

# ТОП- 5

Рецептов для крепкого иммунитета всей семьи

---



**Осенью простуда у детей бывает особенно часто. Из-за постоянных болезней детям приходится пропускать занятия в детском саду или школе**

**Что можно сделать для поддержания иммунитета?**

---

### Добавить в рацион необходимые микроэлементы:

<b>Антиоксиданты (витамины А, С, Е, бета-каротиноиды)</b>	Нейтрализуют свободные радикалы (молекулы, которые наносят урон здоровым клеткам), тормозят размножение вируса
<b>Витамин D</b>	Главный защитник иммунитета, влияет на механизмы врожденного и приобретенного иммунитета, способствует устранению возбудителей инфекций
<b>Витамины группы B</b>	Необходимы для усвоения аминокислот, поддерживают противовирусную активность
<b>Селен</b>	Обеспечивает функционирование иммунной системы за счет активного участия в обменных процессах (включается в белки в плазме, эритроцитах, тканях)
<b>Медь</b>	Повышает устойчивость организма к инфекциям, выполняет функцию природного антибиотика
<b>Цинк</b>	Подавляет распространение вируса, препятствует повреждению клеток при воспалении, необходим для производства белков, усвоения витамина А
<b>Железо</b>	Поддерживает иммунную систему за счёт транспорта кислорода в клетки
<b>Марганец</b>	Отвечает за здоровый иммунный ответ
<b>Биофлавоноиды (кверцетин, рутин)</b>	Повышают сопротивляемость к инфекциям
<b>Фитонциды</b>	Растительные антибиотики
<b>Аминокислоты цистин, метионин</b>	Обладают иммуномодулирующим действием
<b>Куркумин</b>	Блокирует воспаление, обладает антиоксидантной активностью
<b>Аллицин</b>	Имеют противомикробные, антимуtagenные, антиокислительные свойства
<b>Масляная кислота</b>	Активирует иммунную систему, подавляет рост вредоносных клеток
<b>Сульфорафан</b>	Способен включать гены, подавляющие воспаление в клетке



РЕЦЕПТ 1 ALEX NUTRITIONIST

# Брюссельская капуста с чесноком



## Ингредиенты

- Брюссельская капуста 500г
- Чеснок 2 зубчика
- Оливковое масло 2 ч.л
- Соль/кориандр по вкусу

## Приготовление

1. Промыть брюссельскую капусту. Положить в кипящую воду и варить в течение 5 минут
2. Затем выложить в большую миску, добавить мелко нарезанный чеснок, оливковое масло, соль, кориандр, хорошо перемешать
3. Выложить капусту на противень на пергаментную бумагу.
4. Запекать в духовке разогретой до 220 °С 20 минут

## В чем польза?

- Брюссельская капуста — витамин С, сульфорафан (подавляет воспаление)
- Чеснок — аллицин (противомикробное, антимуtagenное действие, защищает от вредного воздействия свободных радикалов)

# Смузи с облепихой и морковью



## Ингредиенты

- Облепиха 400г
- Морковь 2 шт
- Мед 3 шт
- Вода 400 мл
- Куркума 1\2 ч.л

## Приготовление

1. В чашу блендера положить морковь, облепиху, мед. Налить воду
2. Взбить. Сверху посыпать куркумой

## В чем польза?

- Облепиха – содержит фитонциды, витамины E, B12, каротиноиды, эфирные масла (противовоспалительное, иммуностимулирующее действие)
- Куркума – витамин E, железо, медь, марганец, куркумин (блокирует воспаление, борется с вирусами), интерлейкины (регулируют продукцию антител)
- Морковь – каротиноиды, предшественники витамина A

# Витаминный салат с манго



## В чем польза?

- Болгарский перец – витамин С
- Оливки – витамины А, Е, группа В
- Кинза – А, Е, С, железо, цинк, медь, натуральные эфирные масла (спазмолитическое, отхаркивающее, антимикробное действие)

## Ингредиенты

- Желтый перец 1 шт
- Красный перец 1 шт
- Манго 1 шт
- Морковь средняя 1 шт
- Оливки 3 ст.л
- Баклажан 1 шт
- Соевый соус 3 ст.л
- Масло авокадо 3 ст.л
- Лук репчатый 1 шт
- Кинза/соль по вкусу

## Приготовление

1. Нарезать лук, морковь (мелко) и баклажан небольшими кубиками). Овощи тушить на сковороде в соевом соусе в течение 10 минут
2. Болгарский перец, манго нарезать кубиками, оливки - мелкими кольцами
3. Смешать все ингредиенты в глубокой миске, заправить маслом авокадо. Посыпать свежей кинзой

# Тартар из скумбрии



## В чем польза?

- Скумбрия – витамин Д, В6, В12, магний, цинк, селен
- Имбирь – В3, В6, рутин (противовоспалительное, потогонное, обезболивающее действие)
- Кинза – А, Е, С, железо, цинк, медь, натуральные эфирные масла (спазмолитическое, отхаркивающее, антимикробное действие)

## Ингредиенты

- Филе 1 скумбрии
- Редька 1 шт
- Сок лимона 1\2
- Цедра 1 лимона
- Оливковое масло 1 ч.л
- Корень имбиря 2 см
- Кинза 1\4 пучка
- Соль
- Хлеб или хлебцы для подачи

## Приготовление

1. Филе рыбы почистить и порубить ножом до пюреобразной консистенции
2. В глубокую миску положить рубленое филе рыбы, сок и цедру лимона, масло, имбирь (мелко натертый) и кинзу. Хорошо перемешать и посолить по вкусу
3. Подсушить ломтики хлеба для подачи
4. На дно посуды, в которой будет подаваться тартар, выложить нарезанную редьку и разровнять
5. Сверху выложить тартар из скумбрии
6. Подавать с подрумяненными кусочками хлеба

# Овощное рагу с телятиной в горшочке



## В чем польза?

- Базилик – железо, бета-каротин
- Шафран – витамины А, С, В1, В2, В3, В9, минералы цинк, селен, железо, биофлавоноиды (замедляют размножение зараженных клеток)
- Телятина – В12

## Ингредиенты

- кабачок средний 1 шт.
- баклажан средний 1 шт.
- томат крупный 1 шт.
- болгарский перец желтый 1 шт
- телятина 400 г
- вода 400 мл.
- соль по вкусу
- шафран по вкусу
- масло гхи 1 ст. л.
- базилик свежий

## Приготовление

1. Телятину хорошо промыть, нарезать небольшими кусочками 2\*2 см
2. Лук нарезать мелко. Остальные овощи небольшими кубиками
3. В кастрюлю поместить масло гхи, разогреть. Добавить телятину. Обжаривать в течение 5 минут. Затем добавить лук, через 3 минуты все остальные овощи и обжаривать еще 5 минут
4. Влить воду, тушить на среднем огне, помешивая, 20 минут
5. В готовое блюдо добавить соль, шафран, перемешать
6. Подавать в горшочке для сохранения палитры вкусов
7. При подаче украсить листьями базилика