

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» Г. НОВОШАХТИНСКА

346918 г. Новошахтинск, ул. Базарная 26-ж,
ИНН 6151019396 КПП 615101001
ОГРН 1166196055156

е - mail: pitanieshcoolnoe2011@yandex.ru
Контактный телефон: (8-86369) 2-15-11

ЧЕМ ПОЛЕЗНО КУРИНОЕ МЯСО

Белое куриное мясо прекрасный источник калия (240 мг), есть кальций, необходимый для роста зубов и костей, магний, натрий, фосфор, железо и другие минералы.

Важно то, что куриная грудка может быть легкоусвояемым источником незаменимых аминокислот – тех, которые не синтезируются в организме, а только поступают с пищей. В частности, в этом мясе содержится аминокислота гистидин, которая необходима для роста и формирования тканей организма, особенно детского.

В составе куриного мяса, причем как в темном, так и в белом, присутствует природная глютаминовая кислота в небольшом количестве, есть вещества содержащие азот и эфирные масла, которые придают мясу специфический запах.

В отличие от искусственных усилителей вкуса, природный глутамат в небольшом количестве регулирует окислительно-восстановительные процессы в организме и активизирует работу всей пищеварительной системы (желудок, кишечник, печень, поджелудочную железу).

Белок, основной строительный элемент человеческого организма, особенно важен в детском возрасте, а белое куриное мясо прекрасный его источник.

Содержание железа, необходимого для формирования гемоглобина крови ребенка, как и белка, в курятине несколько меньше, чем в других видах мяса, однако это компенсируется тем, что эти элементы усваиваются организмом легче.

Белое мясо курицы считается диетическим продуктом. Оно достаточно легко усваивается, при этом содержит необходимые растущему организму белки, витамины и минералы. Хорошо сочетается с куриным мясом квашенная капуста. Квашенная капуста - высоко витаминизированный диетический продукт, богатый витамином А, кальцием, марганцем, калием. Органические кислоты квашеной капусты снижают воздействие свободных радикалов, которые разрушают клетки.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» Г. НОВОШАХТИНСКА

И главное свойство, которое как никогда актуально в осенне- зимний период. Квашеная капуста укрепляет иммунитет, поскольку богата витамином С.

Так же, пшено, или, как ее называют в народе, пшенка, по праву считается одной из самых полезных круп. Пшенную крупу получают из проса, она содержит около 12% белка, 69,3% углеводов, 3,3% жиров, биологически активные аминокислоты и витамины В1, В2, В5, РР. Пшено является одним из основных поставщиков растительных белков и углеводов, содержит необходимые организму микроэлементы — железо, золото, фтор, магний, марганец, кремний, медь, кальций, калий и цинк. Пшено незаменимо в любом рационе, это доступный и традиционный продукт. Содержание клетчатки обеспечивает работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, токсинов, снижает уровень холестерина в крови. Благодаря витаминам группы В она помогает нормализовать работу нервной системы и стимулирует мозговую деятельность, фосфор, входящий в состав проса (а пшенную крупу делают именно из этого злака) благотворно влияет на состояние волос и ногтей, а цинк предотвращает заболевания печени. Кроме того, пшено содержит целых 18 аминокислот, антиоксиданты, витамины РР, Е и К.