

Чтоб ребенок не болел

Большое значение для нормального функционирования иммунитета имеют правильное сбалансированное питание и режим. Ребенок может часто и длительно болеть, если в его рационе не хватает витаминов или питание несбалансированное. Для нормального функционирования иммунной системы необходимо, чтобы в питании ребенка присутствовали белки и жиры животного происхождения (молочные и кисломолочные продукты, мясо, рыба), витамины, основным источником которых являются овощи и фрукты. Растительная пища не только полезна, но и целебна. В первую очередь это относится к содержащимся в ней фитонцидам. Фитонциды (слово «фитон» означает «растение», а «цидере» — «убивать»). Бодрость и здоровье несут человеку летучие фитонциды, выделяемые растениями. Фитонциды лука и чеснока убивают практически все виды болезнетворных микробов в первые минуты, и даже секунды. Ни один антибиотик не может сравниться с ними по широте воздействия. Вдыхание свежеприготовленной кашицы из лука или чеснока (она особенно активно выделяет летучие фитонциды в первые 10—15 минут) применяется для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, острых и хронических воспалений легких и бронхов. Попадая в дыхательные пути, фитонциды очищают их от болезнетворных бактерий, тонизируют и оздоравливают организм. Фитонцидами против бактерий богаты: хвоя многолетней пихты и молодой поросли сосны, кора поросли ели, отвар корней осенней кровохлебки, змееголовник, иссоп, полынь, душица, *хрен, редька, а также соки винограда, ежевики, клюквы, клубники, земляники, черной смородины*. Особенно полезно вдыхание успокаивающих летучих веществ, выделяемых растениями, детям школьного возраста. Ведь на уроках им ежедневно приходится усваивать большой объем информации, сказывается и напряжение в период экзаменов, подчас и вынужденные нарушения режима. Все эти стрессовые состояния и приводят к нарушению здоровья. И надо помнить, что здоровье детей - это здоровье нации. Дети - наше будущее!!

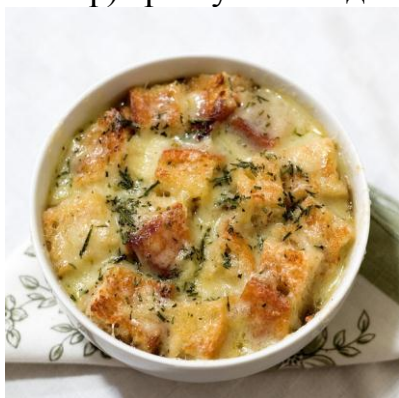
Луковый суп по-французски

Ингредиенты:

500 г сладкого репчатого лука, 2—3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, черный перец, лавровый лист, 2 ст. ложки муки, 4—6 ломтиков белого хлеба, 2—3 ст. ложки натертого сыра, соль.

Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в жире. Добавить при размешивании муку, а затем кипящий бульон или воду. Положить черный перец, лавровый лист и варить на слабом огне 20—30 мин. Посолить по вкусу.

Нарезанный тонкими ломтиками белый хлеб быстро подсушить без жира, посыпать натертым сыром, разложить по тарелкам, залить кипящим луковым супом и через 2—3 мин (когда слегка расплавится сыр) приступить к еде.



Салат из репчатого лука по-польски

Ингредиенты:

1 средняя луковица, 1 большое яблоко, 1 соленый огурец, лимонный сок, сахар, соль, 3 ст. ложки растительного масла или 5 ст. ложек сметаны, 1/2 чайной ложки готовой горчицы. Очищенную луковицу разрезать на 4 части, затем поперек тонкими ломтиками. Так же нарезать огурец. Яблоко натереть на крупной терке.

Лук с яблоком и огурцом сбрызнуть лимонным соком, добавить соль, сахар, размешать. Растительное масло или сметану смешать с горчицей и этим соусом заправить салат.



Помидоры фаршированные сыром с чесноком и майонезом

Ингредиенты:

Помидоры продолговатой формы - 9 шт,

Сыр твёрдого сорта - 150-200 г,

Один зубчик чеснока,

100 г майонеза,

Несколько перышек зеленого лука.

Готовим начинку для фаршировки помидор. На мелкой терке натираем сыр, добавляем к нему

мелко измельченный или продавленный через чесночный пресс чеснок и майонез.

Смешиваем

помидорную начинку до однородности. Каждому из помидоров с противоположной от крепления плодоножки стороны, делаем острым ножом крестообразный разрез, не доводя его

до самого основания помидора на 1-1,5 см. Аккуратно кончиком ножа вырезаем место где крепилась плодоножка и внутреннюю мякоть помидоров. Вынимаем помидорную мякоть и

заполняем внутренность помидор острой начинкой из сыра.



А так же:

ЛУКОВЫЙ СОУС

Растапливают сливочное масло, добавляют в него муку, мелко нарезанный лук. Затем поджаривают, заливают мясным бульоном и молоком, солят и добавляют треть чайной ложки сахара и недолго варят. Готовый соус заправляют уксусом и молотым черным перцем. Состав: 40 г масла, 60 г муки, 80 г лука, по полстакана молока и бульона, по вкусу — соль, сахар, перец и уксус.

КУРИЦА В СМЕТАННО-ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

Разделяют курицу, натирают куски солью и обжаривают на смазанной жиром сковороде, можно немного поперчить красным молотым перцем. Затем укладывают курицу в жаровню, обильно пересыпая мелко нарубленным чесноком, заливают сметаной так, чтобы она покрывала мясо, и несколько минут тушат в духовке или на медленном огне под крышкой.

Рецептов очень много: лук можно использовать к начинке пирогов, луковые супы, как добавку практически во все салаты, зразы из любых видов мяса; чесноком можно фаршировать помидоры, баклажаны и кабачки, добавлять в солянки и маринады, использовать в мариновании мяса и птицы. Главное было бы желание быть здоровым!