

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Сбалансированное питание правильными продуктами – краеугольный камень здорового организма. Правда, у разных народов встречаются самые разные вкусовые предпочтения, и пища, считающаяся здоровой и полезной в одной части света, может вовсе не употребляться в другой. Хотя, конечно, что-то общее встречается в кухнях большинства народов мира.



Если утром вам нелегко проснуться, одно свежее **ЯБЛОКО** поможет с этой задачей даже лучше, чем чашка крепкого кофе.

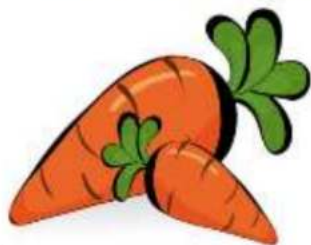
РЫБА ФУГУ считается самым опасным продуктом питания в мире. Если её неправильно приготовить, запросто можно умереть, съев всего лишь кусочек. Подают фугу только в лучших ресторанах Японии.



БАНАНЫ, ДЫНИ И АРБУЗЫ с точки зрения ботаники относятся к ягодам, а **ПОМИДОРЫ** – к фруктам.

В наши дни в **ХЛЕБ**, один из основных продуктов питания, добавляют множество дополнительных ингредиентов. Одной из таких пищевых добавок является продукт переработки утиных перьев.

Некоторые сорта **ЗЕЛЁНЫХ ЯБЛОК** так красиво блестят, потому что в них был внедрён ген рыб из породы лососевых.



Привычная всем **ОРАНЖЕВАЯ МОРКОВКА** когда-то была фиолетовой. Оранжевые её сорта вывели люди, а не природа.

УСТРИЦЫ действительно являются натуральным афродизиаком, причём достаточно мощным.

Среди всех фруктов первое в мире место по популярности занимают **ЯБЛОКИ**. Следом с небольшим отрывом идут **АПЕЛЬСИНЫ**.

МЁД может храниться дольше любых других продуктов питания. При соблюдении ряда условий он может не портиться до 2000-3000 лет.



В **ОГУРЦАХ** содержится больше воды (до 97-98%), чем в любых других продуктах питания.

ЗА ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ СОДЕРЖАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ СИЛЬНО СНИЗИЛОСЬ, ТАК КАК ПРИОРИТЕТОМ ЯВЛЯЕТСЯ СНИЖЕНИЕ СЕБЕСТОИМОСТИ, А НЕ ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА

Интересные факты о горохе

Константин Паустовский, знаменитый писатель, в произведении «Чёрное море» описал случай, когда горох стал причиной кораблекрушения. Он попросту намок, увеличился в объёме и повредил судно, которое в результате затонуло.

В нём содержится огромное количество клетчатки, которая способствует выведению шлаков и лишней жидкости из организма.

Регулярное поедание гороха в умеренных количествах помогает организму избавляться от излишков желчи, а также снижает риск возникновения тромбов в кровеносных сосудах.



Съев несколько грецких орехов с мёдом,
можно побороть головную боль, если она
не слишком сильна

При еде их надо тщательно разжёвывать.
Только в таком случае польза, ими
приносимая, будет максимальна

Лучше покупать
нераскрытые
грецкие орехи, чем
предварительно
очищенные.
Последние в
процессе хранения
теряют
значительную
долю своих
полезных свойств



Такое
распространённое
лекарство, как
активированный
уголь,
изготавливают из
его скорлупы

Если каждый день
съедать хотя бы
один грецкий орех,
вероятность
заболевания
атеросклерозом
ощутимо снижается

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ГРЕЦКОМ ОРЕХЕ



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПОМИДОРАХ

Слово «помидор» переводится с итальянского языка как «золотое яблоко»

В украинском городе Каменке-Днепровской есть памятник «Слава помидору»

Примерно 95% веса помидора составляет вода

Тепловая обработка не ухудшает, а улучшает полезные свойства помидоров

Помидоры бывают не только красного, розового и желтого, но и черного цвета

Больше всего питательных веществ содержится в сушеных томатах. Чтобы получить кило сушеных плодов, требуется от 8 до 14 кг свежих помидоров

Отдельного упоминания достоин содержащийся в помидорах холин – он помогает снизить уровень холестерина в крови, способствует образованию гемоглобина и укрепляет иммунитет



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЯБЛОКАХ

Если яблоко быстро потемнело в месте разреза — значит, оно хорошее

Российская царица Елизавета не выносила яблок и запрещала своим придворным их есть

Самое тяжёлое яблоко, когда-либо выращенное, весило около 1,3 кг

Яблоки на четверть состоят из воздуха, а потому не тонут в воде

Самая старая яблоня в мире растёт в США, она была посажена в 1647 году, и при этом она до сих пор плодоносит

Яблоки снижают уровень холестерина в крови