

## 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.

**Питайтесь правильно!**



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