**Польза брокколи** <http://otvetkak.ru/tips/beauty/polza-brokkoli.html>

Брокколи представляет собой настоящую кладовую микроэлементов и витаминов. Потому ее считают одним из самых полезных овощей. Содержание витамина С в брокколи в два раза больше нежели в цитрусовых. Она богата также витаминами К и РР группы, и такими минералами как железо, калий, фосфор и кальций. О применении **капусты брокколи**, а также о ее **пользе и вреде** поговорим далее.

Свойства брокколи

Достоинство капусты брокколи заключается в содержании большого количества витамина С, фолиевой кислоты, клетчатки. Она обладает выраженными антиоксидантными свойствами и веществами, препятствующими развитию болезней сердца. Ко всему этому, брокколи низкокалорийна и ее легко готовить.

**Брокколи - польза**

Капуста брокколи считается одним из самых полезных продуктов, помогающих предотвратить образование раковых опухолей. Входящий в ее состав сульфанол предупреждает развитие раковых клеток на коже, в груди у женщин, а у мужчин в предстательной железе.

Еще одна **польза брокколи для организма** состоит в ее способности ускорять процесс восстановления здоровья больных, перенесших тяжелые заболевания, и силы спортсменам после длительных занятий.

Включение в меню этого овоща способствует естественному очищению организма, выводу избыточной жидкости. Благодаря входящему в состав **капусты брокколи** меди, она становится **полезна** для сохранения упругости соединительных тканей.

Рекомендуют включать в рацион эту капусту людям, страдающим заболеваниями пищеварительного тракта (дисбактериозом, гастритом, язвой).

Польза брокколи для похудения

Эта разновидность капусты нашла широкое применение для борьбы с лишним весом. Входящие в ее состав активные элементы, такие как хлорофилл и витамин В активизируют процесс обмена жиров и углеводов. Благодаря наличию пищевых волокон и клетчатки употребление брокколи способствует быстрому насыщению организма, в результате чего мы не переедаем. К тому же клетчатка помогает очистить кишечник от различных вредных веществ.

**Польза брокколи** в борьбе с избыточным весом состоит в том, что она является идеальным продуктом для перехода на питание, основанное на вольюметрике. При этой системе питания калорийность пищи снижается, а размер порция остается таким же. Например, можно заменить половину привычного гарнир из картофеля или макарон приготовленной на пару капустой брокколи. Привыкнув, можно полностью заменять картофель на капусту, что позволит вам терять вес, не ограничивая себя в количестве пищи.

Этот овощ является незаменимым продуктом в рационе худющего, поскольку он низкокалорийный. Еще одно преимущество брокколи, это то, что ее употребление способствует выработке серотонина (гормона радости). Это заставляет нас съедать меньше сладкого.

**Брокколи – вред**

Несмотря на то, что **брокколи** несет огромную **польза** для организма, все же имеется ряд **противопоказаний** для ее применения. Поскольку этот овощ богат клетчаткой, то при его употреблении некоторые могут столкнуться с расстройством пищеварения. Брокколи не советуют включать в меню лицам, имеющим повышенную кислотность желудка

**Как сделать прыгающую лягушку из бумаги**

<http://otvetkak.ru/hands/kak-sdelat-prygayushhuyu-lyagushku-iz-bumagi.html>

Искусство оригами способствует развитию умственной деятельности и помогает становлению мышления ребенка. Если вы хотите чем-нибудь занять свое чадо, то оригами – это лучший способ. Ведь складывание фигурок учит усидчивости и наполняет нас позитивными эмоциями и радостью. Рассмотрим далее, **как сделать прыгающую лягушку из бумаги**. Дети очень любят фигурки различных животных, а достоинство бумажной лягушки не только в ее простоте, но и в том, что она еще и прыгает.

**Как сделать лягушку** из бумаги?

1. Чтобы сделать данную фигурку необходимо взять лист бумаги квадратной формы. При этом не важно, какого он будет размера.
2. Сложив лист, получаем прямоугольник. Положите лист меньшей стороной к себе.
3. На следующем этапе выделяем линию посередине прямоугольника, сложив и разложив его. В итоге получилось два квадратика.
4. Угол верхнего квадрата складываем к середине по диагонали и расправляем. То же самое повторяем с нижним квадратиком.
5. Ту же операцию проделываем для получения второй диагонали квадратов. Мы получили прямоугольник с обозначенными на нем квадратами, имеющими диагонали.
6. Теперь начинаем складывать фигуру по линиям, при этом диагонали складываем от себя, а линии к себе. Получаем ромбик.
7. Сгибаем к середине левый и правый уголки верхнего и нижнего ромбика.
8. Сформированные уголки сворачиваем еще раз. Мы получили заготовку лягушки, представляющая собой квадратик с лапками.
9. Теперь нам нужно **сделать бумажную лягушку** прыгающей. Для этого мы сгибаем правый и левый углы к центру в полученные кармашки. После чего следует согнуть напополам лягушку, так, чтобы лапки смотрели внутрь, затем еще раз сгибаем, чтобы они оказались расположенными внизу.

Полученную лягушку мы кладем на стол или другую ровную поверхность, нажимаем на выступ, чтобы она прыгнула. Можно **делать лягушку** из зеленой бумаги и нарисовать ей глазки. Так фигурка будет выглядеть реалистичнее. Достаточно добавить капельку творчества и обычный вечер можно наполнить весельем и увлекательной игрой. Например, можно устроить соревнования **сложенных лягушек из бумаги**, чья дальше прыгнет. Не расстраивайтесь, если вначале у вас будет плохо получаться. Достаточно немного потренироваться.