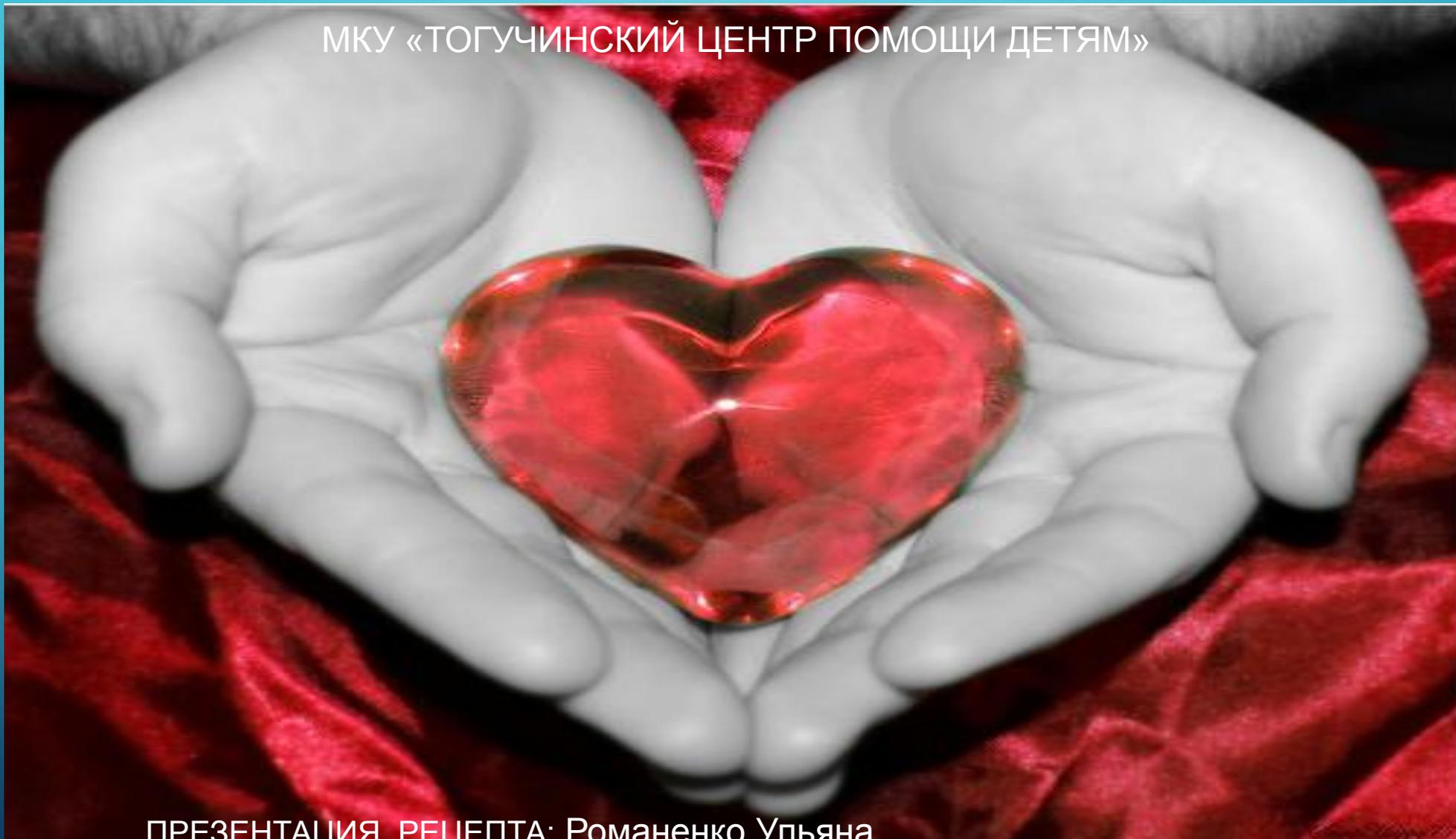


# РЕЦЕПТ ДЛЯ СЕРДЦА

МКУ «ТОГУЧИНСКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ»



ПРЕЗЕНТАЦИЯ РЕЦЕПТА: Романенко Ульяна  
РУКОВОДИТЕЛЬ: Мусанов А.Н.

# СУХОФРУКТЫ И МЁД МОГУТ СТАТЬ НЕЗАМЕНИМЫМИ ПОМОЩНИКАМИ ПРИ БОЛЕЗНЯХ **СЕРДЦА И СОСУДОВ**

- О полезных свойствах кураги, изюма, фиников и инжира знают многие. Это действительно натуральные «лекарства», которые нужно для пользы уметь правильно готовить. Сухофрукты помогут улучшить пищеварение и обменные процессы в организме. Попутно они окажут оздоровительный эффект на состояние кожи и волос. Но стоит знать - из-за содержания большого количества калия они укрепляют сердечно-сосудистую систему. При этом известно, что во время сушки фруктов концентрация полезных веществ в них только увеличивается. Так, в 100 г свежего винограда содержится около 200 мг калия, а в 100 г изюма - 860 мг. В кураге, например, калия в 5 раз больше, чем в свежем абрикосе.
- Мёд. Благодаря лечебным свойствам, широко применяется в народной и традиционной медицине, используется для лечения недугов и профилактики заболеваний.

# КУРАГА

- **курага** - сухофрукт без косточек, получаемый путем высушивания плодов абрикоса.



ПО КОЛИЧЕСТВУ ВИТАМИНОВ В СОСТАВЕ, КУРАГА ЗНАЧИТЕЛЬНО УСТУПАЕТ СВЕЖИМ ПЛОДАМ АБРИКОСА, ОДНАКО ОНА СОДЕРЖИТ ДОВОЛЬНО МНОГО МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, КАК И САМ ФРУКТ. **КУРАГА** ПРОСТО НЕЗАМЕНИМА ДЛЯ СЕРДЦА ИЗ-ЗА СОДЕРЖАЩИХСЯ В НЕЙ МАГНИЯ, КАЛИЯ, ФОСФОРА, ЖЕЛЕЗА. УПОТРЕБЛЯТЬ КУРАГУ НАДО В КАЧЕСТВЕ ПРОФИЛАКТИКИ АНЕМИИ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, АВИТАМИНОЗА, ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ И СОСТАВА КРОВИ. А ЕЩЕ КУРАГА УСПЕШНО БОРЕТСЯ С ЗАКУПОРКОЙ СОСУДОВ И ОНА БУДЕТ ПОЛЕЗНОЙ ЛЮДЯМ, ПЕРЕНЕСШИМ ОПЕРАЦИИ НА СЕРДЦЕ ИЛИ СОСУДАХ. ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ПОЛЕЗНА И ЭФФЕКТИВНА КУРАГА ПРИ АНЕМИИ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ СКЛОННОСТЬ К СНИЖЕНИЮ КОНЦЕНТРАЦИИ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ.

# ИЗЮМ

**ИЗЮМ** - (ОТ ТЮРК. *ÜZÜM* - ВИНОГРАД) СУШЁНЫЕ ЯГОДЫ ВИНОГРАДА. И КАК ПРОДУКТ ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ КУЛИНАРНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ.



- **Изюм** - один из самых полезных сухофруктов, который восполняет дефицит железа в организме. Изюм нужно употреблять для укрепления нервной системы, улучшения сна. Несколько изюминок в день помогут всем тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной системы.

# СУШЕНЫЙ ИНЖИР

СУШЕНЫЙ ИНЖИР - СУШЕНЫЕ ПЛОДЫ ИНЖИРА ИЛИ ФИГОВОГО ДЕРЕВА



- Сушеный инжир содержит такие полезные вещества как: калий, магний, железо, кальций и витамины группы В. Он полезен тем, что существенно увеличивает антиоксидантную активность плазмы крови, а вещество рутин, укрепляет стенки капилляров и способствует усвоению витамина С. **Инжир** исключительно полезен при понижении гемоглобина в крови, венозной недостаточности и гипертонии, при авитаминозе и легочных заболеваниях, для оздоровления нервной системы. Он активно снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунитет, снимает спазмы из сосудов, рассасывает тромбы. Ежедневное употребление этого сухофрукта может снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

# ФИНИКИ

**ФИНИКИ** — СЪЕДОБНЫЕ ПЛОДЫ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ФИНИКОВОЙ ПАЛЬМЫ, ОСОБЕННО ВИДА ФИНИК ПАЛЬЧАТЫЙ (*PHOENIX DACTYLIFERA*). С ДАВНИХ ВРЕМЁН ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЧЕЛОВЕКОМ КАК ВЫСОКОЦЕННЫЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ. В ПРОДАЖУ ОБЫЧНО ПОСТУПАЮТ КАК СУХОФРУКТЫ.



- **Финики** в Китае за огромное количество содержащихся в них полезных веществ и витамин пищей долгожителей, а в арабских странах - «хлебом пустыни». Финики – хорошее профилактическое средство от анемии, гипертонии, они отлично нормализуют давление, авитаминоз, улучшают работу сердца. Также стоит знать – финики показаны тем, кто занят постоянными «мозговыми штурмами» на работе - они содержат большое количество глюкозы и фруктозы, улучшают работу мозга, помогают восстановиться после болезни, повышают выносливость организма.

# МЁД

**МЁД** - ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ ПРОИЗВОДИТСЯ ПЧЁЛАМИ В ПРОЦЕССЕ СБОРА И ПЕРЕРАБОТКИ НЕКТАРА И ПАДИ



- Мед обладает антибактериальными, бактерицидными, противовоспалительными и противоаллергическими свойствами. Лечебному эффекту меда способствуют его богатый состав: мед содержит сахара, минеральные вещества, микроэлементы, витамины, ферменты, биологически активные вещества, витамины Н, К, пантотеновую и фолиевую кислоты, хлор, цинк, алюминий, бор, кремний, хром, литий, никель, свинец, олово, титан, осмий, так необходимые организму. Эти составляющие меда укрепляют стенки сосудов и сердечную мышцу..

# ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ – ПЛОД ОРЕХОВОГО ДЕРЕВА



- Польза грецкого ореха безусловна. Грецкие орехи содержат витамин Е в виде гамма-токоферола (а не альфа-токоферола), который способствует защите от проблем с сердцем, а значит грецкий орех полезен для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний и снижения артериального давления. Кроме того польза грецкого ореха в его способности быть источником антиоксидантов, клетчатки, калия и витаминов. Антиоксиданты, содержащиеся в грецких орехах, в 2-15 раз эффективнее витамина Е.

# ДЕСЕРТ ЧУДО-ПАСТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

- Изначально нужно очищенные грецкие орехи и все сухофрукты замочить в холодной воде на 10-25 мин. Затем слить воду, промыть под проточной водой и обдать кипятком. Далее надо почистить и удалить косточки в сухофруктах, где они есть. Берем курагу, изюм, инжир, финики, очищенные грецкие орехи, добавляем мед (и пару ложек молотой корицы или лимонного сока). Измельчить в блендере или мясорубке и сухофрукты, и орехи.
- Полученную смесь надо переложить в ёмкость. Хранить это чудо-лакомство нужно в холодильнике, в банке под крышкой. Употреблять 1-2 раза в день, особенно хорошо - за завтраком.
- 100-150 гр. кураги
- 100-150 гр. изюма
- 100-150 гр. инжира
- 100-150 гр. фиников
- 30-50 гр. грецких орехов
- 3-4 ложки мёда
- (по вкусу можно добавить: пару ложек молотой корицы или сок выжатого лимона)

- **Десерт «Чудо-паста» очень вкусный, особенно понравится сладкоежкам, как детям так и их родителям. К тому же, это хорошее профилактическое средство для сердечно-сосудистой системы, улучшает работу сердца, мозга и других органов.**

