

МУК «Тогучинский центр помощи детям»

# Кулинарный рецепт для здорового сердца «Сердечная пицца»



**Автор: Пузырникова Анастасия, 14 лет, воспитанница МКУ  
«Тогучинский центр помощи детям»**

**Руководитель: Агулова Светлана Юрьевна**

**Актуальной темой считаю, потому что во всем мире, очень много заболеваний сердца. И поэтому я хотела бы помочь людям тем, что предлагаю не сложный, но полезный рецепт «Сердечная пицца»**



### **Полезные продукты для сердца и сосудов**

Пора переходить и к хорошим новостям. А они состоят в том, что большинство во самых доступных продуктов питания очень полезны для нашего здоровья, в том числе и для сердца и сосудов. Для нормальной активности, сердцу необходимо в первую очередь:

**Орехи, авокадо, рыба.** Все это полезные и нужные нам полиненасыщенные жиры.

**Черный шоколад, а точнее какао** содержит много магния, который необходим для поддержания тонуса сердечной мышцы.



**Ягоды.** Полезны тем, что богаты витаминами и минералами, антиоксидантам и полифенолами которые питают каждую клетку в организме, в том числе и те, что формируют сосуды и сердце.

**Тыква и тыквенные семечки,** потому что богаты минералами, и витаминами группы В.

**Шпинат.** В 100 граммах содержится почти 50% суточной нормы фолиевой кислоты. Кроме этого – 59% витамина А, 34% витамина С, 450% витамина К, магния и 43% необходимого марганца.

**Овощи зеленого цвета,** такие как брокколи, мангольд, шпинат, зелень петрушки и сельдерея.

**Кокосовое масло.** На данный момент, это считается одним из лучших альтернатив для приготовления жареных блюд. Обычное подсолнечное масло при сильном нагреве превращается в канцерогенное вещество, однако кокосовое масло более безопасно с этой точки зрения.

Список полезных продуктов для здоровья сердца и сосудов можно существенно расширить, если добавить полезные крупы, такие как рис, гречка, овес или киноа. Нежирное, правильно приготовленное мясо также приносит пользу. В общем, все самые простые продукты питания, которые приносят пользу организму, безопасны и для сердца и сосудов. Главное исключить из рациона как можно больше из вредной еды



Почти все овощи полезны не только для сердца, но и для поддержания здоровья в целом, но некоторые из них можно назвать настоящим подарком природы. Например, брокколи, считающаяся самой полезной из всех видов капусты, содержит так много антиоксидантов и минеральных веществ, что её считают лучшим продуктом, обеспечивающим профилактику атеросклероза; эта ярко-зелёная капуста практически полностью нейтрализует все канцерогены, какие только попадают в наш организм.



Тыква – это плод, очень богатый калием, витамином С, бета-каротином, другими минералами и витаминами: если вы полюбите тыкву, то ваши сосуды

всегда будут идеально чистыми, кровяное давление – нормальным, а двигаться вы сможете легко и свободно, так как лишняя жидкость перестанет накапливаться в организме.



Чеснок считается, прежде всего, действенным средством для борьбы с вирусами и микробами – это верно, но он также является прекрасным лекарством от гипертонии: при повышенном давлении его стоит употреблять каждый день. Вещества, входящие в состав чеснока, не только очищают все наши сосуды, но и понижают их тонус, если он повышен - давление при этом тоже понижается. Здоровым людям понижение давления не грозит, зато здоровье они сохранят на долгие годы – чеснок к тому же обладает мощными антиканцерогенными свойствами.



На грибы большинство из нас обращает мало внимания, считая их скорее лакомством, или – ещё лучше! – закуской к крепким спиртным напиткам, которые нашему сердцу уж вовсе ни к чему. Оказывается, в грибах есть антиоксидант эрготианин, предупреждающий развитие сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, улучшающий состав крови и обладающий иммуностимулирующим действием. Полезных веществ в грибах немало: есть магний, калий, фосфор, марганец, цинк, железо, селен, витамины D и группы B, много растительного белка и клетчатки. На грибы тем более следует обратить внимание, если вспомнить, что при приготовлении блюд из них (тушении, варке, запекании и даже жарении) они сохраняют почти все полезные свойства.

Очень полезны для сердца орехи: в них столько

белка, что это позволяет значительно уменьшить количество мяса в рационе. Большинство орехов – например, грецкие, пекан, бразильские – содержат много жира, но это не животный жир, который организму тяжело усваивать, а ненасыщенные жирные кислоты – линолевая, линоленовая, олеиновая, пальмитиновая, стеариновая и др., а об их пользе сегодня известно

---



всем, кто дорожит своим здоровьем.

Этих же веществ – НЖК – очень много в льняном масле, и больше всего в нём жирных кислот Омега-3. Заправляйте этим маслом салаты и каши, не подвергая его тепловой обработке, и уровень холестерина в вашей крови всегда будет нормальным, а сосуды – чистыми и здоровыми. Злоупотреблять льняным маслом не следует – в день его достаточно 2 ст.л.



Из заморских фруктов полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами и минералами очень богат авокадо. Употребляя эти плоды, можно обеспечить правильную работу сердца; забыть о том, что бывает атеросклероз и сердечные заболевания; иметь нормальное давление и прекрасный состав крови в любом возрасте. Есть авокадо следует только сырым – очень хорошо добавлять его в разные салаты, вместе с апельсинами и лимонами.

Из других фруктов для здоровья сердца особенно полезны яблоки, гранаты и грейпфруты; из ягод – малина, красная и чёрная смородина, черешня, вишня, земляника. Эти фрукты и ягоды очень вкусны, и все они тоже укрепляют сосуды, улучшают состав крови, помогают поддерживать в норме давление и водно-солевой баланс, обеспечивают профилактику всех сердечных заболеваний, и ещё защищают от рака – целебных свойств у них множество, и перечислить здесь всё просто не удастся.



Из других продуктов можно вспомнить о шоколаде, но не о сладком и молочном, а о натуральном – горьком и чёрном, улучшающем работу сердца,

---

снижающем уровень плохого холестерина и повышенное давление. Сегодня можно купить шоколад, в котором какао-бобов до 99%; или покупайте хотя бы тот, в котором их не меньше 70%: есть шоколад с меньшим количеством натурального какао не имеет смысла – он только поможет набрать лишний вес.

---

### «Сердечная пицца»



Картофель- 3 кг,

Грибы маслята-500 грамм

Помидоры -5 штук, нарезать кольцами

Морковь- 4 штуки средних размеров

Чеснок-100 грамм, через чеснокодавку

Яйцо-5 штук .заранее в миске разбить и перемешать с солью и картофелем

Лук репчатый -3 головки , порезать полу кольцами

Перец болгарский -5 штуки, порезать полу кольцами

Сверху зелень: петрушка ,сельдерей

Соль по вкусу добавить

Первым слоем картофель в перемешку с яйцами (вместо теста), потом грибы, затем лук и морковь , помидоры , перец ,чеснок и сверху зеленью. Все овощи должны использоваться в свежем виде. Овощи выкладываем на фольгу.

Готовим в духовке 40 мин.

Этот рецепт пиццы будет полезным для людей с Сердечно сосудистыми и Онкологическими заболеваниями . И для профилактики иммунитета человека, и просто польза для всего организма т.к она состоит из овощей. Каждый человек найдет для себя полезным этот рецепт

---

Хорошего Вам Здоровья!

---