

135

## **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, арахидоновая 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.**