



Петрушка

Польза	Вред
<ul style="list-style-type: none"> ❖ укрепляет суставы ❖ снимает болевой синдром ❖ удаляет камни из желчного пузыря ❖ укрепляет капилляры 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ может вызвать аллергию



Черный молотый перец



Польза	Вред
<ul style="list-style-type: none"> ❖ улучшение пищеварение ❖ имеет антибактериальные свойства ❖ помогает организму лучше усваивать витамины и минералы ❖ стимулирует работу печени ❖ выводит токсины. ❖ Если насыпать перец на рану, он быстро остановит кровотечение и уничтожить микробы. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ раздражает желудок ❖ вреден при болезнях почек ❖ может вызвать приступы аллергии



ПРИПРАВЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД

ПАМЯТКА

МОЛОДОЙ
ХОЗЯЙКЕ



Павлова Юлиана,
г.Саяногорск



История употребления приправ



задумывались ли Вы, не вредят ли приправы Вашему здоровью? Можно ли их употреблять всем без исключения? А какую пользу они дают организму?

Первыми использовали приправы первобытные охотники. Они жарили мясо и считали, что во время еды чего-то не хватает, и они стали добавлять к мясу специи и приправы.

Как правило, росли эти травы в странах Востока (Индия, Египет, Греция). Европа, которая приправ не производила, покупала ароматный товар у арабов за баснословную цену. Найти путь к "сказочным" островам приправ и пряностей" - под этим девизом осуществлялись великие путешествия средних веков.

В России приправы стали использовать, по разным источникам, примерно лишь в XIX веке. И точно неизвестно, кто первым стал употреблять их в пищу.



Лавровый лист



Польза	Вред
<ul style="list-style-type: none"> ❖повышает иммунитет ❖борется с простудными заболеваниями. ❖выводит из организма шлаки ❖укрепляет нервную систему ❖повышает устойчивость к стрессам ❖снижает состояние усталости ❖улучшает работу пищеварительных органов ❖повышает аппетит. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖может вызвать приступы аллергии ❖нежелательно употребление лаврового листа для людей с больными почками и сердцем.

Укроп

Польза	Вред
<ul style="list-style-type: none"> ❖повышает аппетит; ❖избавляет от повышенного давления; ❖спасает от бессонницы и нарушений сна; ❖успокаивает нервную систему; ❖дает мочегонный эффект. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖при слишком большом употреблении укропа -общий упадок сил, сонное состояние, ухудшение зрения и снижение активности кишечника; ❖с осторожностью - аллергикам и людям с низким давлением.

