

Чеснок и лук от всех недугов!

Летучие вещества, содержащиеся в эфирном масле растений — фитонциды. Большое количество фитонцидов содержится в луке и чесноке. Фитонциды обеспечивают защиту организма человека от вредных для них микроорганизмов. Являясь физиологически активными веществами, фитонциды играют важную роль в обмене веществ и стимуляции защитных сил. Фитонциды лука и чеснока обладают высокой бактерицидной активностью.

Известно, что они убивают практически все виды болезнетворных микробов. Чеснок и сейчас остается одним из полезнейших продуктов питания. Наиболее эффективна лечебная польза чеснока, если разжевывать целый зубчик. Так полезные вещества

быстрее попадут в кровь и начнут действовать. Употреблять чеснок в детском питании надо обязательно. Но следует помнить, что ребенку младше 4 лет нельзя есть чеснок чаще 2-3 раз в неделю, и употреблять его можно совсем немного. А вот детям постарше можно добавлять чеснок как во вторые блюда, так и в салаты и супы. В нем более 400-от полезных микроэлементов. В разном виде чеснок можно давать детям уже с полугода. Также неоспорима польза лука для детского питания. Спектр пользы лука очень широк: от него улучшается аппетит и пищеварение, помогает он и выведению токсинов, приводит уровень сахара в

крови в норму, при насморке поможет вывести слизь из дыхательных путей, даст энергию и укрепляет весь организм. В соке лука много активных веществ и соединений. В нем больше сахара, чем в яблоках, в том числе и очень важный для обмена веществ - инулин. В луке содержится множество ферментов, а так же белки, жиры и алкалоиды, эфирное масло и сапонины, органические кислоты и пищевые волокна. Много в нем витаминов: это и витамины группы В. и витамины С, Е, Н, К, КР, каротин. Есть в нем и минералы: это кальций, кобальт, магний, натрий, никель, медь. А как же фосфор, фтор, хром, железо, цинк, алюминий, бор и йод. Педагог средней группы

Захарова Татьяна

Владимировна в доступной форме, в процессе дидактических игр, бесед, рассматриваний наглядных материалов рассказывает воспитанникам о пользе этих чудодейственных овощей и объясняет, для чего детям нужно употреблять их в пищу.

