346918 г. Новошахтинск, ул. Базарная 26-ж,

ИНН 615105186570

ОГРНИП 322619600178560

e - mail:FoodVendor61@yandex.ru

Контактный телефон: 8-938-101-48-23

О пользе блюд из мяса, овощей и фруктов

Жаркое по-домашнему представляет собой мясное блюдо. Для изготовления используют мясо свинины, овощи. Что касается пользы этого блюда, то жаркое обладает внушительным составом полезных веществ. Благодаря наличию витаминов разных групп, аминокислот, антиоксидантов и минеральных веществ, жаркое оказывает положительное воздействие на организм ребенка. Самым ароматным получается блюдо из свинины с картошкой.

Жаркое сытное и вкусное блюдо. А вот о пользе блюд из картофеля задумываются нечасто.

Современная диетология доказывает, что скромные сероватые клубни картофеля не так просты, как может показаться на первый взгляд. Небольшая порция тушеного картофеля с мясом способна удовлетворить суточную потребность организма ребенка в углеводах, калии и фосфоре. Польза блюд из картофеля определяется витаминно- минеральным составом клубней.

В 100 гр. тушеной картошки с мясом находится достойный букет полезных веществ:

* витамин С – 5% дневной нормы
* витамин В1 и В4 – до 7%
* ниацин (РР), снижающий уровень «вредного» холестерина и количество триглицеридов в крови, – 7%
* минералы – кальций, магний, натрий, фосфор, железо.

Включение в ежедневный рацион блюд из картофеля является хорошей профилактикой цинги, пародонтоза, гингивита, других проблем с зубами и деснами.

Если картофель рекомендуют употреблять в пищу в основном отварной, тушеный, то огурцы свежие полезны в свежем виде, потому что обладают уникальными качествами.

Огурцы свежие уступают многим овощам в содержании витаминов, поскольку практически полностью состоят из воды. Однако огуречная вода богата минеральными солями и биологически активными веществами. В огурцах есть ферменты, способствующие усвоению белков и витаминов группы В, а также нормальной реакции крови.

Огуречная вода помогает очистить организм, растворяя токсины. Огурец играет значительную роль в усвоении другой пищи, например, мяса.

Хоть и в небольшом количестве огурцы содержат фосфор, калий, серу, магний, железо, цинк и йод (в легкоусвояемой форме), помогают улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.

Компот из свежих плодов, в состав которого входят свежие вишни и яблоки, знаком каждому человеку с детства. Он способен не только утолить жажду, но и улучшить здоровье, благотворно влияя на организм ребенка. При регулярном употреблении компота организм борется с сезонным авитаминозом, защищен от простудных вирусных заболеваний - повышается иммунитет. Недаром в детских учреждениях компот обязательно включают в меню.