

Введение

Свинина – самое легкоусвояемое мясо после баранины, а свиной жир значительно менее вреден по сравнению с говяжьим для сердца и сосудов. Переваримость свиного мяса достигает 95%, а сала 98%. Свиное мясо отличается высоким содержанием полноценного белка, незаменимых аминокислот. В нем меньше, чем в других видах мяса, таких неполноценных белков, как коллаген и эластин. Свиной шпик по сравнению с говяжьим и бараньим имеет лучший вкус, хорошую усвояемость и является высококалорийным продуктом. Биологическая ценность внутримышечного и подкожного жира свиней обуславливается повышенным содержанием незаменимых полиненасыщенных кислот, особенно арахидоновой, и дефицитными витаминами А и Е. Польза свинины еще и в том, что в этом мясе содержится мало «плохого» холестерина – весь он остается в сале, поэтому свининой рекомендуют заменять другие виды мяса для профилактики болезней сердечно-сосудистой системы и атеросклероза. Интересно и то, что свиные ножки стимулируют выработку грудного молока у женщин.

Такой же неотъемлемой частью рациона являются овощи. Употребляя в пищу овощи человек способствует увеличению продолжительности жизни, так как они отлично усваиваются организмом, содержат большое количество необходимых питательных веществ. Свежие овощи являются источником многих витаминов, особенно А и С. Овощи богаты минеральными веществами, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма – кальций, железо, фосфор и другие. Причем при варке они не разрушаются. Неоценимая помощь сырых овощей для организма, заключается в том, что они являются своеобразным фильтром (антиоксидантами) в борьбе с канцерогенными свободными радикалами, поступающих вместе с вредными продуктами. Замороженные овощи так же полезны, как и свежие. Содержание флавоноидов, пектинов и дубильных веществ не страдает при термической обработке. Следовательно, овощи обладают бактерицидными свойствами и оказывают