

# Консультация. Закаливание организма Пищей

Витамин А повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких. Морковный сок содержит каротин, из которого потом в организме образуется витамин А. Рекомендуется ослабленным незакалённым детям натощак пить свежий морковный сок: от одной столовой ложки до половины стакана 2 раза в день в зависимости от возраста.

Видимо не все знают о ценных качествах проросших зёрен злаковых культур.

Современные научные исследования установили, что при проращивании зерна в связи с резкой активизацией ферментов происходит расщепление жиров, углеводов. В результате они могут лучше усваиваться организмом. Но это ещё далеко не всё. В проростках той же пшеницы содержание витаминов С, групп В и Е возрастает в несколько раз по сравнению с исходными. Увеличивается концентрация природных антиоксидантов, антибиотиков, стимуляторов роста. Вот почему сегодня проростки злаков считаются ценнейшими поставщиками физиологически активных веществ для жителей Крайнего Севера.

3

Народности Дальнего Востока уже давно заметили, что стоит есть несколько плодов китайского лимонника — и на некоторое время дождь, ветер и мороз становятся менее опасными.

На Алтае такую славу заслужили корни левзии и радиолы розовой, Золотого корня. В последние годы к этим родственникам женьшеня добавились аралия маньчжурская, Заманихе элеутерококк.

Многие детские врачи с целью повышения иммунитета у часто и длительно болеющих детей назначают экстракт элеутерококка.

Адаптогены восстанавливают нарушенные функции организма, независимо от того, были они снижены или повышены. Систематически приём экстракта элеутерококка в дозе из расчёта 1 капля на каждый год жизни 3 раза в день с молоком или компотом на протяжении одного двух месяцев снижает заболеваемость гриппом и ОРВИ у детей более чем в 2,5 раза.

Повышают устойчивость организма к охлаждению и все растения - накопители витамина С или аскорбиновой кислоты, прежде всего чёрная смородина, Шиповник.

4

Не так давно киевскими учёными были созданы пищевые продукты из экстрактов проросших зёрен пшеницы, овса, кукурузы, гороха.

Употребление их стимулирует выносливость, повышает работоспособность. В ряде стран сейчас популярно употреблять в пищу цельные замоченные зёрна, приготовленные в виде хлопьев без нагревания. Квасеры стимулируют аппетит, слюноотделение, образование желудочного сока, обладают антимикробным действием.

Зёрна проращивают следующим образом: зерно моют, затем раскладывают между двумя слоями намоченной в тёплой воде хлопчатобумажной ткани. Потом оставляют при  $t$   $22^{\circ}$   $24^{\circ}$  C. Верхнюю ткань время от времени увлажняют вплоть до появления из зёрен зелёных ростков. Обычно они появляются самое большое через двое суток, а самое раннее через день.

Важно не упустить этот момент, чтобы проростки не превышали одного миллиметра. Иначе будет не вкусно.

Если вашему ребёнку не понравится такое кушанье или вы хотите сделать более привлекательный продукт, то проросшее зерно после подсушивания можно