**Зелёная аптека**

 **Витамины с грядки**

 **Весенняя свежая зелень незаменима на нашем столе. Ничто не стравнится с ароматом свежей петрушки, укропа, зелёного лука или молодого чеснока. Мы с удовольствием добавляем их в салаты, используем при приготовлении первых и вторых блюд, закусок.**

А витаминов первом сезонном урожае хоть отбавляй! Ароматные травы на всех континентах используются людьми в пищу и для лечения заболеваний уже тысячи лет, и популярность их постоянно растёт.

 В первую очередь, зелень ценна витамином С и каротинами, которые позволяют нейтрализовать вредные свободные радикалы. Уже небольшое количество петрушки покрывает 20% суточной потребности организма в витамине С и 30% - в провитамине А. Кроме того, многие травы обладают лечебными свойствами: базилик и петрушка- антиспазматическим, кориандр- бактерицидным, лук- резанец и укроп улучшают пищеварение .

 Срезанная зелень, вымытая и высушенная, хранится в герметической упаковке в холодильнике до десяти дней. Можно также сохранить свежесть, поставив пучок зелени в стакан с водой. Резать свежую зелень рекомендуется ножницами, держа над приготовленным блюдом. Если вы режете зелень ножом, то используйте пластиковые или стеклянные доски, так как деревянные впитывают большую часть эфирных масел из трав.

 Зелень очень легко замораживается, при этом сохраняются почти все полезные свойства. Свежесрежанную зелень промойте, переберите и осушите. Удобнее всего распределить её на разовые пучки, завернуть в алюминиевую фольгу и заморозить. Можно использовать и пластиковые контейнеры. Важно, чтобы все листики перед заморозкой были свежими и сухими, тогда ваш труд будет не напрасен.

 ***Петрушка***

 Родина петрушки- побережье Средиземного моря. В петрушке содержится железо, кальций, медь, хлор. Она способствует улучшению пищеварения.

***Кориандр***

 Кориандр похож на петрушку, но его листочки нежнее и имеют более округлую форму.Он сладковатого вкуса с горчинкой и слегка напоминает анис. Хорошо сочетается с мясными блюдами. Способствует дезинфекции желудка и кишечника. Зёрна кориандра часто добавляют к выпечке.

 ***Базилик***

 В переводе с греческого языка базилик означает **«королевская трава».** И хотя родом это растение из Азии, наибольшее распространение оно получило в Европе. Листья базилика богаты эфирными маслами ( более 20), поэтому класть их нужно уже в готовое блюдо, иначе аромат улетучится. Базилик регулирует выделение желчи.

***Укроп***

 Укроп был известен ещё в Древнем Египте. Имеет характерный вкус и аромат, поэтому плохо сочетается с другими приправами. Содержит важный для повышения иммунитета цинк, необходимый для нормального функционирования щитовидной железы йод, незаменимые для укрепления костей и зубов кальций и фтор.

 ***Мята***

 Мяту можно использовать в овощных блюдах и салатах, особенно хорошо она сочетается с огурцом, картофелем и бобовыми. Мята способствует выделению желудочного сока, поэтому рекомендуется для улучшения пищеварения и против вздутия живота. Несмотря на освежающий запах, чай из мяты имеет успокаивающий эффект.

 ***Мелиса***

Листья мелисы имеют нежный лимонный вкус, поэтому её называют лимонной мятой. Может служить отличной приправой для омлетов, салатов, блюд из рыбы и риса. Считается, что мелиса активизирует умственную деятельность и улучшает память.

 **Вкусное и полезное в борьбе со стрессом**

 Рекомендации для родителей

 *С помощью еды можно победить стресс, но речь идёт не о кремовом тортике или бутерброде с колбасой. Со стрессами поможет справиться правильная и здоровая пища. Для этого необходимо подобрать рацион, который позволит разгрузить нервную систему, чтобы в скором времени не почувствовали себя лучше, а расстройства больше не вывели вас из себя.*

 *Питание должно быть разнообразным. Для борьбы с состоянием повышенного напряжения необходимо употреблять определённые полезные продукты: фрукты, злаки, овощи. Орехи, молочные продукты, рыбу, зелень и нежирные сорта мяса. Такое сочетание необходимого количества витаминов и микроэлементов создаст антистрессовые условия. Существует ряд продуктов, которые особенно эффективны в борьбе с перегрузками.*

**10 продуктов, которые помогут справиться со стрессом**

**1.Бананы**

 Весомое оружие против стресса. В них содержится белок триптофана, который в организме превращается в гормон счастья серотонин. А нормализует работу центральной нервной системы, помогает расслабиться, укрепляет сон магний. Особенно он полезен при переутомлении, вызванном хроническим стрессом и нервным напряжением.

**2. Цитрусовые**

 получаемБогаты большим количеством витамина С, который играет ведущую роль в борьбе со стрессами. Надо есть чаще лимоны, грейпфруты, апельсины и мандарины.

**3.Зелёные овощи**

Это белокочанная и цветная капуста, брокколи, латук, салат, шпинат, щавель. Все они содержат значительное количество витаминов и антиоксидантов, восстанавливающих истощённый организм. Один из элементов- калий, который необходим для правильной работы нервной системы. При регулярном употреблении зелёных овощей проходит нервная возбудимость, повышается стрессоустойчивость. С ними мы получаем необходимую клетчатку. Которая отлично чистит организм.

**4.Шоколад**

 Многие знают, что этот продукт улучшает настроение, поскольку способствует выработке гормона счастья- эндорфина. Кроме того, в какао- бобах, из которых делается настоящий шоколад, содержатся специальные антиоксиданты, продлевающие жизнь нервным клеткам. Достаточно 30 граммов качественного чёрного шоколада в день.

**5. Морские продукты**

Это практически единственный источник ценных полиненасыщенных жирных кислот ( в том числе омега-3), «топливо» для работы нервной системы. Также в морепродуктах в большом количестве содержится цинк йод- элементы, необходимые для нормальной работы эндокринной системы. Кстати, именно гормоны определяют наше настроение. Морская капуста весьма богата йодом, который благотворно сказывается на функционировании щитовидной железы, а от неё во многом зависит реакция на стрессы. Сто граммов морской капусты в день обеспечивает ежедневную норму.

**6.Злаки**

Они богаты витаминами В, которые необходимы для пополнения жизненной энергии и сил. Источником их может стать цельнозерновой хлеб, сделанный из муки грубого помола с содержанием зёрен с оболочкой.

**7.Миндаль**

Содержит витамины рибофлавин( В2), а также витамин группы Е, цинк, магний- все они вырабатывают серотонин, противодействующий стрессу и повышающий настроение. Каждый день достаточно съедать небольшое количество орехов, чтобы разгрузить нервную систему.

**8. Оранжевые овощи и фрукты**

Они насыщены провитамином А и бета- каротином. Эти элементы укрепляют сосуды головного мозга и нормализуют круговорот крови в периферийной и центральной нервной системах, отлично снимают стресс и улучшают настроение. Рекомендуется съедать ежедневно хотя бы по одной морковке утром.

**9.Сельдерей**

Содержащиеся в нём фитоэлементы успокаивают нервную систему .Летом, в сезон, надо ежедневно съедать хоть немного сельдерея, добавляя в салаты. Можно употреблять сок, перекручивать овощ в блендере.

**10. Зелёный чай**

Его антисрессовый эффект основывается на высоком содержании антиоксидантов. Кроме того, процесс чаепития успокаивает сам по себе.