

ПАРОВАРКА



орудие долгожителя

Сегодня мы все больше уделяем внимания своему здоровью и здоровью своих близких. Обращаться к врачу из-за сбоев в организме, всегда было неприятно, но сегодня это еще и очень дорого. А, взгляд «любимого» начальника, у которого приходится отпрашиваться с работы? Знакомая картинка, но тоже мало приятная.

Именно поэтому современные люди постоянно ищут пути для сохранения здоровья, молодости и красоты. **Мы едим для того, чтобы жить, но мы не живем для того, чтобы есть.** Если человек психологически настроит себя на понимание, что значит для него еда, то его существование будет лишено многих неприятностей.

Здоровый образ жизни и правильное питание играют в нашей жизни необычайно важную роль, ведь то, как мы выглядим, напрямую зависит от того, какую пи-

щу мы едим. Именно поэтому каждая хозяйка мечтает, чтобы её блюда были не только самыми вкусными, но и самыми полезными!

Сегодня мы поговорим о технике по приготовлению здоровой пищи — **пароварке**.

Сама по себе техника приготовления пищи на пару не нова и широко известна. Многие из нас знакомы с приготовлением блюд в скороварке или на «водяной бане».

Продукты, не соприкасающиеся в процессе приготовления непосредственно с кипящей водой, лучше сохраняют свой естественный аромат. Их вкус ярче выражен, поэтому специй и соли практически не требуется, о подгорании или выкипании можно не беспокоиться.

Пароварки бывают разных производителей и разных ценовых сегментов, но они едины в своем предназначении — сохранении здоровья человека.