

## Полезная информация

**Омлет** обладает целым рядом полезных свойств. А среди всех кушаний, готовящихся из яиц, омлет, наверное, наиболее полезен. Данное блюдо, если, конечно, оно было правильно приготовлено, сохраняет в себе все полезные свойства яиц.



Куриные яйца – это хороший источник биологически активных компонентов, необходимых для человека. Из витаминов можно назвать витамины А, В, В6, D и Е, фолиевая кислота (витамин В9). Минеральный состав представлен железом, калием, кальцием, фосфором, медью. В них также содержатся незаменимые аминокислоты и полноценный белок. При этом все перечисленные вещества содержатся в яйце идеально сбалансировано, благодаря чему усваиваются организмом целиком.

**Омлет, калорийность:** говоря о пользе данного блюда, не стоит также забывать про его калорийность.

**Калорийность омлета составляет, в среднем, 120 ккал на 100 грамм продукта**

Определяют его калорийность 10 гр. белков, 16 гр. жиров и только 2 гр. углеводов. Разумеется, это неточный результат, поскольку в омлет, кроме яиц, масла, молока и сыра, часто кладут многие другие продукты, о которых мы говорили ранее.

Особенность замороженных продуктов (овощей и фруктов) – они гораздо лучше, нежели свежие, сохраняют такие полезные вещества как кверцетин, сульфорафен и полиацетилены. Первый является прекрасным антисептиком и противовирусным элементом, второй минимизирует риск возникновения онкологических заболеваний, а третьи способствуют регенерации клеток. Наибольшее количество этих веществ в замороженных томатах, моркови, брокколи и цветной капусте.



**Яблоко** – это один из самых вкусных и доступных фруктов. Переоценить **полезные свойства яблока** для человека практически невозможно: это настоящая сокровищница витаминов и микроэлементов, баланс которых в организме способствует его омоложению и является основой крепкого иммунитета. **Полезное яблоко содержит:** вода — 80-90%; клетчатка — 0,6%; сахар — 5-15%; каротин; пектин — 0,27%; крахмал — 0,9%; фолиевая и органические кислоты; витамины — А, В1, В2, В3, С, Е, Р, РР, К; микроэлементы — натрий, фосфор, калий, сера, медь, цинк, кальций, алюминий, фтор, хром, железо, магний, молибден, никель, бор, ванадий, марганец.



## Полезная информация



**Каша** – традиционное блюдо нашей кухни. Само слово «каша» в древнем значении означало кушанье, изготовленное из растертого зерна. Наши предки готовили кашу в печи, в глиняных горшочках и без нее не обходилось ни одно праздничное застолье. И на сегодняшний момент она является традиционной пищей на завтрак для многих людей, как взрослых, так и детей.

**Рис** — замечательный злак. Он частый гость на нашем столе, ведь из него получаются такие прекрасные блюда, как например рисовая каша на молоке, которая применяется в кулинарии многие сотни лет. Главное приготовить кашу правильно, ведь от этого во многом зависит ее вкус.

### Калорийность рисовой каши на молоке

Калорийность рисовой каши на молоке составляет 97 ккал на 100 грамм продукта.

### Состав рисовой каши на молоке

В рисовой каше на молоке содержатся витамины группы В, витамин Е, РР, а также калий, кальций, цинк, селен, медь и марганец, железо, фосфор и животный белок, который необходим для организма человека. Стоит отметить и то, что рисовая каша не содержит клейковину – глютен, он способен раздражать нежные и неокрепшие стенки маленького желудка, что приводит к несварению и аллергическим реакциям.

### Полезные свойства рисовой каши на молоке

Рисовая каша на молоке содержит множество полезнейших веществ, она так же обладает и другими ценными качествами. Рис охотно поглощает соль, поэтому, частое употребление каши из рисовой крупы, способствует лучшей работе суставов, и в отличие от пшённой, её можно кушать часто (калоризатор). Существуют даже специальные диеты на рисовой каше. Кроме того, учёные, утверждают, что у детей, которых кормят рисовой кашей, лучше развивается интеллект.

**Яблоко** – это один из самых вкусных и доступных фруктов. Переоценить **полезные свойства яблока** для человека практически невозможно: это настоящая сокровищница витаминов и микроэлементов, баланс которых в организме способствует его омоложению и является основой крепкого иммунитета.

**Полезное яблоко содержит:** вода — 80-90%; клетчатка — 0,6%; сахар — 5-15%; каротин; пектин — 0,27%; крахмал — 0,9%; фолиевая и органические кислоты; витамины — А, В1, В2, В3, С, Е, Р, РР, К; микроэлементы — натрий, фосфор, калий, сера, медь, цинк, кальций, алюминий, фтор, хром, железо, магний, молибден, никель, бор, ванадий, марганец.



# Полезная информация

## Полезные свойства сладкого красного перца

Красный **сладкий перец** обладает рядом полезных свойств. Содержащиеся в перце бета-каротин и витамин С помогают предотвратить образование раковых клеток. Эти вещества оказывают лечебное действие на больных раком. Красный перец лечит расстройства пищеварения и язву.



### Состав сладкого красного перца

Красный сладкий перец имеет богатейший химический состав. В нем огромное количество витаминов. По содержанию витамина С он значительно превосходит даже такой витаминный плод, как лимон (калоризатор). В красном сладком перце есть особое вещество – капсаицин, обладающий очень острым и «жгучим» вкусом. В 100 г перца содержится 150-250 мг витамина С, при дневной норме около 100 мг. Витамин С, который содержится в перце, обладает антигистаминными свойствами и поэтому облегчает дыхание. Богат перецкаротином и почти всеми витаминами группы В, особенно В1 и В2. Плоды перца содержат также полезные сахара, эфирные масла, азотистые вещества.

**Макароны** из твердых сортов пшеницы – настоящий клад целых веществ. Включив макаронные изделия в свой рацион питания, можно повысить стрессоустойчивость собственного организма, устранить бессонницу, забыть о депрессиях и головных болях, в том числе мигренях. Регулярное употребление макарон из твердых сортов пшеницы способствует укреплению сердечной мышцы, костей, улучшает уровень гемоглобина в крови.



### Полезные свойства сарделек.

Основным достоинством качественных сарделек являются отменный вкус и питательность. Сочные, ароматные они вызывают аппетит, и способны полностью удовлетворить потребность организма в потерянных калориях при больших физических нагрузках.



**Морсы** освежают и улучшают самочувствие, оказывая на организм действие, подобно биогенным стимуляторам – а это позволяет повысить работоспособность.

Кроме того, напиток из лесных ягод обладает удивительным вкусом и ароматом, а также улучшает аппетит. Особенно известен в этом отношении брусничный морс, помогающий к тому же и при простудных заболеваниях. Клюквенный морс также хорошо помогает при повышенной температуре и тонизирует. Многие специалисты назначают клюкву пациентам как средство против авитаминоза, при ОРВИ, бронхитах, ангине, гипертонии, атеросклерозе, заболеваниях половой сферы и





# Полезная информация

малокровии.

## Полезные свойства огурца



Свежие огурцы полезны страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени, почек, ожирением, обменным полиартритом, подагрой. Огурцы улучшают аппетит, обладают желчегонным, мочегонным и слабительным

действием.

## Калорийность свиных тефтелей

Калорийность свиных тефтелей составляет 172 ккал на 100 грамм продукта.

## Состав свиных тефтелей

В состав свиных тефтелей входят витамины: А, РР, С, В1, В12, В2, В5, В6, В9.



**Гречиха** недаром получила своё название «царица круп»: ведь это кладёз витаминов, макро- и микроэлементов, полноценных белков, так необходимых для здоровья человека. В гречке содержится рекордное количество минеральных веществ – йод, фосфор, железо, медь, а также витамины группы В, витамины РР и Е. Она богата клетчаткой,

полезными углеводами и незаменимыми аминокислотами, причём по белковому составу она даже сравнивается с мясом.

В мякоти зрелых плодов мандарина содержатся сахара (до 10,5%), органические кислоты (лимонная и другие), витамин С (40-50 мг %), который сохраняется в плодах очень долго, и витамин В1, пектиновые вещества, клетчатка, минеральные соли, гликозиды, бета-ситостерол, фитонциды, флавоноид гесперидин.

В кожуре находятся сахара, провитамин А, витамины С и Р, органические кислоты. В эфирном масле, которое также находится в кожуре мандарина, содержатся альфа-лимонен, альдегиды, цитраль, спирты и метиловый эфир антраниловой кислоты, который и придает эфирному маслу своеобразный вкус и запах.



# Полезная информация



## Говяжий гуляш

### Калорийность говяжьего гуляша

Калорийность говяжьего гуляша составляет 148 ккал на 100 грамм продукта.

### Состав и полезные свойства говяжьего гуляша

Говяжий гуляш содержит множество витаминов, минералов, а также белки, жиры, углеводы, насыщенные жирные кислоты, что немаловажно и очень полезно для нашего организма.

## Калорийность белого риса

Калорийность белого риса составляет 344 ккал на 100 грамм продукта.

### Состав белого риса

**Белый рис** содержит в себе многие витамины группы В, витамины Е и РР, и различные необходимые человеческому организму минералы, такие как марганец, калий, фосфор, кальций, железо, магний, медь, селен и цинк. Есть в рисе белок – от 4 до 7 граммов белка на сто грамм сырого риса. Содержание углеводов в рисе достигает 78%.



### Полезные свойства белого риса

Белый рис богат сложными углеводами, которые обеспечивают долговременный приток энергии в мышечные ткани организма. Потребление повышенного количества сложных углеводов позволяет снизить дневную норму сахара и жиров без потери энергии, необходимой организму человека.

**Яблоко** – это один из самых вкусных и доступных фруктов. Переоценить **полезные свойства яблока** для человека практически невозможно: это настоящая сокровищница витаминов и микроэлементов, баланс которых в организме способствует его омоложению и является основой крепкого иммунитета. **Полезное яблоко содержит:** вода — 80-90%; клетчатка — 0,6%; сахар — 5-15%; каротин; пектин — 0,27%; крахмал — 0,9%; фолиевая и органические кислоты; витамины — А, В1, В2, В3, С, Е, Р, РР, К; микроэлементы — натрий, фосфор, калий, сера, медь, цинк, кальций, алюминий, фтор, хром, железо, магний, молибден, никель, бор, ванадий, марганец.



## Полезная информация



**Пшено** выводит из организма антибиотики, токсины и шлаки, связывает ионы тяжелых металлов, поэтому жителям районов с неблагоприятной экологией обязательно нужно включать в питание эту крупу. Каши из пшена полезны при атеросклерозе, диабете, заболеваниях поджелудочной железы, печени, нервной и сердечно-сосудистой системы.

Очень полезна каша людям, страдающим заболеваниями сердца: в пшене имеется большое количество калия, восстанавливающего работу сердца. Кремний и фтор, в большом количестве присутствующие в каше, укрепляют зубы, кости, ногти и волосы. Эластичность мышцам и костям придает медь. Помимо этого, пшенная каша полезна тем, что обладает общеукрепляющим, согревающим, бодрящим эффектом, поэтому ее можно назвать практически незаменимым продуктом для питания детей и ослабленных болезнью людей.

Высокое содержание калия в пшене благоприятно для сердечной мышцы и сосудистой стенки, кремний и фтор незаменимы для здоровья зубов, волос, ногтей.

Пшенка является богатым источником витамина В1, укрепляющая нервную систему и повышающая устойчивость организма к стрессам и депрессивным состояниям.

В состав пшена входят так же медь, железо, фосфор, фолиевая кислота, марганец, магний, витамины группы В, жирорастворимые А и Е, витамин РР.

### **Польза какао из-за высокого содержания полезных микроэлементов.**

➔ Какао содержит растительный белок, жиры, есть углеводы, пищевые волокна, органические кислоты, крахмал, сахара, насыщенные жирные кислоты.

➔ В какао есть витамины (А, Е, РР, группы В, бета-каротин).

➔ В какао есть минералы: как кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера, железо, цинк, медь, марганец, фтор, молибден.

➔ Некоторых важных для здоровья элементов в какао больше, чем в других продуктах. Например, железо и цинк. Чтобы полностью обеспечить свой организм цинком, можно выпить пару чашек какао в неделю, и есть 2-3 дольки качественного горького шоколада в день.





## Полезная информация



**Бифштекс, стейк** – блюдо из жареной говядины. Часто встречается такой подвид бифштекса как рубленый (зачастую пропущенный через мясорубку) бифштекс, который является прототипом котлеты.

Калорийность бифштекса составляет 384 ккал на 100 грамм продукта.

Бифштекс содержит в себе множество витаминов группы В, а также Е, РР, Н, микро- и макроэлементы, такие как железо, цинк, йод, медь, кальций, магний, натрий, фосфор и т.д.

Полезен он тем, что помогает организму компенсировать дефицит железа, обеспечивает нормальное кроветворение, участвует в формировании иммунных клеток и в процессах роста и обмена веществ.

**Гречиха** недаром получила своё название «царица круп»: ведь это кладёзь витаминов, макро- и микроэлементов, полноценных белков, так необходимых для здоровья человека. В гречке содержится рекордное количество минеральных веществ – йод, фосфор, железо, медь, а также витамины группы В, витамины РР и Е. Она богата клетчаткой, полезными углеводами и незаменимыми аминокислотами, причём по белковому составу она даже сравнивается с мясом.



**Апельсин** среди цитрусовых является лидером по процентному содержанию витаминов. Поэтому, основная польза апельсинов заключается в том, что этот фрукт способствует крепости организма, усиливает его способность побеждать вирусные заболевания, и держит в тонусе организм. апельсин богат витамином С, причем, концентрация витамина С примерно такая же, как в лимонах.



## Полезная информация



**Плов с курицей**, является очень вкусным и питательным кушаньем, включающим в себя продукты, без которых невозможно полноценное питание. Для приготовления плова используется мясо, рис, морковь, лук, жир, соль и вода.

Главный ингредиент данного блюда — рис очень полезен для нашего с Вами здоровья. Он являет собой богатый источник белков, углеводов, а также ряда минеральных компонентов, к примеру — калия, кальция, магния, фосфора, йода. Есть в нем и витамины, например – витамины из группы В. Рис богат рибофлавином (он же витамин В2), который принимает участи в обмене аминокислот в человеческом организме. В рисе вмещается множество полезных составляющих, в числе которых — крахмал и клетчатка.

Курица – один из главных компонентов куриного плова, в свою очередь еще более увеличивает содержание белка в блюде, придает ему сытность. В качественных и полноценных сортах мяса содержится 14-16% белков, требуемых человеческому организму, большое количество минеральных веществ, а также витаминов — В и РР. А жир в свою очередь представляет замечательный источник энергии для процессов жизнедеятельности. Все это вместе делает плов питательным и полезным блюдом.

### Полезные свойства огурца

Свежие огурцы полезны страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени, почек, ожирением, обменным полиартритом, подагрой. Огурцы улучшают аппетит, обладают желчегонным, мочегонным и слабительным действием.



**Морсы** освежают и улучшают самочувствие, оказывая на организм действие, подобно биогенным стимуляторам – а это позволяет повысить работоспособность.

Кроме того, напиток из лесных ягод обладает удивительным вкусом и ароматом, а также улучшает аппетит. Особенно известен в этом отношении брусничный морс, помогающий к тому же и при простудных заболеваниях. Клюквенный морс также хорошо помогает при повышенной температуре и тонизирует. Многие специалисты назначают клюкву пациентам как средство против авитаминоза, при ОРВИ, бронхитах, ангине, гипертонии, атеросклерозе, заболеваниях половой сферы и малокровии.



**Апельсин** среди цитрусовых является лидером по процентному содержанию витаминов. Поэтому, основная польза апельсинов заключается в том, что этот фрукт способствует крепости организма, усиливает его способность побеждать вирусные заболевания, и держит в тонусе организм. апельсин богат витамином С, причем, концентрация витамина С примерно

такая же, как в лимонах.



# Полезная информация



**Бефстроганов** (от французского *Bœuf Stroganoff* – «говядина по-строгановски») – это известное во всём мире блюдо русской кухни. Иногда его называют «мясо по-строгановски», но от этого суть не меняется.

## Калорийность бефстроганова из говядины

Калорийность бефстроганова из говядины составляет 193 ккал на 100 грамм продукта.

## Состав бефстроганова из говядины

Химический состав бефстроганов из говядины содержит: холин, витамины А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, D, Е, Н и РР, а также необходимые человеческому организму минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, хлор и серу, йод, хром, фтор, молибден, бор и ванадий, олово и титан, кремний, кобальт, рубидий, никель и алюминий, фосфор и натрий.



**Макарони** из твердых сортов пшеницы – настоящий клад целебных веществ. Включив макаронные изделия в свой рацион питания, можно повысить стрессоустойчивость собственного организма, устранить бессонницу, забыть о депрессиях и головных болях, в том числе мигренях. Регулярное употребление макарон из твердых сортов пшеницы способствует укреплению сердечной мышцы, костей, улучшает

уровень гемоглобина в крови.

**Яблоко** – это один из самых вкусных и доступных фруктов. Переоценить **полезные свойства яблока** для человека практически невозможно: это настоящая сокровищница витаминов и микроэлементов, баланс которых в организме способствует его омоложению и является основой крепкого иммунитета. **Полезное яблоко содержит:** вода — 80-90%; клетчатка — 0,6%; сахар — 5-15%; каротин; пектин — 0,27%; крахмал — 0,9%; фолиевая и органические кислоты; витамины — А, В1, В2, В3, С, Е, Р, РР, К; микроэлементы — натрий, фосфор, калий, сера, медь, цинк, кальций, алюминий, фтор, хром, железо, магний, молибден, никель, бор, ванадий, марганец.

