



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 25 (521)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

17 - 23 июня 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ

Ингредиенты

Салат:

Куриная грудка (отв.) - 150 г

Свежий огурец - 200 г

Листья салата

Кунжут - по вкусу

Заправка:

Оливковое масло - 2 ст.л.

Соевый соус - 2 ст.л.

Петрушка - 10 г

Яблочный уксус - 1 ч.л.

Коричневый сахар - 1/4 ч.л.

Чеснок - 2 зубчика

Черный мол. перец - по вкусу



Блинчик:

Яйцо - 1 шт.

Соль - по вкусу

Петрушка - по вкусу

Растит. масло - для жарки

Калорийность 106 кКал

Время приготвл. 30 мин.

Пошаговый рецепт

Простой салат с курицей и свежим огурцом - хороший вариант вкусного и сытного блюда, с гармоничным вкусом. Такой салат подойдет для обеда или ужина, в качестве самостоятельного блюда.

Для приготовления салата с курицей и свежим огурцом подготовим продукты по списку.

Огурец вымыть и нарезать тонкой соломкой. Грудку разобрать на волокна.

Приготовить заправку. Для этого смешать в чашке перечисленные продукты: соевый соус, яблочный уксус, оливковое масло, коричневый сахар, перец, петрушку (мелко нарезать), чеснок (выдавить через пресс).

Курицу и огурец сложить в тарелку, полить приготовленной заправкой, перемешать и отправить в холодное место на 1 час.

В чашку разбить яйцо, добавить петрушку (мелко нарезать) и соль, перемешать.

На смазанную растительным маслом и разогретую сковороду вылить тонким слоем яичную смесь и обжарить до золотистого цвета с обеих сторон. После остывания нарезать на тонкие полоски.

Достать чашку с салатом, добавить нарезанный блинчик, аккуратно перемешать.

Вымытые и обсушенные листья салата выложить на блюдо, на них салат, посыпать кунжутом.

Салат с курицей и свежим огурцом готов, можно подавать на стол.

В библиотеке новая книга - бестселлер Элизабет Гилберт «Происхождение всех вещей»

Время действия: Конец XVIII - конец XIX веков.

Место действия: Лондон и Перу, Филадельфия и Таити, Амстердам и самые отдаленные уголки земли. Мудрый, глубокий и захватывающий роман о времени,

-когда ботаника была наукой, требовавшей самопожертвования и азарта, отваги и готовности рисковать жизнью,

-когда ученый был авантюристом и первооткрывателем, дельцом и романтиком,

-когда люди любили не менее страстно, чем сейчас, но сдержанность считалась хорошим тоном.

«Происхождение всех вещей» - великий роман о великом столетии.

Название романа было выбрано неслучайно - это строка из произведений немецкого мистика XVI-XVII вв. Якоба Беме. Смысл ее в том, что в самой вещи скрывается ее название, которое нужно только расшифровать.

☺ ЗДОРОВЬЕ

Напиток травяной При атеросклерозе



Атеросклероз характерен, в основном, для людей среднего и пожилого возраста. В среднем возрасте заболевание чаще всего поражает мужчин (женщины благодаря наличию женских половых гормонов, эстрогенов, более защищены от этого заболевания). Но в период климакса уровень женских гормонов снижается, и среди пожилых людей риск развития атеросклероза примерно одинаков у мужчин и у женщин.

Для профилактики и лечения атеросклероза важны меры общего оздоровления организма.

Факторы риска:

Курение.

Чрезмерное употребление жирной пищи.

Ожирение.

Малоподвижный образ жизни.

Пожилый возраст.

Хронические стрессы.

Повышенное артериальное давление.

Сахарный диабет.

Описание: Фитосбор для профилактики атеросклероза, выведения из организма избытка холестерина. Способствует нормализации холестерина обмена, оказывает антиоксидантный эффект, уменьшает вероятность тромбообразования, улучшает эластичность сосудов, обладает спазмолитическим и сосудорасширяющим действием.

Состав: трава пустырника, кипрея, плоды шиповника, корень лопуха, плоды боярышника, листья мяты, трава череды

Способ приготовления: фильтр-пакет положить в чашку, залить 100 мл кипящей воды, настаивать 15 минут.

Способ применения: принимать по 100 мл настоя 3 раза в день через 1-2 часа после приема пищи в течение 1,5-2 месяцев. Целесообразны 2-3 курса в год

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный сбор как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезней. Профилактика – вот то главное действие, которое доступно каждому и требует к себе не так уж много внимания и денег. Правильное питание, правильная духовная жизнь и правильный образ жизни – вот три составляющие основы здоровья человека, а будет здоровье – будет всё!

В магазине нашей торговой сети ТРИТОЛ мы предлагаем вам довольно широкий выбор чаев из различных всем известных ягод и трав. О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газет, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай, в дальнейшем будем завозить и другие виды.

Пока чаи доступны в магазинах п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, "Дедо и Баба", в с.Мургай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в Бубчиково-ТРИТОЛ-5.



Внимание!
В магазин ДЕДО и БАБА
пновое поступление очков!



◆ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Фитнес снизил высокое давление не хуже, чем таблетки

Исследований, в которых бы прямо сравнивался гипотензивный эффект физической активности и приема препаратов — не существует. Однако объединенная команда исследователей из Великобритании смогла обойти это препятствие.

Ученые сравнили данные 194 клинических испытаний, посвященных влиянию различных лекарств на снижение систолического артериального давления, и 197 исследований, изучающих гипотензивное воздействие разного рода тренировок. Совокупное количество участников всех исследований составило 39742 человека. Виды тренировок были классифицированы таким образом: выносливость (ходьба, бег трусцой, бег средней скорости, езда на велосипеде и плавание, а также интервальные тренировки высокой интенсивности); силовые тренировки, например, с гантелями, с гирями или со штангой; а также изометрические упражнения вроде планки.



Исследователи последовательно сравнили: все виды упражнений с со всеми классами препаратов для снижения артериального давления; разные виды упражнений с разными видами лекарств; и упражнения разной интенсивности с различными дозами лекарств.

На первый взгляд, результаты сравнения были как будто в пользу лекарств — упражнения не могли обеспечить тот же гипотензивный эффект. Но

все изменилось, когда исследователи решили отдельно проанализировать результаты для участников с высоким давлением — выше 140 мм рт. ст. (дело в том, что подобные исследования проводятся в основном на здоровых людях, гипертоников среди них менее половины).

Оказалось, что для высоких значений систолического давления физические упражнения были столь же эффективны как

и большинство лекарств. Более того, чем выше было давление, тем сильнее возрастала сравнительная эффективность тренировок. Особенно действенным оказалось сочетание силовых и аэробных тренировок.

Впрочем, исследователи честно признаются, что число участников в физкультурных испытаниях было значительно меньше. Поэтому сделать однозначный вывод о том, что таблетки можно заменить спортом, пока невозможно.

Тем не менее, это исследование в очередной раз заставляет задуматься об избыточном назначении гипотензивных препаратов, которых в последние годы назначают все больше и больше. Эта тенденция, вероятно, будет нарастать, учитывая, что американские специалисты недавно снизили порог требующего лекарственной коррекции систолического давления до 130 мм рт. ст.

www.med.vesti.ru

УЧЕНЫЕ ПРЕДУПРЕДИЛИ О СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ ФРУКТОВЫХ СОКОВ

Большой стакан натурального фруктового сока в день увеличивает риск преждевременной смерти, выяснили американские ученые.

Фруктовый сок может нанести не меньший ущерб здоровью, чем сладкая газировка. Об этом сообщают специалисты из Университета Эмори в Атланте и Корнелльского университета в Нью-Йорке. Исследование данных более 13 000 взрослых показало, что регулярное потребление 340 миллилитров натурального сока ежедневно может увеличить риск преждевременной смерти почти на четверть.

Как правило, люди, участвовавшие в исследовании, получали 8,4% калорий каждый день из подслащенных напитков и 4% из 100% фруктового сока. В среднем за шесть лет, которые длилось исследование, было зарегистрировано 1000 смертей по любой причине. На момент начала исследования средний возраст



участников составлял 64 года. Согласно исследованию, потребление 340 миллилитров подслащенного сахаром напитка (например, сладкой газировки) связано с 6-процентным увеличением риска преждевременной смерти. Если помимо этого выпивать столько же натурального фруктового сока, риск возрастает до 24%.

Эксперты отмечают, что люди часто считают фруктовый сок и смузи здоровой альтернативой сладким на-

питкам. При этом забывают, что во фруктах тоже есть сахар, а потреблять их в виде сока гораздо быстрее и проще, чем дольками. Большое

количество фруктозы может стимулировать инсулинорезистентность и способствовать отложению жира вокруг талии. В конечном счете это может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. По мнению специалистов, людям не следует забывать о том, что в натуральных соках содержится сахар, большое количество которого может нанести вред здоровью. Медики советуют ограничиться 150 миллилитрами сока в день. Фрукты же лучше потреблять дольками.

nauka.vesti.ru
Анна Хомеева

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «Дедо и Баба».

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха, Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл. почта dedo55@mail.ru

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.