



*Здравствуйте!*

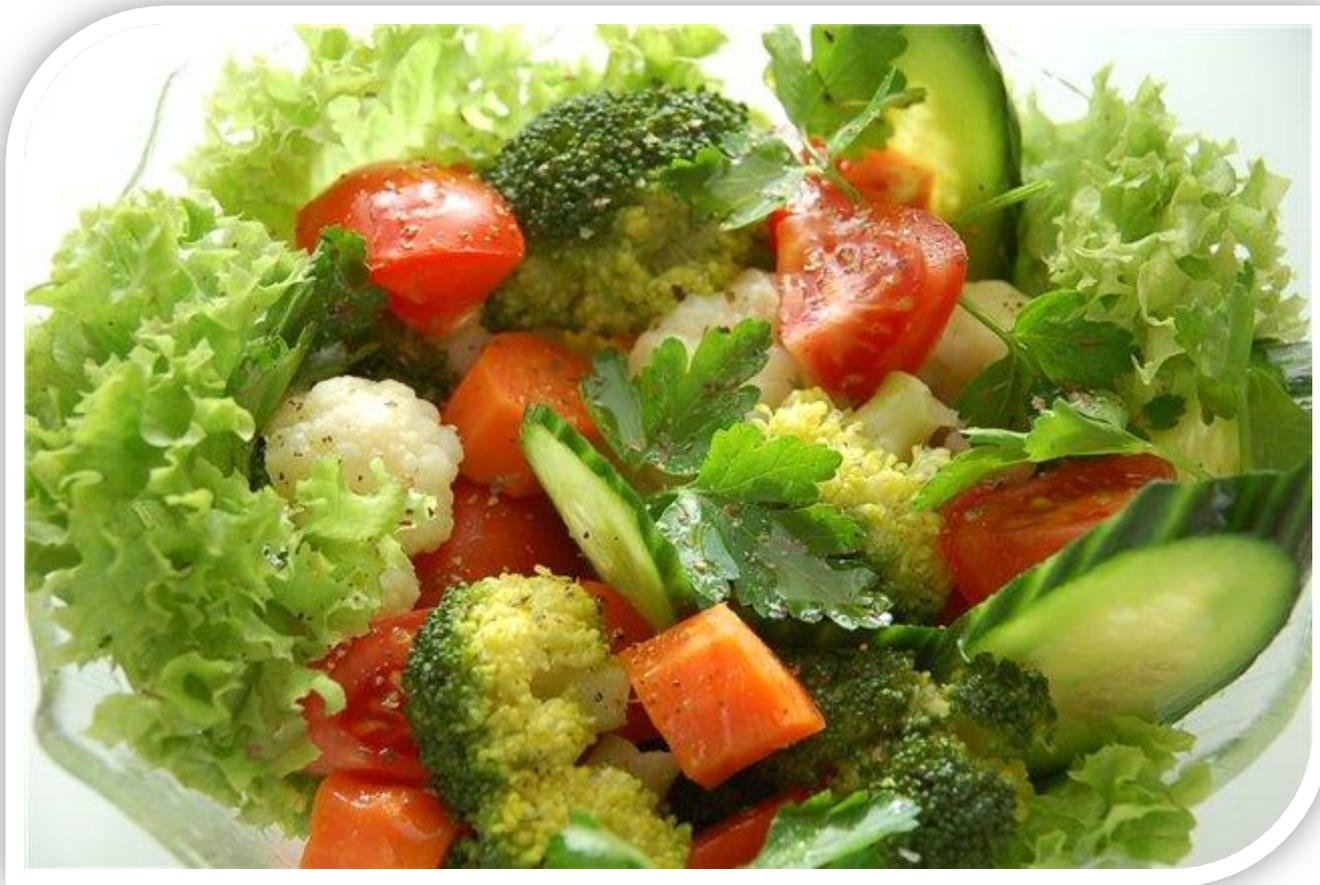
*Меня зовут Виктория Оводова.*

*Я представляю Вашему вниманию свой салат  
«Семицветик для здорового сердечка».*

*Мой салат, состоящий из специально  
подобранных ингредиентов, богатых  
полезными для сердца и сосудов  
витаминами и микроэлементами не только  
поспособствует организму в борьбе с  
заболеванием, но ещё и поднимет  
настроение своими вкусовыми качествами.*

*Приятного приготовления и аппетита!*

*«Семицветик  
для здорового сердечка»*



# *Актуальность блюда:*

Актуальность этого полезного блюда, быстрого в приготовлении, состоит в том, что оно очень полезно для людей, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы.

На сегодняшний день этим заболеванием страдает 31% населения всего мира. Ежегодно в мире от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 28% населения.



Однако появление этих болезней можно предупредить, если тщательно следить за своим образом жизни и, конечно же, правильно питаться.

Лечебный стол №10 представляет собой систему питания, специально разработанную для сердечников, цель которой — улучшить кровообращение, помочь сердечно-сосудистой системе, облегчить работу печени и почек, нормализовать обмен веществ и установить щадящий режим работы для органов пищеварения.

## *Ингредиенты:*

- Помидоры – 2 шт.
- Синий или красный салатный лук – 1 шт.
- Капуста брокколи – 200 г
- Морковь – 2 шт.
- Огурцы – 1 шт.
- Грибы (шампиньоны) – 40
- Петрушка – 50 г



# Грибы

Грибы богаты клетчаткой, белком, железом, калием и витаминами D и B6.

Клетчатка, содержащаяся в грибах, помогает снизить не только уровень холестерина в крови, но и способствует быстрому выводу из организма жиров, пока они не ассимилировались тканями.

Растворимая клетчатка разбухает в кишечнике и захватывает при этом жир, с которым и выводится из организма, не позволяя ему усвоиться стенками кишечника.



# *Брокколи*



Брокколи — один из самых питательных и полезных видов капусты.

Она содержит большое количество витаминов А и С, а также витамины группы В, РР. Эта капуста отличается от других содержанием калия и кальция, железа, натрия и фосфора, а также магния, меди, йода, хрома и даже бора.

# *Помидоры*

Помидоры содержат концентрацию витамина С, также в этих овощах содержится большое количество ликопена.

Ликопен является сильнейшим антиоксидантом, препятствующим развитию инфаркта.



# *Морковь*



В моркови содержится огромное количество антиоксидантов, полиацетиленов, а также альфа и бета-каротина и лютеина.

Эти микроэлементы препятствуют образованию бляшек в сосудах и снижают уровень плохого холестерина.

# *Красный лук*

В луке имеется много полезного витамина С, фолиевая кислота.

Красный лук предупреждает развитие заболеваний сердца, он способен вывести из тела человека холестерин, вызывающий сердечные приступы и инсульты.



# Огурцы



Огурцы богаты магнием, калием и витаминами А, С, К. Витамины этой группы улучшают состояние сосудов и кровообращение, стимулируют работу нервных тканей.

Магний не дает образоваться тромбам, которые засоряют артерии и вызывают инфаркты.

# *Петрушка*

Петрушка  
укрепляет  
кровеносные сосуды  
– в том числе и  
мелкие капилляры.  
Снижает содержание  
сахара в крови.

Сок петрушки  
рекомендуется  
употреблять при  
сердечных  
заболеваниях.



# *Приготовление салата:*

- 1. Отварить брокколи в подсоленной воде, охладить и разделить на соцветия.
- 2. Шампиньоны отварить в воде с добавлением лимонного сока, охладить и нарезать ломтиками.
- 3. Помидоры нарезать дольками.
- 4. Морковь порезать на крупные кубики.
- 5. Смешать помидоры, брокколи, морковь и грибы и заправить смесью из уксуса и масла растительного, посыпать мелко нарезанной петрушкой.
- 6. Салат выложить в салатник.
- Салат можно подавать отдельно и в качестве заправки для макарон, картофеля, риса.





*Существует поверье, что всё вкусное – не полезно. Однако, это не так. Наш салат – двойное удовольствие.*

*«Семицветик для здорового сердечка» лакомство для всех, включая детей дошкольного возраста и пожилых людей.*

*Помимо того, что он очень вкусен, так ещё и особенно полезен для людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы.*

*Ингредиенты салата содержат большое количество полезных веществ и микроэлементов укрепляющих стенки сосудов, улучшающих кровообращение, обогащающих сердце кислородом и выводящих вредный холестерин.*

Выполнила: воспитанница  
«Тогучинского центра помощи детям»,  
Оводова Виктория, 14 лет.

Руководитель: Дорошенко  
Ольга Денисовна

