



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.



**ВСЁ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ!**

## 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.