

Баклажан готовь без жира, сладкий перец ешь сырым

Каким сезонным продуктам отдать предпочтение для укрепления иммунитета

Об осенних приоритетах в питании, способствующих укреплению защитных сил организма, «СЗ» рассказала **Виктория Егорова**, врач-диетолог высшей категории ГКБ №52.

Тыква нормализует холестерин

Мякоть тыквы содержит простые и сложные углеводы, соли калия, кальция, магния, железа, меди, кобальта, витамины С, В₁, В₂, РР и каротин.

— Особенно ценны плоды с ярко-оранжевой или жёлтой окраской, так как в них больше каротина, который защищает клетки организма от губительного действия свободных радикалов, — говорит Виктория Егорова. — Содержащаяся в тыкве клетчатка благотворно влияет на обмен веществ, в частности способствует нормализации холестерина.

Из тыквы можно приготовить немало вкусных и полезных блюд. Её запекают, тушат, используют при приготовлении каш, запеканок, рагу, начинок для пирогов.

Сладкий перец сбережёт сосуды

В сладком перце очень много витамина С, гораздо

больше, чем в чёрной смородине и в лимонах. Богат он и витаминами группы В, каротином и минеральными веществами.

— Рутин, содержащийся в этом овоще, способствует сохранению эластичности стенок капилляров. Употреблять сладкий перец лучше всего свежим, но можно, хотя и менее по-

лезно, и в тушёном, отварном и запечённом виде, в том числе в качестве овощных гарниров, — советует диетолог.

Чеснок избавит от простуды

Аллицин, содержащийся в чесноке, обладает бакте-

рицидным и противогрибковым действием, повышает сопротивляемость организма болезням и стрессам. Именно это вещество делает чеснок таким пахучим и придаёт ему острый, жгучий вкус.

Чеснок улучшает аппетит, усиливает секрецию желудка, обладает противомикробным, спазмолитическим, антиоксидантным и антиканцерогенным действием. Однако увлекаться этим овощем не стоит.

— Чеснок обладает раздражающим действием на слизистую оболочку желудка. Для профилактики инфекций его употребляют часто, но понемногу. В блюда его добавляют в самом конце приготовления пищи, — говорит врач.

Клюква — настоящая сокровищница витаминов и антиоксидантов. Благодаря присутствию пектиновых соединений

и дубильных веществ эта ягода улучшает работу пищеварительной системы. Она повышает аппетит, стимулирует выработку желудочного сока, а также способствуют выводу из организма токсичных веществ, продуктов рас-

пада и «плохого» холестерина. — Клюква прекрасно переносит заморозку, не теряя своих полезных свойств. Использовать эти ягоды можно круглый год — как свежими, так и в виде компотов, киселей и морсов. Сахара в них следует добавлять как можно меньше, — советует Егорова.

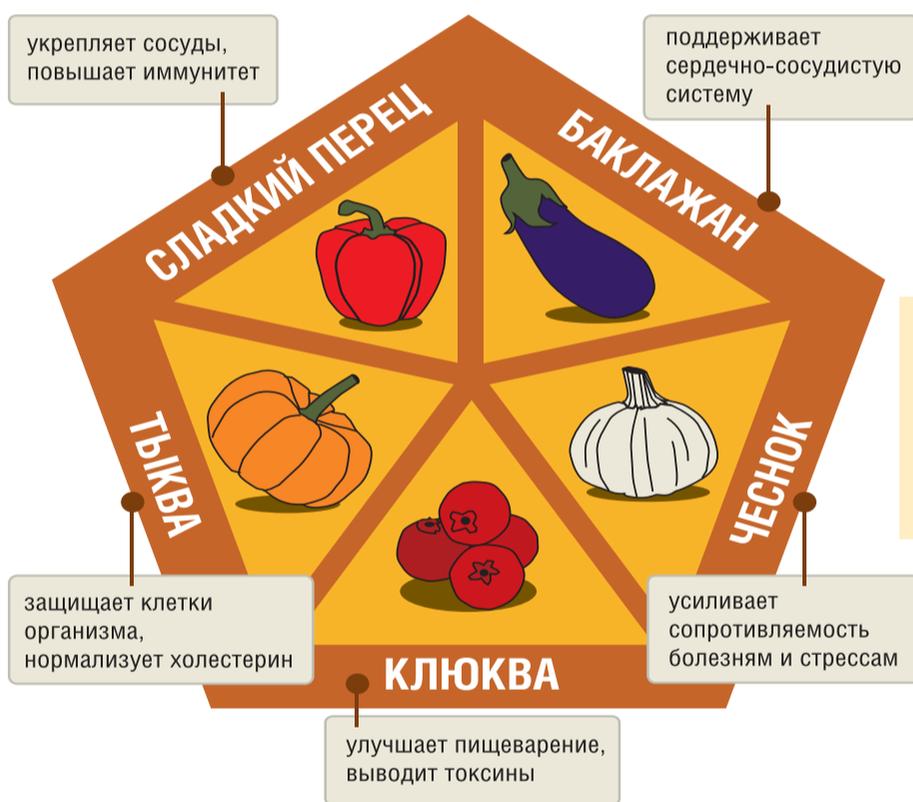
Баклажан защитит сердце и сосуды

Баклажан богат витаминами и минеральными веществами, природными антиоксидантами и клетчаткой, что важно для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Низкое содержание простых углеводов (сахаров) делает его незаменимым продуктом питания при низкоуглеводных и низкокалорийных диетах.

— Для сохранения полезных свойств баклажана важна соответствующая кулинарная обработка. Блюда из него следует запекать или тушить без добавления жиров, а уже потом заправлять растительным маслом холодного отжима, — рекомендует врач-диетолог.

Екатерина СЛЮСАРЬ

Пятёрка полезных продуктов осени



Клюква улучшит пищеварение

Клюква — настоящая сокровищница витаминов и антиоксидантов. Благодаря присутствию пектиновых соединений

В блюда чеснок добавляют в самом конце приготовления пищи

и дубильных веществ эта ягода улучшает работу пищеварительной системы. Она повышает аппетит, стимулирует выработку желудочного сока, а также способствуют выводу из организма токсичных веществ, продуктов рас-

ВАШ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДОХОД

Артур Шопенгауэр заметил: «Находясь в одинаковых обстоятельствах, люди все же живут в разных мирах». Это справедливо и в отношении финансов: одни жалуются на нехватку денег, другие — видят в окружающих условиях возможности для роста своего благосостояния.

Специалисты Центра Финансовых Консультаций «Стратегии Инвестиций» предлагают несколько вариантов выгодного вложения сбережений. Наиболее востребованным являются инвестиции в бизнес. Такие инвестиции помогают предприятиям запустить инновационные проекты и расширить выпуск продукции.

Инвестиции — это не обязательно крупные финансовые вложения. Частными инвестициями могут быть и относительно небольшие суммы — от 50 000 рублей, — которые вкладываются в бизнес на срок от 3 месяцев. Вложенные средства приносят ощутимый доход — свыше 13% годовых. Став инвестором уже через месяц, вы будете получать солидную прибавку к зарплате или пенсии. Получайте пассивный доход и используйте его на свои нужды.

Теперь вам не нужно зависеть от подарков судьбы или единственного источника существования!

ПОЛУЧАЙТЕ ВЫГОДУ ОТ СВОИХ СБЕРЕЖЕНИЙ!



ФИНАНСОВАЯ ГРУППА
**СТРАТЕГИИ
ИНВЕСТИЦИЙ**
www.strateg-invest.ru

Москва, (м) «Серпуховская»,
1-й Щипковский пер., 1, оф. 207
(5 минут пешком от метро)
+7 (495) 212-93-77
+7 (495) 785-97-82



СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫХ ДОХОДОВ ПО ПРОЕКТУ

СТАВКИ ДОХОДОВ



СУММА	СРОК РАЗМЕЩЕНИЯ	ДОХОД В МЕСЯЦ	ГОДОВОЙ ДОХОД
100 000	от 3 мес.	1 500	18 000
200 000	от 6 мес.	3 350	40 000
400 000	от 9 мес.	7 350	88 000
700 000	от 9 мес.	12 850	154 000
1 000 000	от 12 мес.	20 850	250 000

Фонд финансового управления «Благодетель», ОГРН 1157700017584. ООО Центр Финансовых Консультаций «Стратегия инвестиций», ОГРН 1067746480383. Кредитный потребительский кооператив «Стратегия Инвестиций», ОГРН 1187746038996. Свидетельство СРО «Союз-микрофинанс» №813. НКО «Национальное потребительское общество взаимного страхования». Лицензия ЦБ РФ ВС №4301 от 10.10.2016 года. Сбережения застрахованы.