

# «Фруктовое ассорти для сердца»



- Автор салата  
*«Фруктовое ассорти для сердца»*: воспитанница  
«Тогучинского центра  
помощи детям»  
Киевская Светлана,  
13 лет  
Руководитель:  
Славных  
Наталья Ивановна

**Путь к здоровому сердцу лежит через желудок, поэтому необходимо употреблять полезные для сердца продукты. Ему совсем не безразлично, какими продуктами вы питаетесь. Наше сердце любит витамины (особенно группы В, благотворно влияющие на обмен липидов, аскорбиновую кислоту и витамин Р, нормализующие проницаемость сосудистой стенки). Их много во фруктах и овощах, которые к тому же богаты клетчаткой, способной выводить из организма создающий массу проблем для сердечно-сосудистой системы холестерин.**

Свой салат Вам представляю,  
Рассказать о нем желаю!  
Вы рецепт за мной пишите,  
Дома сделать поспешите!

Сделать дети даже смогут -  
Лишь возьмите киви, йогурт,  
Яблоко, бананы можно  
Видите? - совсем не сложно,

Апельсин и ананас  
Вот и всё! Салат готов,  
Все на кубики порежьте  
И садитесь дружно ешьте!

Начиненный витамином,  
Нету в нем холестерина,  
Не содержит ГМО,  
На душе аж рассвело!

И последних пару фраз  
Про салат скажу сейчас  
Он полезный, вкусный, сочный,  
Заслужил он место точно!!!





***Ингредиенты:***

1. Киви - 2 штуки
2. Банан - 1 штука
3. Яблоко - 1 штука
4. Апельсин - 1 штука
5. Ананас – 1/4 штуки
5. Сливки - 100 мл (жир. 10%)



# 1 шаг

## Банан

- Полезные свойства: Мякоть содержит в большом количестве витамины и минеральные соли. Особенно соли кальция, магния, фосфора, железа и калия, которые жизненно важны для сердечной мышцы.

**Помытый и очищенный  
фрукт нарезаем кубиками**

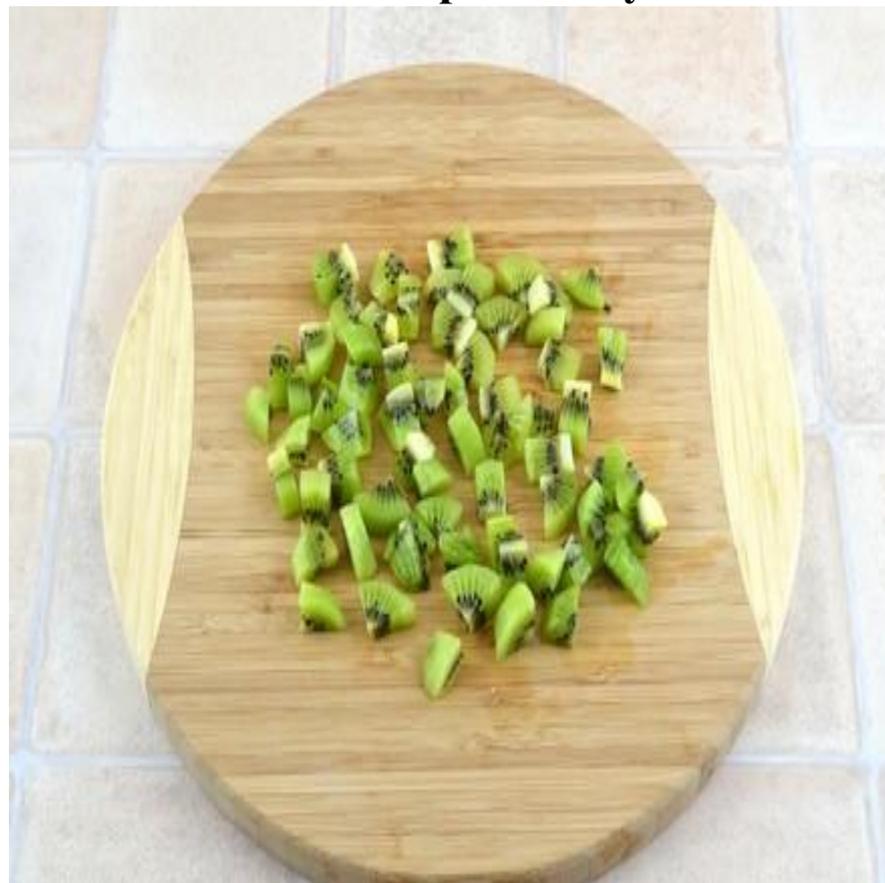


## 2 шаг

### Киви

- Киви – отличный источник минералов и витаминов А, С, Е и других. Они обеспечивают защиту организму от свободных радикалов, раковых и сердечно - сосудистых заболеваний.

**Помытый и очищенный от кожицы киви также нарезаем кубиками**



# 3 шаг

## Яблоко

**Помытый фрукт, с вырезанной сердцевинной, нарезаем кубиками**

- Содержащаяся в яблоках растительная клетчатка и витамины способны снижать уровень холестерина в крови и уменьшает риск развития заболеваний сердца.
- При заболеваниях сердца назначаются разгрузочные (яблочные) дни, проведение которых способствует снижению массы тела, уменьшению отеков, улучшению пищеварения и нормализации артериального давления.
- Органические яблочные кислоты регулируют кислотный баланс в организме и уменьшают вероятность развития сахарного диабета и подагры.

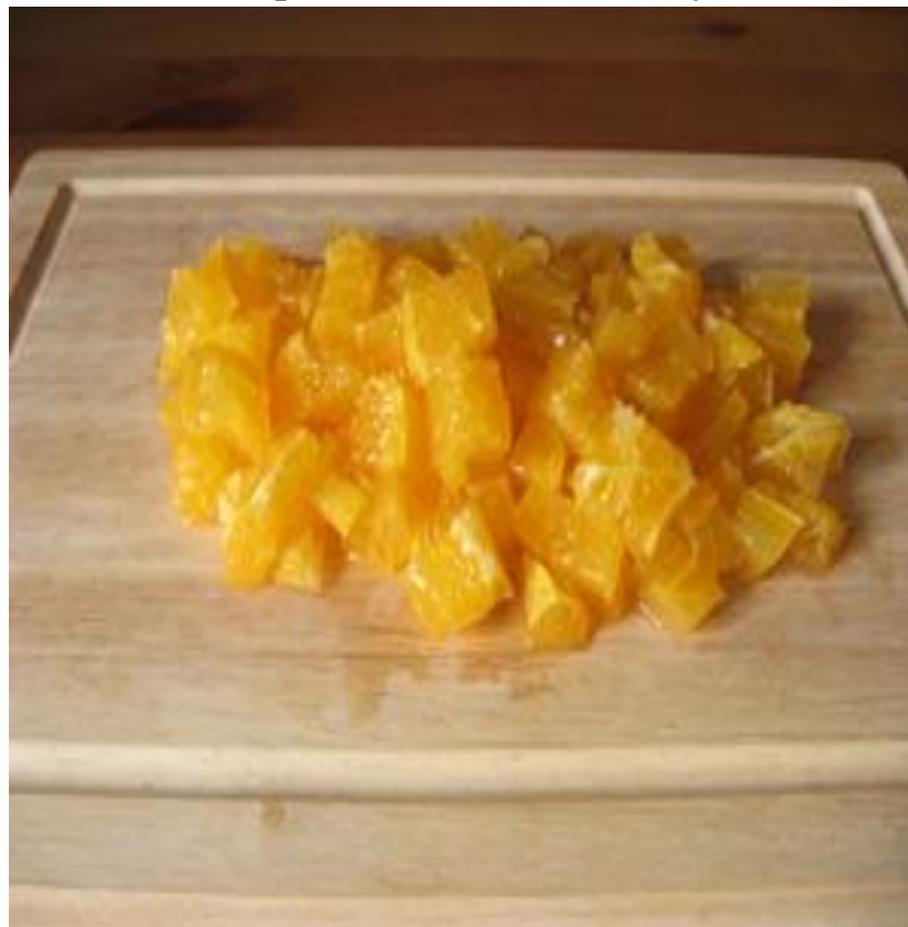


# 4 шаг

## Апельсин

- Эти цитрусовые снижают артериальное давление, понижают уровень холестерина, предупреждает сердечную недостаточность. Пектин (растворимые волокна) как губка собирают плохой холестерин и прочие токсины. Кроме того в них содержится много калия, витамина С и Р, что благотворно влияет на эластичность сосудов. Последние исследования показали нечто поразительное: цитрусовый пектин нейтрализует белок (гелактин-3), тем самым спасает сердца от образования рубцевания тканей сердца. Обычно у всех кому старше 50 лет имеют повышенный галектин-3.
- Полезно знать. Пектин содержится в мякоти, поэтому нужно есть цитрусовые целиком, а не пить сок. Употребление 2-3 грейпфрутов в неделю снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Очищенный апельсин чистим и делим на дольки. Нарезаем на небольшие кусочки**

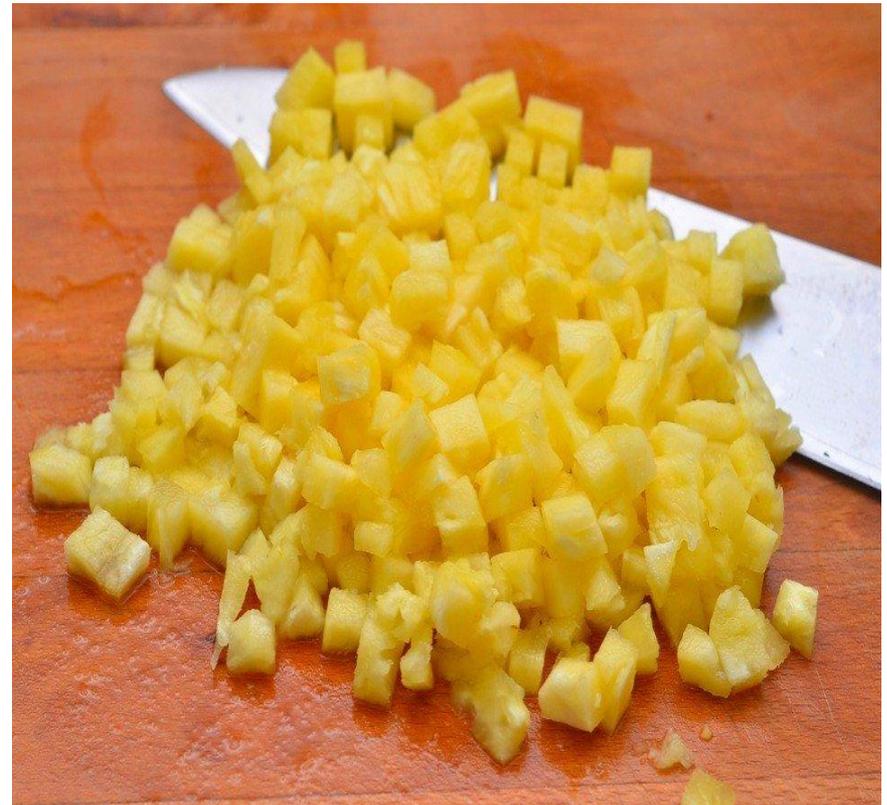


# 5 шаг

## Ананас

- Высокое содержание калия и витамина С в ананасе благоприятно воздействуют на сердечною систему и помогают сердцу быть здоровым. Постоянное потребление ананаса:
- понижает риски получения инсульта,
- оберегает от потери мышечной массы, снижения плотности костной ткани.

**Помытый и очищенный от кожицы ананас нарезаем кубиками**



# 6 шаг

## Сливки

- Кальций, содержащийся в молоке и кисломолочных продуктах, укрепляет кости, зубы и волосы. Также кисломолочные продукты рекомендуются при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, отеках, различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь). Что касается кисломолочных продуктов, то они благоприятно сказываются на работе кишечника и пищеварительной системе.

Смешиваем все в одной тарелке и заправляем сливками по вкусу. Все готово.



Полноценное питание, богатое витаминами, особенно А, С, Е и В, минеральными веществами и клетчаткой, существенно снижает риск развития сердечных болезней. Употреблять продукты, полезные для сердца, – правильное решение, так как это поможет укрепить сердечную мышцу, но этого недостаточно. Для сердца важен такой образ жизни, который соединит воедино три компонента: правильное питание, умеренная физическая нагрузка и отсутствие вредных привычек.

Берегите свое сердечко!

