Приложение 2

**Консультация для родителей «Осень дарит витамины»**



МОРКОВЬ **известна людям уже 3500 лет. В средние века морковь считали деликатесом, и только в 17 веке она распространилась повсеместно.  
Морковный сок считался целебным. Морковь содержит каротин, который в организме человека превращается в** [**витамин А**](http://ma-ma.kiev.ua/page/view/2576/racion-dlja-zdorovoi-kozhi.html)**, названный витамином роста. Этот же витамин необходим для нормального зрения, для хорошего состояния кожи и слизистых оболочек. Лучшему усвоению каротина способствуют потребляемые при этом жиры.**

**В народной медицине применяется все растение - ботва, корнеплод, сок и семена. Действие на организм универсально: общеукрепляющее, слабительное, мочегонное, антисептическое, противовоспалительное, обезболивающее, кровоостанавливающее и ранозаживляющее. Трудно перечислить хотя бы основные показания - их десятки. Морковный сок улучшает, освежает цвет лица, у кормящих матерей увеличивается выделение молока; очень полезен он в начальной стадии туберкулеза, при почечнокаменной болезни,** [**заболеваниях**](http://ma-ma.kiev.ua/page/list/31/bolezni_i_beremennost.html) **сердечно-сосудистой системы, расстройствах зрения.**

**Белков в моркови меньше, чем в картофеле, но морковные гарниры способствуют усвоению белков мяса и рыбы лучше, нежели картофельные. И все же в избытке морковные блюда и сырую морковь употреблять не следует. В 1968 г. английская газета "Таймс" опубликовала любопытный факт. Некий Б. Браун, ученый 48 лет из города Кройдона, умер от неумеренного употребления морковного сока. Ежедневно выпивая примерно до трех и даже до пяти литров, он пожелтел и отравился избытком** [**витамина**](http://ma-ma.kiev.ua/page/view/2576/racion-dlja-zdorovoi-kozhi.html) **и** [**провитамина**](http://ma-ma.kiev.ua/page/view/2576/racion-dlja-zdorovoi-kozhi.html) **А.**

Еще в Древней Греции листовая КАПУСТА была широко распространена и любима. Именно там она впервые получила широкое признание. Греки приписывали капусте способность исцелять от болезней, залечивать раны. Греческие врачи рекомендовали ее как средство от бессонницы. Ею лечили "желчные болезни", раны и гнойники. Пифагор в VI веке до н. э. писал, что "капуста поддерживает бодрость духа, веселье и способствует хорошему настроению".  
[Витамины](http://atlantika.com.ua/groups/28/) С в капусте не меньше, чем в лимонах и апельсинах, а в цветной капусте его даже больше. Сок квашеной капусты богат молочной кислотой, полезной, по мнению ряда ученых, для больных сахарным [диабетом](http://ma-ma.kiev.ua/page/list/31/bolezni_i_beremennost.html). Сок свежей белокочанной капусты способствует излечению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Опубликованы сведения об эффективном использовании свежеприготовленного капустного сока при некоторых болезнях печени и толстого кишечника. Такими же свойствами обладает свежеприготовленный салат из белокочанной капусты, заправленный сметаной или растительным маслом.  
Измельченная сырая и кислая кочанная капуста усиливает секрецию желудка, повышает аппетит, нормализует деятельность кишечника. Кислая капуста является хорошим профилактическим средством против хронической диспепсии, цинги. Как лечебное средство капусту рекомендуют употреблять при ожирении, сахарном диабете, она же способствует выведению из организма холестерина, что является положительным фактором предупреждения атеросклероза.  
В народной медицине диапазон применения капусты очень широк. Листья, сваренные в молоке и смешанные с отрубями, назначают в виде припарок при золотухе, мокнущей экземе. Измельченные свежие листья, смешанные с яичным белком, рекомендовали прикладывать к гнойным ранам, ожогам, хроническим язвам. Сок, разведенный с водой, можно использовать для полосканий при заболеваниях горла.

**Очень полезны блюда из** ТЫКВЫ и КАБАЧКОВ. В них не очень много растительной клетчатки при значительном содержании воды; поэтому они мало раздражают желудок и кишечник. Кроме того, они обладают свойством выводить излишки воды из организма. В тыкве и кабачках много солей калия.

Диетическими блюдами являются тыквенное пюре, тыквенно-пшенная каша на молоке, сырой тыквенный сок. Все они обладают противоотечным, желчегонным действием, способствуют оздоровлению кишечника, полезны при профилактике и лечении малокровия, травм, ожогов, инфекционных болезней. Тыквенное пюре, блюдо малоуглеводистое и малокалорийное, вполне пригодно для включения в рационы больных, страдающих [сахарным диабетом](http://ma-ma.kiev.ua/page/list/31/pn,1/bolezni_i_beremennost.html) и ожирением.

Диетические достоинства кабачков в первую очередь определяются благоприятным соотношением калия и натрия, обилием жидкости, сравнительно небольшим количеством грубых пищевых волокон и малой калорийностью (27 ккал в 100 г продукта). Кроме того, кабачки - ценный источник меди. Блюда из кабачков полезны при явных и скрытых отеках, при анемии, они также обладают способностью стимулировать кишечник и желчный пузырь.

Основная ценность СЛАДКОГО ПЕРЦА - в высоком содержании аскорбиновой кислоты. По содержанию витамина С он занимает первое место среди овощей. Достаточно съесть совсем немного перца, чтобы удовлетворить суточную потребность в витамине С (70-125 мг). Как известно, при тепловой обработке овощей часть витаминов теряется, поэтому желательно употреблять сладкий перец в сыром виде, но не следует забывать, что солидным носителем витамина С остается и консервированный перец. В нем содержится также каротин (особенно богат им красный перец), [витамины](http://sportpower.com.ua/infusions/shop/catalog.php?shop_id=15) В1, [витамины](http://ma-ma.kiev.ua/page/view/2576/racion-dlja-zdorovoi-kozhi.html) В2 и [витамины](http://cutler.com.ua/vitaminy.htm) РР.  
Помидоры способствуют лучшему кроветворению, необременительно и вместе с тем отчетливо стимулируют перистальтику желчевыводящих путей, кишечника, участвуют в его оздоровлении и помогают выведению лишней жидкости из организма. Свежие плоды и их сок - отличное лекарство при витаминной недостаточности. Принято считать также, что употребление в пищу томатов и томатного сока стимулирует деятельность половых желез.

В последние годы учеными-биохимиками открыты еще более замечательные свойства помидоров. В них обнаружен ликопин, который почти в 3 раза более активен, чем бета-каротин. Он обладает очень высокой антиокислительной активностью, способен на 12 - 17% снижать уровень холестерина в крови, способствует улучшению самочувствия,повышению общего тонуса. В ряде стран статистически доказано, что люди, употребляющие в пищу много томатов, менее подвержены риску заболеть раком простаты и молочной железы.