АЛЬТЕРНАТИВА … РОЛТОНУ

Пища, которую вы едите,
может быть самой сильной
формой лекарства или самой
медленной формой яда
Энн Вигмор

Роллтон, доширак … такие теплые и вкусные слова, сопровождающие студенческую и не только пору.

Однако, проанализировав состав, можно прийти к выводу, что в одном пакетике «Роллтона» содержится недостаточно ценных веществ, то есть калорий, витаминов, ценных жиров, углеводов, белков, клетчатки, которые нам необходимо получать из еды для активной жизнедеятельности. Зато здесь очень много соли (натрия). Если употреблять этот продукт каждый день, то нехватка витаминов С и А, а также железа и кальция, клетчатки обеспечена. Зато соли будет слишком много. А это, в будущем – отложение солей, остеохондроз, проблемы с суставами и даже сердцем.

Для сохранения здоровья, экономии времени зародилась идея научить учащихся готовить быстрые, имеющие минимальное количество продуктов, незатратные блюда, но, в то же время не наносящие вред здоровью, содержащие необходимые вещества и витамины!

По субботам с учащимися, которые остаются в общежитии, были приготовлены ленивые вареники (идеальный рецепт), сырники без муки, луковые бутерброды, яичница в хлебе, конвертик «Дорожный» (из 1 яйца), гренки, макароны с чесночным маслом, сырный суп и т.д.

Желающих посетить так называемый мастер-класс с каждым разом все больше и больше.

Ешь правильно и лекарство не надобно (народная мудрость).







