

В рацион учащихся введены блюда с МЗП, что означает блюда с использованием муки зародышей пшеницы.

Мука зародышей пшеницы - натуральный продукт, чрезвычайно богатый необходимыми для нормальной жизнедеятельности человека элементами. Это продукт, который можно использовать в повседневном питании, принося своему организму только пользу!

Основными компонентами зародышей пшеницы являются белки, балластные вещества, крахмал, полисахариды, пищевые волокна, витамины, минеральные вещества, масло, ферменты.

В состав муки зародышей пшеницы входят: жиры: ненасыщенные жирные кислоты: омега-3, Омега-6, Омега -9; насыщенные жирные кислоты.

В муке зародышей пшеницы присутствуют миристиновая, пальмитиновая, стеариновая, арахидовая и ряд других насыщенных жирных кислот. Витамины: Витамин А; Витамины группы В(Витамин В1,Витамин В2,Витамин В4,Витамин В5,Витамин В6,Витамин В9,Витамин В12); Витамин Д; Витамин Е; Витамин Н; Витамин К; Аминокислоты: незаменимые: Аргинин, Валин,Гистидин, Изолейцин, Лейцин, Лизин,Метионин, Треонин,Триптофан,Фенилаланин; Заменяемые:Аспарагиновая кислота, Аланин, Глицин,Глутаминовая кислота, Пролин, Серин,Тирозин, Цистеин; Каротиноиды: Криптоксантин, Ликопин,Лютеин; Зеаксантин; Коэнзим Q10;Фосфолипиды; Фитостеролы;Кофеин; Теобромин;

Микро-и макроэлементы: Бор, Ванадий, Железо, Йод, Калий, Кальций, Кобальт, Кремний, Магний, Марганец, Медь, Молибден, Натрий, Никель, Селен, Сера, Серебро, Фосфор, Фтор,Хлор, Хром, Цинк, Сахара, Клетчатка.

Мука зародышей пшеницы-это ценнейший источник целого комплекса необходимых организму человека веществ, причем полностью натуральных и хорошо усваивающихся.

Включать этот продукт в рацион питания следует практически всем, как взрослым, так и детям.

Употребление муки зародышей пшеницы избавит от многих проблем со здоровьем.