**Правильное и здоровое питание**

*Рекомендации для родителей*

**Вы пьёте свежевыжатый сок….**

***Сок из свежих фруктов и овощей – что* может *быть здоровее?***

Но вообще – то его целебная сила очень переоценена. Когда вы выдавливаете сок, то лишаете фрукты всех волокон - а это ключевой ингредиент, который даёт здоровье, хорошее настроение и ощущение сытости.

Если вы покупаете сок в пакетах, то всё хуже: вы заряжаетесь не витаминами, а сахаром. Результат: резкое ощущение голода, частые перепады настроения, хроническая усталость и потеря мышечной массы.

**Уважаемые родители! ЗАПОМНИТЕ: фрукты приносят пользу, только если их есть, а не пить!**

**Вы употребляете обезжиренные продукты…..**

Ещё в 90- х годах Министерство сельского хозяйства США убедило миллионы людей по всему миру, будто продукты с низким содержанием жира полезны. Так на рынке появился маргарин вместо масла и обезжиренные йогурты.

Но с тех пор прошла куча времени, и все учёные уже знают, что это не работает.

Одно гарвардское исследование, охватившее около 50 000 женщин, показало, что люди, предпочитающие продукты с низким содержанием жиров, ничуть не реже страдают от рака и болезней сердца. Обезжиренные продукты не помогают похудеть. А отсутствие в рационе здоровых жиров лишь делает вас вялыми, сонливыми и раздражительными.

**Уважаемые родители! ЗАПОМНИТЕ: в вашем рационе и рационе Ваших детей должны ежедневно присутствовать здоровые жиры!**

**Грецкие орехи изменяют активность мозга….**

***Учёные доказали, что употребление грецких орехов специфически изменяет активность мозга, благодаря чему достигается эффект похудения.***

В эксперименте участвовали добровольцы с ожирением. В ходе исследования им предлагали употреблять **смузи,** содержащий 48 г грецких орехов. Употреблять напиток нужно было 5 дней по 1 разу. После этого добровольцы месяц жили согласно своему привычному темпу, а затем снова несколько дней подряд употребляли **смузи** с орехами.

В ходе исследования учёные измеряли с помощью МРТ активность головного мозга испытуемых. В результате исследования выяснили, что после 5 дней употребления орехов в мозге людей были зарегистрированы различия активности в зонах, ответственных за сытость и торможение.

Учёные резюмировали своё исследование так: орехи помогают снизить вес за счёт влияния на функцию контролирования аппетита в организме.

Уже давно известно, что грецким орехам нет равных в содержании жирных кислот **Омега – 3,** в них большое количество белка и пищевых волокон.

**Отруби : что о них надо знать**

**Отруби** – отходы мукомольного производства, состоящие из зародышей семян и зерновых оболочек. В них содержится много клетчатки(до 80%), а также витамины, ненасыщенные жирные кислоты, полезные микро- макроэлементы. 2-3 чайные ложки отрубей в день – и ваш организм получит столько же пищевых волокон, сколько имеется в двух килограммах фруктов и овощей.

**Зачем они нам нужны?**

Клетчатка понижает уровень вредного холестерина, выводит токсины, улучшает состав кишечной микрофлоры, предупреждает резкое повышение уровня глюкозы в крови. Если регулярно добавлять в блюда отруби, улучшится функционирование печени и желчного пузыря. А правильная работа кишечного тракта положительно скажется на состоянии волос, ногтей и кожи.

Отруби помогают контролировать вес. Пищевые волокна разбухают в желудке, и благодаря этому быстрее достигается чувство насыщения. Ваша рука уже не потянется за лишней булочкой или пирожком. В клетчатке также много витаминов А, В, Е и Омега – 3, которые способствуют поддержанию в норме уровня женских и мужских гормонов, дольше сохраняют молодость.

**Как употреблять?**

Их можно добавлять в блюда, размешивать в воде или кефире, а также просто съедать перед приёмом пищи. Обычная норма – 1-2 чайные ложки. Не стремитесь съесть больше – это может вызвать проблемы с желудочно- кишечным трактом. Детям отруби дают в виде витаминного отвара, 1 чайную ложку отрубей заливают кипятком, варят 15 минут, процеживают и на этом отваре готовят кашу или суп.

**Для каждого - свои**

***Пшеничные*** отруби отлично очищают стенки кишечника, избавляя нас от токсинов и снижая уровень холестерина.

***Овсяные***  считаются хорошей профилактикой рака толстой кишки; полезны при нарушении работы печени и желчного пузыря; понижают гликемический индекс.

***Льняные*** содержат в 100 раз больше Омега – 3,чем пшеничные. Это продукт для красоты и тонкой талии. Особенно полезен женщинам.

***Рисовые*** – самые мягко действующие. Помимо прочего, регулируют обменные процессы в клетках, препятствуют развитию аллергических реакций.

**Лечебный мёд из тыквы**

Тыквенный мёд отлично укрепляет иммунитет и рекомендуется к чаю при разгуле ОРВИ и простуде. Это кладень витаминов группы В, А, С, никотиновой кислоты и микроэлементов, как калий, кальций, кремний, кобальт, железо, медь. Что нужно для того, чтобы приготовить тыквенный мёд?

Тыкву промывают, высушивают полотенцем и аккуратно срезают «крышечку». Удаляют мякоть и наполняют доверху мёдом. Закрывают «крышечкой» и устанавливают в глубокую ёмкость. Иногда, чтобы добиться герметичности, « крышечку» фиксируют тестом, воском либо пищевой плёнкой. Убирают в прохладное место на 10 суток. Затем остаётся разлить мёд по банкам и хранить в холодильнике.