси травы (земляники, брусники, малины, смородины, мяты, Melissa, черники) залить кипятком (200г), довести до кипения, снять с огня и настаивать в течение 30 минут под крышкой. Норма отпуска 100-150г.

### **Сбор 2. (Чай степной)**

Одну столовую ложку смеси из мяты, полыни, малины, чая (1г) залить кипятком (200г). Довести до кипения и затем настаивать 30 минут. Можно, если позволяют натуральные нормы, добавить до 10г сахара. Норма отпуска 100-150 г.

### **Сбор 3 (яблочный чай)**

Мелко нарезать яблоки (10г), залить кипятком, добавить сахар, поставить на водяную баню на 15 мин., снять с плиты, добавить чай, настаивать еще 15 мин. Вода – 180г. Выход – 150г.

### **Сбор 4 (Изюминка)**

30 г шиповника, 10г изюма, 1ст. ложку крапивы залить 200г кипятка, на очень слабом огне кипятить 10 минут, настоять в теплом месте 4 часа, процедить. Выход – 150г. Хорош к вечернему чаю

### **Сбор 5 (Апельсиновый чай)**

Сухие корки лимона и апельсина положить в кастрюлю, добавить апельсиновый сироп, чай, залить 200г кипятка, настаивать 5 мин., процедить и подать к столу. Выход – 150г. На одну порцию достаточно корок с ¼ лимона и апельсина.

### **Сбор 6 (Медовый)**

1ст. ложка шиповника, 10г меда, 100г воды. Шиповник заварить кипятком, кипятить 10 мин., перелить в чистую посуду, накрыть марлей и оставить в темном месте на 12 часов. Смесь процедить, ягоды отжать, добавить мед. Этот напиток следует подавать немедленно. Обычно его готовят с вечера к «чайному столику».

### **Сбор 7 (Настой шиповника)**

Шиповник – 10г, вода – 100 г, сахар -10 г. Плоды шиповника измельчить, засыпать в кипящую воду с сахаром и настаивать 10-12ч. Срок реализации 1ч. Норма отпуска 100-120г.

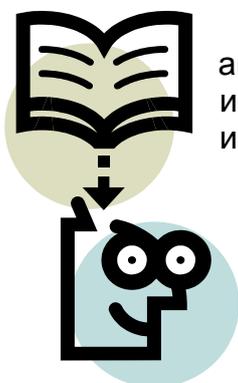
### **Сбор 8 (Чай мятный)**

Вода – 180г, чай – 3г, сахар – 15г, мята – 1чайная ложка. Заварить чай с мятой и сахаром. Дать настояться, процедить. Срок реализации 1ч. Норма отпуска 180-200г.

### **Сбор 9 (Морс клюквенный)**

Клюква-20г, вода – 180г, сахар-10г. Клюкву вымыть, протереть через сито, залить водой с сахаром, вскипятить, остудить. Срок реализации 1ч. Норма отпуска – 180-200г.

### **Сбор 10 (Напиток «Янтарный»)**



Ягоды рябины – 50г, яблочный сок – 100г, сахар – 15г, вода – 50г. Ягоды рябины ошпарить, отжать, соединить с соком рябины, яблочным соком, водой, сахаром. Срок реализации 1ч. Норма отпуска 200г.



### **КИСЛОРОДНЫЕ КОКТЕЙЛИ**

Кислородные коктейли готовят непосредственно перед употреблением. Мы приготавливаем эти напитки по инструкции с помощью аппаратов «Здоровье». Вместо белка можно использовать желатин: 1ст.ложку залить холодной кипяченой водой на 6-10 часов, нагреть на плите до полного растворения, постоянно помешивая, и охладить. Кислородные коктейли употребляют за 40 минут до обеда. Курс 10-15 процедур.

Рецепт1. 0,5л настоя травы смешать с 50г сахарного сиропа и 100г любого сока, взбить 1 белок.

Рецепт 2. 0,5л настоя травы (ромашки) смешать с 150г холосаса, взбить 1 белок.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ**

Тум. Сварить 15г крупы «Геркулес» в 100г воды, студить, процедить, протереть через сито, смешать с 10г сахарного сиропа, 10г сливочного масла и 100г виноградного сока. Норма отпуска 180-210г.

Кисель на отваре шиповника. Отвар шиповника довести до кипения, добавить сахар, лимонную кислоту, влить разведенный картофельный крахмал, довести до кипения и снять с огня. Отвар – 100г, вода – 20г, сахар – 15г. Норма отпуска 110-150г.

Коктейль ореховый. Смешать молоко, орехи, сахар, мед Молоко – 200г, молотые орехи – 3г, мед – 10г, сахар – 5г.

Коктейль «Чебурашка» 100г настоя шиповника и 100 г молока смешать. Норма отпуска 100г.

Коктейль «Красная шапочка». 100 г клюквенного морса смешать со 100г кефира или молока. Норма отпуска 180 -200г.

Коктейль минеральный. Смешать 50г молока с 50 г минеральной воды, 50г фруктового сока, 10г сахарного сиропа. Норма отпуска 140-180г.