

Памятка для родителей

Витамины каждый день

Витаминная программа у каждого человека должна быть своя, и кроме пилюль с поливитаминами стоит позаботиться о тех продуктах, которые будут наиболее полезны для здоровья. В основе программы обычный набор из 7 овощей капуста, свекла, тыква, редька, морковь, салат, фасоль. Все эти овощи не только богаты витаминами, но и лечат болезни.

Капуста - при язвенной болезни желудка лечит капустный сок. По рекомендации врача пить его нужно ежедневно в течение месяца, повторить курс лечения можно через 4—6 месяцев. Полезен капустный рассол. При квашении капусты часть витаминов С, В 2 и других биоактивных соединений переходит в солевой раствор. Он поможет при кровоточивости десен. Квашеную капусту нужно медленно жевать или полоскать рот рассолом.

Противопоказанием для применения капусты, особенно капустного сока, является повышенная кислотность желудочного сока.

Рецепт вкусного приготовления: капусту тонко нашинковать, добавить натертую морковь, посыпать сахаром, хорошо перемешать и поставить в холодильник на два часа. Перед подачей на стол посолить, слегка заправить нерафинированным растительным маслом.

Редька - сок редьки будет служить хорошим профилактическим средством простудных заболеваний в сырые осенние месяцы. Он уменьшает кашель, хорошо разжижает мокроту, снимает воспаление слизистой оболочки. Вашему ребенку такая микстура придется по вкусу, если смешать сок редьки пополам с медом.

Салаты из редьки и сок противопоказаны при желудочных заболеваниях с повышенной секреторной функцией (язвенная болезнь,

гастрит), воспалительных заболеваниях тонкого и толстого кишечника, заболеваниях печени и почек.

Рецепт полезного салата из редьки с морковью и орехами: Редька - 2 шт., морковь - 2 шт., орех грецкий - 12 шт., пол-лимона, чеснок - 8 зубчиков. Редьку и морковь натереть на мелкой терке, грецкие орехи истолочь в ступе, все смешать, полить лимонным соком, свежую цедру растереть и добавить в салат, посолить по вкусу.

Свекла. Вареный свекольный сок поможет при ларингитах и фарингитах, если вы в течение месяца будете полоскать горло 2/3 раза в день. Свекольный сок, но только свежий, с равным количеством меда полезно принимать при повышенном давлении и как успокаивающее средство.

Свекла и свекольный сок противопоказан при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Рецепт витаминного салата из свеклы с орехами: Свекла 500 г, орехи грецкие 80 г, клюква 30 г, петрушка 30 г и сметана 150 г. Свеклу отварить, очистить и нашинковать соломкой. Орехи залить горячей водой на 10-15 минут. Воду слить, удалить с ядер светло-коричневую оболочку, подсушить на жару, мелко нарубить. Смешать со свеклой, посолить, выложить в салатницу, полить сметаной, украсить клюквой и зеленью петрушки. Ешьте на здоровье!

Фасоль имеет очень широкий лечебный спектр, она помогает при ревматизме, отеках почечного происхождения, сахарном диабете, почечнокаменной болезни, гипертонии. Полезны просто салаты из фасоли.

Рецепт приготовления салата из фасоли с яблоками: Фасоль 400 г, яблоки 6 шт., лук репчатый 60 г, петрушка 35 г, уксус, масло растительное 85 г. Замоченную фасоль отварить, отвар слить, фасоль охладить, добавить нарезанный лук и яблоки, залить растительным маслом и уксусом, перемешать, сверху посыпать петрушкой. Приятного вам аппетита!

Морковь по содержанию фитонцидов морковь почти не уступает луку и чесноку. Поэтому если просто погрызть морковку, то количество микробов в ротовой полости сразу уменьшится. Лечебные свойства моркови разнообразны. Прежде всего, она повышает жизненный тонус организма, уменьшает восприимчивость к инфекциям, регулирует водно-солевой обмен.

Применяя морковь в лечебных целях, следует помнить, что она противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах и колитах. Известно также, что содержащийся в моркови каротин не усваивается при заболеваниях печени и пониженной функции щитовидной железы. В этих случаях следует принимать чистый витамин А.

Рецепт приготовления салата из моркови с медом и орехами. Морковь 100г, орехи грецкие 100 г, мед 40 г. Сырую морковь натереть на мелкой терке, полить растопленным и остывшим медом, перемешать и посыпать мелко нарубленными грецкими орехами. Пальчики оближешь!

Тыква считается аптекой в миниатюре. В ней даже больше каротина, чем в оранжево-желтых плодах моркови. Мякоть тыквы поможет при запорах, а если поесть тыкву на ночь или выпить тыквенного сока, таблетки от бессонницы можно не принимать. Вареная и свежая тыква поможет молодым мамам при недостаточной лактации. Тыквенная диета прописывается при гипертонической болезни, печеночной и почечной патологиях.

Рецепт приготовления сладкого салата: Тыква 200 г, одно крупное яблоко, 6/8 штук грецких орехов. Тыкву натереть на терке, смешать с нарезанным яблоком, заправить лимонным соком, медом или сахаром, сверху посыпать грецкими орехами. Просто объеденье!

Салат его отличает особое действие на нервную систему. В прожилках листьев салата содержится вещество, способное успокоить наши нервы. Поэтому салат оказывает болеутоляющее и спазмолитическое действие. Кроме того, листья салата укрепляют сосудистые стенки и помогают организму выводить лишний холестерин. Полезно

микстура из листьев салата. Делают ее так: одну столовую ложку измельченных листьев салата заваривают кипятком (200 мл), настаивают до охлаждения в течение двух часов, процеживают и пьют по половине стакана 2/3 раза в день или на ночь.

Рецепт витаминного салата: Листья салата 100 г, огурец 200 г, редис 100 г, лук зеленый 50 г. Салат и зеленый лук измельчить, редис, огурцы порезать дольками. Все смешать, посолить и подсахарить по вкусу, добавить немного лимонного сока и заправить растительным маслом.