



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ ИЗ КУРИЦЫ С АНАНАСАМИ

Мясо по-французски из курицы с ананасами получается очень сочным благодаря консервированному фрукту и майонезу. Также оно приобретает приятный сладковатый привкус. Готовится это блюдо настолько просто, что можно отнести рецепт к категории «экспресс» и готовить в любое время, когда захочется. Подойдет для праздничного стола. Также можно экспериментировать с разным мясом. Можно попробовать использовать куриное бедро без косточки - тогда готовое блюдо получится еще сочнее.

Ингредиенты

Куриное филе - 300 г
Ананас консервированный - 5 кружочков

Майонез - 2 ст.л.
Соль - 3 щепотки
Специи - по вкусу
Растительное масло - 30 мл
Сыр - 70 г

Калорийность 158 кКал
Время приготовления 30 мин.

Пошаговый рецепт

Подготовьте все необходимые продукты курицы с ананасами. Помойте и обсушите филе, обрежьте все лишнее.

Разрежьте филе на небольшие кусочки.

Разложите кусочки на разделочной доске и отбейте с одной стороны.

Для удобства можно накрыть пищевой пленкой.

Противень застелите фольгой или просто смажьте растительным маслом. Разложите кусочки куриного мяса, подсолите и присыпьте специями.

Смажьте заготовки майонезом. Удобно использовать силиконовую кулинарную кисть.

Положите на курицу кружочки ананасов.

Твердый сыр натрите на терке, присыпьте заготовки сверху. Поставьте противень в духовой шкаф и запекайте при 180 градусах 20 минут.

Мясо по-французски из курицы с ананасами готово. Блюдо можно подавать сразу же, например, с соусом или свежей зеленью.

Приятного аппетита!

Важные дополнения к рецепту

-Подойдет майонез любой жирности, магазинный или домашний.

-Майонез можно заменить сметаной или йогуртом - для менее калорийной версии.

-По желанию куриное мясо можно заранее замариновать с растительным маслом, луком, лимонным соком, специями, горчицей, соевым соусом.



♥ ЗДОРОВЬЕ

ЛЮБИСТОК



Так М.В. Рытов писал об этом растении: «Наиболее предпочитается простым народом, как корень для любовного напитка, от которого парни любят девок. Раньше любисток был известен как сильный афродизиак. Считается, что если положить мужчине лист любистока в пищу, то он навеки ваш. В этом есть определенные резон – ученые фармакологи доказали, что его листья содержат вещество, похожее на мужской гормон тестостерон с соответствующим действием. Для новых знакомств, встреч и буйной страсти можно приготовить зелье из любистока по следующему рецепту: возьмите 1 часть ноготков, 5 частей любистока, 1 часть кардамона, 1 часть аниса, 1 часть сухих апельсиновых корок и 1 часть мяты. Залейте травы кипятком и настаивайте 2 часа. Выпейте снадобье перед свиданием и бурная ночь вам обеспечена. Содержащееся в растении эфирное масло вызывает усиленный диурез. Кроме того, отвар корней обладает слабым спазмолитическим действием. Его применяют при хронических воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях. Его применение для лечения инфекции мочевыводящих путей и при наличии песка в моче одобрено немецкой комиссией Е. Настойка корней на спирте или водке действует наиболее эффективно как сильное мочегонное и тонизирующее средство.

Отвар корней рекомендуется при половой слабости, возникшей вследствие злоупотребления курением, алкоголем, лекарственными препаратами.

Настойка корней на спирте или водке действует наиболее эффективно как сильное мочегонное и тонизирующее средство...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретя специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Следует воздержаться от любистока при обострившихся заболеваниях почек и мочеточников, а также когда заметно увеличены геморроидальные узлы.

В библиотеке «ДЕДО и БАБА» новая книга - бестселлер №1

Сара Джио «Среди тысячи лиц»

Кайли и Райан любят друг друга той чистой и спокойной любовью, которой многие могут только позавидовать. Но однажды на выходе из ресторана Кайли замечает бездомного мужчину. С ужасом она узнает в нем Кэйда, которого очень любила, пока он не оставил ее, так и не соизволив объясниться. Неужели это действительно он? Друг Кэйда, Джеймс, отрицает подобную возможность, а жених Кайли с каждым днем тревожится все больше — слишком уж сильно она увлеклась своими странными фантазиями...



НОРМА ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Продолжение. Начало в №9

Плохому холестерину противостоит так называемый хороший – ЛПВП холестерин. Что это такое – холестерин липопротеинов высокой плотности? Он является незаменимым для организма веществом, так как собирает плохой холестерин со стенок сосудов, после чего способствует его выведению в печень, где он уничтожается. Многие интересуются: если ЛПВП понижен, что это значит? Следует учитывать, что это состояние опасно, так как атеросклероз развивается не только на фоне повышенного холестерина низкой плотности, но и если снижен ЛПНВ. Если холестерин ЛПВП повышен, что это значит, нужно спрашивать у специалиста.

Именно поэтому наиболее нежелательный вариант у взрослых людей – это когда увеличен уровень плохого Хс и понижен – полезного. Согласно со статистикой, примерно у 60% людей зрелого возраста отмечается такое сочетание показателей. И чем раньше удается определить такие показатели и правильно провести лечение, тем меньший риск развития опасных болезней.



Хороший холестерин, в отличие от плохого, вырабатывает только организм, поэтому повысить его уровень, потребляя определенные продукты, не получится.

Норма хорошего Хс у женщин немного выше, чем нормальный холестерин ЛПВП у мужчин. Наиболее важная рекомендация по поводу того, как повысить в крови его уровень, следующая: необходимо практиковать физические нагрузки, в процессе которых увеличивается его продукция. Даже если делать каждый день обыкновенную зарядку в домашних условиях, это поможет не только повысить ЛВНП, но и снизить показатели

плохого холестерина, который в организм поступает с пищей.

Если человек принимал пищу, в которой содержание холестерина очень высокое, для активизации его выведения нужно обеспечить активную работу мышц всех групп.

Таким образом, тем, кто стремится, чтобы норма ЛПНП и ЛПВП восстановилась, необходимо:

больше двигаться (особенно тем, кто перенес инфаркт, инсульт);

умеренно заниматься зарядкой;

практиковать усиленные физические нагрузки (при отсутствии противопоказаний).

Также повысить уровень хорошего Хс можно, приняв небольшую дозу спиртного. Однако она ни в коем случае не должна быть больше одного бокала сухого вина в сутки.

Важно учесть, что чрезмерная нагрузка грозит подавлением синтеза Хс.

Чтобы правильно расшифровать анализ крови, следует учесть, какая норма холестерина в крови у человека.

Существует таблица норм холестерина у женщин по возрасту, из которой, при необходимости, можно узнать, какая норма холестерина у женщин после 50 лет, какой считается норма у женщин в

молодом возрасте. Соответственно, пациента может определить самостоятельно, повышенный у нее или пониженный холестерин и обратиться к врачу, который поможет узнать причины низкого или высокого его уровня. Именно доктор определяет, каким должны быть лечение, диета.

Норма уровня холестерина в крови для женщин и мужчин по ЛПВП, если состояние сердца и сосудов в норме, составляет выше 1 ммоль/л либо 39 мг/дл.

У людей с ИБС, перенесших инсульт либо инфаркт, показатель должен быть равным 1-1,5 ммоль/л либо 40-60 мг/дл.

В процессе анализа также определяется норма общего холестерина у женщин и мужчин, то есть то, как соотносится хороший и плохой Хс.

Общий холестерин в крови должен составлять не более 5,2 ммоль/л либо 200 мг/дл.

Если норма у мужчин молодого возраста даже незначительно превышена, то это необходимо считать патологией.

Также существует таблица норм холестерина у мужчин по возрасту, по которой легко определяется норма холестерина у мужчин, его показатели в разном возрасте. Из соответствующей таблицы можно узнать, какая норма hdl-холестерина считается оптимальной

Тем не менее, чтобы определить, на самом ли деле нормальный уровень у мужчин и женщин по этому показателю, прежде всего, нужно сделать анализ крови, который дает возможность узнать содержание общего Хс, а также содержание других показателей – низкий или высокий сахар и др.

*Продолжение следует.
Iàðeíà Nòðáìðé*

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстова - «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 «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.

Внимание!

**В магазине ДЕДО и БАБА,
большое новое поступления канвы с рисунком
для вышивания - более 40 штук
и фасованный бисер!**

Новое поступление очков!!!

