



**ЛУЧШИЙ КУЛИНАРНЫЙ РЕЦЕПТ БЛЮДА МАКСИМАЛЬНО
ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ НАШЕГО СЕРДЦА**

**Выполнила : Никитина Нина Александровна 16 лет
МКУ «Тогучинский центр помощи детям»**

Руководитель: Ляхова Любовь Ивановна -воспитатель

ЭТОТ САЛАТ ОЧЕНЬ БОГАТ ПОЛЕЗНЫМИ ДЛЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ . ЭТОТ РЕЦЕПТ Я ПРЕДЛАГАЮ ГОТОВИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ ОСЕНЬЮ И ВЕСНОЙ ЛЮДЯМ , С НИЗКИМ ГЕМОГЛОБИНОМ ,ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЙ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ. А ТАК КАК ЭТОТ САЛАТ СОДЕРЖИТ МНОГО ВИТАМИНОВ ,Я РЕКОМЕНДУЮ ЕГО ЕСТЬ ВО ВРЕМЯ АВИТАМИНОЗА .ИЗ-ЗА ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ БЕЛКА В ЭТОМ САЛАТЕ ,МОГУ ПОСОВЕТОВАТЬ ЕГО СПОРТСМЕНАМ .



СОСТАВ:

- 1) БЕЛОЕ МЯСО КУРИЦЫ(ОТВАРИТЬ)
- 2) КАПУСТА
- 3) МОРКОВЬ
- 4) СВЕКЛА
- 5) ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК(КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)
- 6) ПОМИДОРЫ
- 7) ОГУРЦЫ
- 8) РЕДЬКА
- 9) ПЕРЕЦ(БОЛГАРСКИЙ)
- 10) ЗЕЛЕНЬ(ЛУК, ПЕТРУШКА, УКРОП)
- 11) ОЛИВКОВОЕ МАСЛО.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

МЯСО КУРИЦЫ ОТВАРИТЬ, ОСТУДИТЬ, РАЗОБРАТЬ НА ВОЛОКНА.

ОВОЩИ ТЩАТЕЛЬНО ПРОМЫТЬ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ.

МОРКОВЬ, СВЕКЛУ, РЕДЬКУ НАТЕРЕТЬ НА КРУПНОЙ ТЁРКЕ.

КАПУСТУ ШИНКОВАТЬ.

ПЕРЕЦ ,ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ ПОРЕЗАТЬ КУБИКАМИ. В СЕРЕДИНУ БЛЮДА ВЫЛОЖИТЬ ГОРКОЙ МЯСО КУРИЦЫ, ПО КРАЯМ БЛЮДА ВЫЛОЖИТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ОВОЩИ ГОРКОЙ. МЯСО ПОСЫПАТЬ РУБЛЕННОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

.(ЖЕЛАТЕЛЬНО ОВОЩИ ПО ЦВЕТУ ЧЕРЕДОВАТЬ) .ПЕРЕД ПОТРЕБЛЕНИЕМ ЗАПРАВИТЬ САЛАТ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТА:



ПРОДОЛЖАЕМ...



Вот такие «Витаминчики» получились!!
Осталось только перемешать, заправить
оливковым маслом и всем **ПРИЯТНОГО**
АППЕТИТА😊



А ТЕПЕРЬ НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПОЛЕЗНОСТИ
ПРОДУКТОВ ИЗ КОТОРЫХ Я ПРИГОТОВИЛА
ЭТОТ , БОГАТЫЙ ВИТАМИНАМИ , САЛАТ .



Витамин А содержится в морковке .Она очень полезна для глаз .В ней содержится много витаминов В ,РР ,Е ,К .Морковь содержит белки ,углеводы ,минеральные вещества ,которые необходимы для организма . Еще этот полезный овощ содержит бета-каротин ,который улучшает работу легких. Людям ,страдающим близорукостью ,быстрой утомляемостью употребление этого продукта необходимо .



КАПУСТА , на Руси ,БЫЛА РАВНОЦЕННА ХЛЕБУ .В ЭТОМ ОВОЩЕ СОДЕРЖИТСЯ ВИТАМИН С ,КОТОРЫЙ УКРЕПЛЯЕТ СТЕНКИ СОСУДОВ ,ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ ПРОТИВОСТОЯТЬ РАЗЛИЧНЫМ ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ , УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ В ОРГАНИЗМЕ . КАПУСТА СОДЕРЖИТ ВИТАМИН U ,КОТОРЫЙ ПРОТИВОСТОИТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССАМ В ЖЕЛУДКЕ .БОГАТОЕ СОДЕРЖАНИЕ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ БЛАГОТВОРНО ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ .ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ КАПУСТЫ ЗАМЕТНО УХОДИТ УСТАЛОСТЬ.



ТОМАТЫ БОГАТЫ ВИТАМИНОМ С И РАЗЛИЧНЫМИ ПОЛЕЗНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ .ПОМИДОР ПОЛЕЗЕН ДЛЯ СЕРДЦА ,СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА НА 60% . В ОВОЩЕ СОДЕРЖИТСЯ ЛИКОПИН ,КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ ОСТАВАТЬСЯ ДОЛЬШЕ АКТИВНЫМИ .В ТОМАТЕ СОДЕРЖАТСЯ ДВЕ КИСЛОТЫ КУМАРОВАЯ И ХЛОРОГЕНОВАЯ ,КОТОРЫЕ БЛОКИРУЮТ ДЕЙСТВИЕ КАНЦЕРОГЕНОВ .ОСОБЕННОСТЬ В ТОМ , ЧТО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЕГО МОЖНО ПОТРЕБЛЯТЬ В ЛЮБОМ ПРИГОТОВЛЕННОМ ВИДЕ .



ПЕРЕЦ БОГАТ ЛЮТЕИНОМ И ВИТАМИНАМИ ГРУППЫ В .
ЗАЩИЩАЕТ ОТ КАТАРАКТЫ .КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ
ПРЕДОТВРАЩАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОВ В СОСУДАХ ,
УМЕНЬШАЕТ РИСК СЕРДЕЧНЫХ ПРИСТУПОВ И
ИНСУЛЬТОВ . ПЕРЕЦ УМЕНЬШАЕТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ
РАКОМ . ПЕРЕЦ КРАСАВЕЦ- ОВОЩ ,ПРОДУКТ ,ПОЛЕЗНЫЙ
ДЛЯ СЕРДЦА В ЛЮБОМ ВИДЕ . К ТОМУ ЖЕ И ОЧЕНЬ
ВКУСНЫЙ .



СВЕКЛА БОГАТА ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ (ЙОД ,КАЛЬЦИЙ ,МАГНИЙ ,ЖЕЛЕЗО) .СВЕКЛА УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ , УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ , ВЫДЕЛЯЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ТОКСИНЫ .СВЕКЛА СПОСОБСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ ,А ТАК ЖЕ ПРЕДОТВРАЩАЕТ АНЕМИЮ . СВЕКЛА ИМЕЕТ ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ СВОЙСТВА . С ПОМОЩЬЮ СВЕКЛЫ МОЖНО ЧИСТИТЬ НЕ ТОЛЬКО КИШЕЧНИК ,НО И ПЕЧЕНЬ И ПОЧКИ .



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА , СПОСОБСТВУЯ ТЕМ САМЫМ ПРОФИЛАКТИКЕ ДИАБЕТА .В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ МНОГО ВИТАМИНОВ , СПОСОБСТВУЮЩИХ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ , МЫШЦ ,ИММУННОЙ СИСТЕМЫ .Оливковое масло часто используют в дерматологии , ПОСКОЛЬКУ ОНО СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ РАН .ЭТО ВЕЩЕСТВО ТАК ЖЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ КАК ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО .Масло содержит антиоксиданты ,обладающие противораковым действием ,а так же предотвращает процесс старения .



Редька — ПРОСТО НЕЗАМЕНИМОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. Редька, благодаря своему составу, очень полезна зимой и в начале весны, в целях пополнения недостатка витаминов и минеральных солей в организме. Редька обладает мощными противомикробными свойствами. Редьку применяют в целях предупреждения атеросклероза, отеков, желчно- и мочекаменной болезнях. Редька увеличивает образование желчи, стимулирует функцию пищеварительных желез, улучшает перистальтику кишечника, обладает антисклеротическим свойством.



КУРИЦА ОБЛАДАЕТ ДИЕТИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ ,ПОЭТОМУ ПРЕКРАСНО ПОДОЙДЕТ ЛЮДЯМ ,БОЛЕЮЩИМИ ЯЗВОЙ ,САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ,ПОДАГРОЙ .БЛАГОДАРЯ ВИТАМИНУ В6 ,КУРИЦА ПОЛЕЗНА ДЛЯ СЕРДЦА ,УКРЕПЛЯЕТ ОРГАНИЗМ И СТИМУЛИРУЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЗАКЛЮЧАЮТСЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА СОСУДОВ И ПРЕПЯТСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ИНСУЛЬТОВ ,ИНФАРКТОВ ,ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ .ОТ ПРОСТУДЫ ПРЕКРАСНО ПОМОГАЕТ КУРИНЫЙ БУЛЬОН .



ВСЕМ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ ! И ВСЕМ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА☺

