

## Здоровье найдете в капусте!

С переходом на меню «Осень-Зима» в рационе питания детей присутствуют разнообразные блюда из капусты. Капуста не только полезный, но ещё и очень вкусный продукт правильного, здорового питания. А в нашем детском саду из капусты варят щи, борщ с добавлением капусты, тушат овощи, так же готовят салаты. Повара скажут точно, что каждое блюдо приносит максимум пользы для здоровья! Она богата клетчаткой, легко усвояемыми белками, органическими кислотами, глюкозой, фруктозой, азотистыми соединениями. Так, педагоги рассказывают дошкольникам о пользе капусты и что можно приготовить из нее разнообразные блюда. Капуста, содержит кучу всевозможных полезных витаминов. Людям этот овощ знаком еще с древних времен. Они считали, что капуста поддерживает бодрость и спокойное настроение духа. А потому, благодаря ей, люди могли долгое время обходиться без лекарств. Вообще, этот овощ считали и до сих пор считают избавителем от многих человеческих недугов. В капусте содержится весь набор витаминов, необходимых человеку и тем более ребенку А, В, С и другие – причем витамина С особо много содержится в позднеспелых сортах, даже больше, чем в лимонах и мандаринах, - и еще каротин, фолиевая кислота, соли калия, кальция, фосфора.

Клетчатка капусты благотворно влияет на моторную деятельность кишечника и кишечную микрофлору.

Она способна выводить из организма шлаки и холестерин, предупреждая тем самым развитие атеросклероза и ишемической болезни сердца, к тому же она является незаменимым средством для тех, кто жаждет быстро и эффективно похудеть (благодаря тартроновой кислоте, которая содержится в капусте, тормозится процесс превращения углеводов в жиры). Сильно разваренная капуста способствует здоровому сну, укрепляет зрение, помогает при хроническом кашле, воспалениях кишечника, болезнях селезенки.

Лечебное свойство имеет у капусты и ее сок. Он обладает противокашлевым, отхаркивающим и смягчающим действием, поэтому его часто применяют при бронхитах. Благотворно он влияет и на пищеварение.

Рекомендуется свежий капустный сок при гастритах (особенно с пониженной кислотностью, холециститах, диабете, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, но употреблять капусту могут не все.

В капусте содержится существенное количество азотистых веществ, из которых половина – полезные организму легкоусвояемые белки. Вкусовые качества капусте обеспечивают присутствующие в ней углеводы. По содержанию витаминов капуста – просто рекордсмен. Капуста – источник пищевых растительных волокон.

