



150. Основно училище „Цар Симеон Първи“

Европейски ден на ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ!

08.11.2023г.



Какаво представляват фурмите?

Фурмите са сладките плодове на финиковата палма, род растение от семейство Палмови, известна като „дървото на живота“. Тя е широко разпространена в Близкия Изток и е национален символ на Саудитска Арабия и Израел.



15 ползи на фурмите за нашето здраве!

1. Увеличаване на енергията на тялото.
2. Намаляване на холестерола.
3. Намаляване на нивата на триглицеридите.
4. Фурмите са естествен алтернативен подсладител.
5. Укрепване на костите.
6. Фурмите като регулатор на кръвното налягане.

7. Подобряване работата на мозъка.
8. Превенция на рака на дебелото черво.
9. Предотвратяване на анемия.
10. Фурмите като средство за запазване на микробиома на червата.
11. Фурмите имат противостареещ ефект.
12. Фурмите в подкрепа на бременността.
13. Укрепване на нервната система.
14. Превенция на алергиите.
15. Предотвратяване и облекчаване на запек.

В 100 гр. фурми се съдържат около 280 калории. Този плод е изключително богат на въглехидрати и захари (главно глюкоза и фруктоза), което го прави надежден източник на енергия. След изсушаване на фурмите има 10 пъти повече протеини. Те съдържат почти всички витамини (без Е). Ценни са и заради разнообразния комплекс от аминокиселини, минерални вещества, микроелементи и антиоксиданти!



Защо да ям поне по една ябълка на ден?

Всички знаем колко са полезни ябълките!

И на малки, и на големи е известна поговорката "Една ябълка на ден пази докторът далеч от мен". Но защо?

Кое в тях ги прави толкова полезни и незаменими?



На първо място ябълките са чудесни, защото са богати на много фибри. Една ябълка с кора има 4-5 г фибри, а без кора - 2-3 г. При всички случаи фибрите са много важни за поддържане на добър метаболизъм.

Освен това фибрите помагат за поддържане на добрия холестерол и за редуциране на лошия. Поддържат дейността на цялата храносмилателна система, поддържат стомаха и червата.

Фибрите прочистват организма от натрупаните в него отрови и токсини. Затова и на работници с тежки метали се препоръчва да приемат пектин, който основно се извлича от ябълки.

Ябълките могат да предотвратят рак (най-вече - рак на простатата, на дебелото черво и на черния дроб, както и рак на гърдата), тъй като съдържат флаваноици, които спират растежа на раковите клетки.

Ежедневната консумация на ябълки може да предотврати болестта на Алцхаймер, тъй като в кората им се съдържа кверцетин.

Срещу хипертония, холестерол и инсулт - консумирайте всеки ден поне по 1 ябълка. Това, разбира се, се дължи на фибрите в тях.

Ябълките са много богати и на антиоксиданти. Консумацията на ябълки повишава издръжливостта на тялото и мускулите.

Освен това ябълките са верен помощник в борбата с килограмите и намаляването на телесните мазнини.

Ябълките укрепват костите и съответно предотвратяват остеопорозата. Не само костите, ябълките укрепват и паметта.

Ябълките се грижат и за зъбите ни - почистват ги и ги правят по-бели. Консумацията на ябълки е полезна и

за зрението ни - засилва го и предотвратява от болести. Особено полезни са при кокоша слепота.

Трябват ли ви още доводи, за да хапвате всеки ден по една ябълка?

Изводът е - ябълките наистина са незаменими заради богатото си съдържание на минерали и витамини.

Не само пресните ябълки са полезни - ако искате да разнообразявате ябълковото си меню може да пиете чай от ябълки или да ги хапвате печени. И по двата начина са супер полезни.

**Една ябълка на ден
държи доктора
далеч от мен!**



- витамини
- фибри
- флавоноиди
- минерали
- етерични масла



Здравословни рецепти за закуска, обяд и вечеря :)

1. Фъстъчено масло и банан между две препечени филии хляб.



2. Сирене и домати върху пълнозърнест хляб



3.Смути с банани, боровинки и ядки.



4.Здравословен сандвич.



5.Салата с авокадо.



6.Печена риба.



7.Зеленчукова крем супа.



8. Бисквити с овесени ядки.



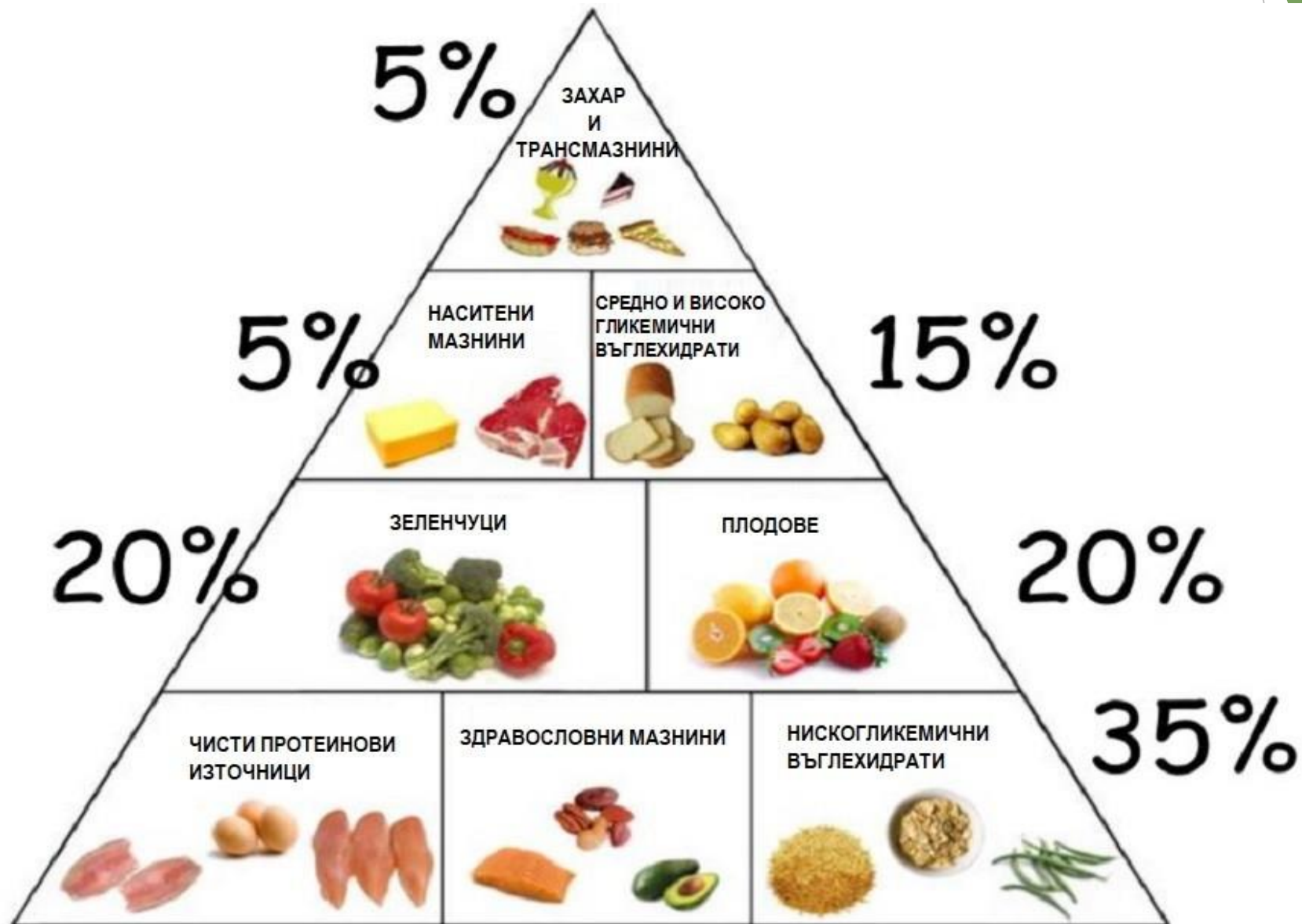
9. Аспержи с яйце.



10.Пилешко със задушени зеленчуци.



ХРАНИТЕЛНА ПИРАМИДА



Здравословно Хранене



ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ



Пийте вода, чай или кафе (с малко или без захар)
Ограничете млечните до 1-2 порции на ден и соковете до 1 малка чаша на ден.

Яжте разнообразни пълнозърнести храни, като пълнозърнест хляб, пълнозърнеста паста, кафяв ориз.
Ограничете белия хляб и ориз.

Избирайте риба, пилешко, бобови и ядки.
Ограничете червените меса и сирената
Избягвайте бекона, саламите и обработените меса.



© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu







**ХРАНИ СЕ
ЗДРАВΟΣЛОВНО!**

**БЪДИ ЗДРАВ И
СИЛЕН!**



Благодарим Ви за вниманието!