Дорогой друг! Рубрика, которой вы заинтересовались не просто собрание обычных рецептов. По крайней мере, таково отношение к ней её автора. Её цель – помочь Вам убедиться в несомненных достоинствах, а также неограниченных возможностях приготовления блюд, не только вкусных, но, что важно,- полезных.

 Не секрет, что качество нашего здоровья во многом определяется образом жизни, который мы ведём. Но возможно ли предположить, что именно питание занимает одно из первых мест в перечне факторов, способствующих эффективной профилактике заболеваний? Для многих людей является удивительным откровением знакомство, к примеру, со следующим фактом: риск развития многих заболеваний (атеросклероз , как следствие – гипертония, инфаркт, инсульт) возможно значительно снизить, а течение некоторых ( диабет, ожирение и др.) обратить вспять только лишь посредством изменения нашего ежедневного рациона, а именно исключением вредных продуктов и заменой их полезными. Зерновые, бобовые, овощи, фрукты, орехи, семена – вот перечень полезных продуктов, предлагаемых Вашему вниманию. Богатые жизненно необходимыми питательными элементами, они просто незаменимы на нашем столе.

 Конечно, питание только одна из составляющих понятия «здоровый образ жизни». Но, возможно, использование рецептов данной рубрики станет для Вас первым шагом в верном направлении, а также поможет испытать радость ощущения хорошего самочувствия, сил и энергии. Желаем успехов и приятного аппетита!

 « И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу…» ( Бытие 1:29).

  **С У П Ы**

 **1. Борщ украинский**

1 стакан отваренной тёмной фасоли

1 средняя луковица (порезать кубиками)

5 небольших картофелин (порезать крупной соломкой или кубиками)

¼ головки капусты (порезать соломкой)

1 небольшая свекла (порезать соломкой)

1 стакан томатного пюре или сока

2 столовые ложки растительного масла

зелень , соль по вкусу

 В небольшую глубокую кастрюлю всыпать фасоль и все овощи, кроме свеклы. Залить водой так, чтобы покрыть овощи; довести до кипения. Затем добавить свеклу и варить её до тех пор, пока она не поменяет цвет. Добавить томатное пюре и масло. При необходимости можно добавить воду. Посолить по вкусу и приправить зеленью петрушки.

Полезные советы:

 Чем мельче порезаны овощи, тем более наваристым будет борщ.

Интересно знать

 Свекла представляет собой богатейший источник калия. В её листьях, вкусом и запахом напоминающих шпинат, много витамина А, железа и кальция.