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

ИНН 615105186570

ОГРНИП 322619600178560

e - mail:FoodVendor61@yandex.ru

Контактный телефон: 8-938-101-48-23

Чем полезно куриное мясо

Белое куриное мясо - прекрасный источник калия, содержит кальций, необходимый для роста зубов и костей, магний, натрий, фосфор, железо и другие минералы.

Важно то, что куриная грудка является легкоусвояемым источником незаменимых аминокислот- тех, которые не синтезируются в организме, а поступают только с пищей. В частности, в этом мясе содержится аминокислота гистидин, которая необходима для роста и формирования тканей организма, особенно детского.

В составе куриного мяса, причем как в темном, так и в белом, присутствует природная глютаминовая кислота в небольшом количестве, есть вещества, содержащие азот и эфирные масла, которые придают мясу специфический запах.

В отличие от искусственных усилителей вкуса, природный глутамат в небольшом количестве регулирует окислительно-восстановительные процессы в организме и активизирует работу всей пищеварительной системы (желудок, кишечник, печень, поджелудочную железу).

Белок, основной строительный элемент человеческого организма, особенно важен в детском возрасте, а белое куриное мясо прекрасный его источник.

Содержание железа, необходимого для формирования гемоглобина крови ребенка, как и белка, в курином мясе несколько меньше, чем в других видах мяса, однако это компенсируется тем, что эти элементы усваиваются организмом легче.

Белое мясо курицы считается диетическим продуктом. Оно достаточно легко усваивается, при этом содержит необходимые растущему организму белки, витамины, и минералы.

Салат из белокочанной капусты с морковью

Хорошо сочетается с куриным мясом «Салат из белокочанной капусты с морковью» - высоко витаминизированный диетический продукт, богатый витамином С и К.

Кроме того, употребление этого продукта может даже помочь снизить риск развития некоторых заболеваний, улучшить пищеварение. Исключительно полезный продукт для здоровья.

Органические кислоты свежих овощей снижают воздействие свободных радикалов, которые разрушают клетки. И это главное свойство, которое как никогда актуально в осеннее-зимний период.

Свежая капуста, морковь укрепляют иммунитет, поскольку богаты витаминами С и К.

Рисовая крупа

Рис прочно вошел в наш обиход и используется во многих блюдах.

Мы привыкли считать эту крупу ценным источником сложных углеводов, важных аминокислот, витаминов и микроэлементов.

Рис содержит около 7% белков, 74% углеводов, 1% жиров, биологически активные аминокислоты и витамины В1, В2, В5, РР, Е.

Рис является одним из основных поставщиков растительных белков и углеводов, содержит необходимые организму микроэлементы - селен, марганец, магний, кремний, медь, кальций, калий.

Он незаменим в любом рационе, это доступный и традиционный продукт.

Содержание клетчатки обеспечивает работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков и токсинов, снижает уровень холестерина в крови, очищает сосуды, поддерживает уровень глюкозы в крови. Стабилизирует работу пищеварительной системы, улучшает метаболизм, способствует выведению токсинов.

Благодаря витаминам группы В он помогает нормализовать работу нервной системы и стимулирует мозговую деятельность.