

## Это интересно знать!

Основными источниками белков, необходимых при повышенных нагрузках, являются мясные и рыбные продукты. Кроме того, богаты белками бобовые растения (фасоль, горох, чечевица, соя). В бобовых много минеральных веществ – калия, кальция, железа, магния, фосфора, а также витаминов группы В.

В состав *меда* входит много минеральных веществ: железо, медь, марганец, кальций, натрий, фосфор и т.д. Он содержит также все необходимые для здоровья витамины. Мед обладает выраженными бактерицидными свойствами. Содержащийся в меде калий «отбирает» у микробов и бактерий влагу, без которой они не могут существовать. За короткое время мед убивает бактерии, вызывающие такие опасные болезни, как тиф, перитонит, дизентерию.

*Грецкий орех* обладает высокой биологической ценностью в связи с большим содержанием растительных белков, жиров, минеральных веществ и витаминов. По своей питательности грецкие орехи превосходят пшеничный хлеб в 3 раза, картофель в 7 раз. Смесь грецких орехов с медом является средством, повышающим иммунитет. Грецкие орехи могут быть рекомендованы для детей, испытывающих повышенные нагрузки. Однако не стоит чрезмерно увлекаться использованием орехов. Они подходят как добавки в салаты, запеканки, каши.

Другой высококалорийный питательный продукт – *шоколад*. Небольшое количество шоколада может утолить голод, не вызывая чувства сонливости, характерно после приема большого объема пищи. Лучше всего употреблять шоколад отдельно, не совмещая с хлебобулочными изделиями.

Существует два вида шоколада – белый и темный. Темный шоколад содержит какао-масло. В лакомство может быть добавлен молочный жир. Такой шоколад более мягкий и светлый. Он называется молочный. В белом шоколаде есть только какао-масло, оно определяет аромат шоколада, а цвет придают сахарная пудра и сухое молоко.

Установлено, что вещества, содержащиеся в шоколаде, способствуют снижению риска сердечных заболеваний, активизируют работу клеток головного мозга. Лучше всего употреблять шоколад отдельно, не совмещая с хлебобулочными изделиями.

Источником кальция для детей может стать и мороженое. Приготовленное на основе молока, оно содержит целый комплекс необходимых и легкоусвояемых белков. Мороженое может использоваться как отличный способ борьбы со стрессом. Дело в том, что в его состав входит вещество триптофан – эффективное природное средство, успокаивающее нервную систему, поднимающее настроение, помогающее справиться с бессонницей.