



## Свежесть прямо с грядки

Маркетинговая Программа Питания от ведущих фермеров и рынков Вашингтона

*Откроем легкий путь свежих фруктов и овощей к Вашему столу и поддержим местных фермеров!*

Июнь

Том 1, Выпуск 1



ПРИДАЙТЕ ЭНЕРГИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ  
ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ –  
БУДЬТЕ АКТИВНЫ



**Загляните на рынок, где продается продукция местных фермеров!**

!

**Калий:** Свежие сельскохозяйственные продукты помогают выполнять новые рекомендации

Медицинский институт опубликовал новые рекомендации по потреблению калия. Медики советуют потреблять не менее 4700 миллиграмм калия в день. Потребление калия должно в три раза превышать потребление натрия.

Калий необходим для поддержания нормального уровня кровяного давления. Вместе с натрием калий регулирует количество воды в организме. Оказывается, пища с большим содержанием калия и с меньшим содержанием натрия способствует поддержанию нормального уровня кровяного давления. Исследования показывают, что необходимо ежедневно употреблять богатые калием продукты, а не полагаться на содержащие калий добавки.

К сожалению, американцы не едят достаточное количество богатых калием продуктов, а потребляют слишком много натрия. Большинство американцев потребляют только половину рекомендуемого количества калия.

Замечательно, что свежие сельскохозяйственные продукты являются отличным и вкусным источником калия!

Выдержки из Письма о здоровом образе жизни, изданного Калифорнийским Университетом, г. Беркли, май 2004 г.

### Салат со шпинатом "все-в-одном" – 1 порция

1 чашка шпината, нарвите или порежьте  
1 пучок зеленого лука, порежьте  
¼ чашки нарезанной кубиками ветчины  
¼ чашки фруктов\*, нарезанных дольками или кусочками  
1 столовая ложка порубленных орехов  
1 яйцо, сваренное вкрутую, порежьте на ломтики

Заправка для салата

Смешайте шпинат, лук, ветчину, фрукты и орехи. Сверху положите ломтики яйца и полейте заправкой по своему выбору.

Фрукты: клубника, малина, яблоки, персики или виноград.

Одна порция содержит: калории – 204, жиры – 14 г, натрий – 542 мг, углеводы – 6 г, белки – 15 г, пищевая клетчатка – 2 г.



Выдержка из: Простая книга о вкусной и здоровой пище для пожилых, Образовательная программа FNP Университета штата Юта

Программа Basic Food штата Вашингтон помогает семьям с низким доходом покупать питательные продукты, чтобы улучшить питание. Дальнейшую информацию узнайте в местном отделе социального обслуживания офиса DSHS или по телефону 1-800-865-7801.

Этот информационный бюллетень выпущен на средства программы предоставления талонов на продовольствие Министерства сельского хозяйства и фонда урегулирования расчетов с витаминными компаниями ведомства Генерального атторнея штата Вашингтон в сотрудничестве с Центром исследований и повышения квалификации г. Пьюлап Университета штата Вашингтон и Маркетинговой программой питания от ведущих фермеров и рынков. Автор Джоанн Манке (JoAnn Manke), магистр естественных наук, 2004 г. 2004. Совместные образовательные программы и занятость в этих программах доступны всем без дискриминации.

## В каких продуктах содержится калий?

Употребляйте больше этих богатых калием продуктов:

Количество калия в миллиграммах (мг)

Шпинат 1 чашка	840
Картофелина среднего размера, запеченная в коже	800
Батат среднего размера, запеченный	700
Белая фасоль, ½ чашки	600
Обезжиренный йогурт, 1 чашка	600
Брюссельская капуста, 1 чашка	500
Апельсиновый сок, 1 чашка	500
Банан среднего размера	470
Мускусная дыня	430
Томатная паста, ½ чашка	400
Кукуруза, 1 чашка	390
Обезжиренное молоко, 1 чашка	380
Чечевица вареная, ½ чашки	365
Капуста кале вареная, 1 чашка	300
Помидор среднего размера	290
Грибы, ½ чашки	275

## Спаржа с лимонно-горчичной заправкой – 2 порции



½ фунта свежей спаржи, помойте и почистите  
¼ чашки красного лука, порезанного на тонкие кружочки  
1 чайная ложка дижонской горчицы  
½ чайной ложки уксуса  
¼ чайной ложки сахара  
1-2 столовые ложки растительного масла

Отварите спаржу на пару 7-10 минут.

Промойте холодной водой.

Выложите спаржу на большое плоское блюдо и посыпьте сверху красным луком.

Смешайте остальные ингредиенты, полейте смесь спаржу и подайте на стол.

Одна порция содержит: калории – 86, жиры – 7 г, натрий – 300 мг, углеводы – 5 г, белки – 2 г, пищевая клетчатка – 2 г.

Выдержка из: Как растет ваш огород? Образовательная программа Университета штата Висконсин, 2003 г.