



Дедо и Баба

№ 15 (615)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

5 - 11 апреля 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ПОСТНЫЙ ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты

Рис - 200 г
Курага - 50 г
Чернослив - 50 г
Изюм - 30 г
Вяленая вишня - 30 г
Лук репчатый - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Масло растительное - 2 ст.л.
Специи и приправы - по вкусу
Калорийность 247 кКал
Время приготовления 40 мин.



Пошаговый рецепт

Плов - замечательное блюдо, любимое многими. Его готовят с различными видами мяса, с добавлением разных специй и приправ, рецептов приготовления плова - множество. Очень вкусным получается и постный плов, без мяса. Сегодня приготовим постный плов с сухофруктами.

Для приготовления возьмём нужные продукты. Сухофрукты вы можете взять по своему вкусу, мне очень понравилось добавление вяленой вишни. Что касается специй - я взяла куркуму и паприку, они придают красивый цвет, добавляют вкус и нежный аромат плову. При желании вы можете взять зиру, кориандр, барбарис или другие любимые специи.

Рис хорошо промоем в нескольких водах, чтобы смыть лишний крахмал, до прозрачной воды.

Сухофрукты хорошо промоем и зальём тёплой водой на 10 минут.

Тем временем лук порежем кубиками, а морковь - тонкими брусочками.

Для приготовления постного плова с сухофруктами возьмите казан или толстостенную кастрюлю. Я буду готовить в сковороде. Главное, чтобы посуда хорошо держала тепло. На разогретом масле обжарим лук до прозрачности, затем добавим морковь. Помешивая, обжарим лук с морковью 5-7 минут.

Пока пассеруются овощи, сольём воду с сухофруктов, обсушим их и порежем полосочками. Изюм и вишню я оставила целыми.

Добавим сухофрукты к овощам. Если используете зиру или кориандр, добавьте их сейчас, в горячем масле они начнут раскрывать свой вкус и аромат.

Перемешаем и подержим на огне 1-2 минуты. Теперь настала очередь риса, выложим его поверх овощей и сухофруктов.

Распределите рис равномерно, посолите по вкусу, добавьте паприку и куркуму.

Добавьте холодную воду из расчёта 2:1 с рисом. Воду наливайте аккуратно, чтобы рис не перемешался с овощами и сухофруктами, можно использовать ситечко или шумовку, наливать воду через них. Накроем посуду крышкой и будем варить плов на сильном огне 15-20 минут (смотрите по своей посуде и плите, рис должен быть чуть-чуть недоваренным), затем огонь выключим и подержим плов под крышкой ещё 10 минут. Вот и всё, постный плов с сухофруктами готов. Приглашайте родных к столу и угощайте великолепным пловом! Рассыпчатый рис пропитался ароматами и вкусами, овощи прекрасно "подружились" с сухофруктами, а специи придали восхитительный аромат! Плов получается "рисинка к рисинке". Приятного аппетита!

Если будете готовить такой плов не в пост, то он может стать отличным гарниром к мясу.

☉ ЗДОРОВЬЕ

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ



Почки, собранные во время набухания, рекомендуют при сахарном диабете : 1 ст. ложку собранных почек заварить в 1 литре кипятка, выдержать 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке трижды в день до еды.

Для лечения подагры в народе используют следующее средство: залить 2 столовые ложки цветков сирени 200 мл водки. Дать настояться в темноте неделю, периодически встряхивая. Принимать по 50 капель 3 раза в день перед едой. При ухудшении зрения заваривать как чай цветки сирени и в течение 3 — 5 мин. прикладывать к глазам тампоны из марлевой салфетки.

Для лечения ячменя сорвать несколько свежих листьев сирени, обмыть теплой кипяченой водой, воду стряхнуть, листья тщательно измельчить и, поместив горкой на целом листе, приложить к больному месту. Держать продолжительное время. Процедуру повторяют 5—7раз в день до полного выздоровления. Обычно в течение дня воспалительные процессы прекращаются.

При астме народная медицина рекомендует пить чай из листьев сирени, собираемых в период цветения.

Бронхит: набрать свежих либо сухих цветочков сирени, наполнить ими стеклянную емкость и залить все водкой, дать отстояться 10 дней. В стакан заваренного чая залить рюмочку настойки и употреблять мелкими глотками перед сном. Обычно такое лекарство помогает за 3 дня криду и вылечивает даже застарелый бронхит. Чай из высушенных цветков сирени пьют при эпилепсии.

Артрит, ревматизм: 2 ст. ложки соцветий сирени соединить с 2 ст. ложками сливочного масла и хорошо растереть эту массу, затем аккуратно втирать в воспаленные суставы или использовать настой: залить цветки водой в пропорции 1:10, выдержать четыре часа. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день...

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

Сирень - ядовитое растение и поэтому, препараты на ее основе необходимо употреблять соблюдая указанную дозировку, не следует переусердствовать.

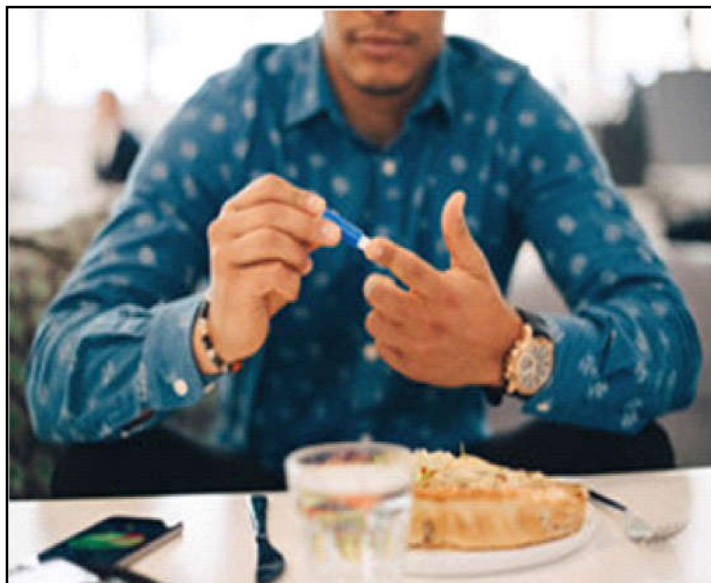
НОРМА САХАРА В КРОВИ

Общие сведения

В организме все обменные процессы происходят в тесной связи. При их нарушении развиваются разнообразные заболевания и патологические состояния, среди которых и HbA_{1c} в крови.

Сейчас люди потребляют очень большое количество сахара, а также легкоусвояемых углеводов. Существуют даже данные о том, что в последнее столетие их потребление возросло в 20 раз. К тому же на здоровье людей в последнее время негативно влияют экология, присутствие большого количества ненатуральной пищи в рационе. Как следствие, обменные процессы нарушаются и у детей, и у взрослых людей. Нарушается липидный обмен, увеличивается нагрузка на поджелудочную железу, которая продуцирует гормон **инсулин**.

Уже в детстве вырабатываются негативные пищевые привычки – дети потребляют сладкую газировку, фастфуд, чипсы, сладости и др. В итоге слишком большое количество жирной пищи способствует накоплению жира в организме. Результат – симптомы диабета могут проявляться даже у подростка, тогда как ран-



ше сахарный диабет было принято считать недугом пожилых людей. В настоящее время признаки увеличения сахара в крови отмечаются у людей очень часто, и количество случаев сахарного диабета в развитых странах сейчас растет с каждым годом.

Гликемия – это содержание в крови человека глюкозы. Чтобы понимать суть этого понятия, важно знать, что такое глюкоза и какими должны быть показатели содержания глюкозы.

Глюкоза – что это такое для организма, зависит оттого,

какое ее количество потребляет человек. Глюкоза – это **моносахарид**, вещество, которое является своеобразным топливом для организма человека, очень важным питательным веществом для ЦНС. Однако ее избыток приносит организму вред.

Норма сахара в крови

Чтобы понимать, не развиваются ли серьезные заболевания, нужно четко знать, какой нормальный уровень сахара в крови у взрослых и у детей. Тот уровень сахара в крови, норма которого важна для нормального функционирования организма, регулирует инсулин. Но если не продуцируется достаточного количества этого гормона, или ткани реагируют на инсулин неадекватно, тогда показатели сахара в крови увеличиваются. На увеличение этого показателя воздействуют курение, неправильный рацион питания, стрессовые ситуации.

Ответ на вопрос, какая норма сахара в крови взрослого человека, дает всемирная организация здравоохранения. Существуют утвержденные нормы глюкозы. Сколько

должно быть сахара во взятой натощак из вены крови (кровь может быть как из вены, так и из пальца), указано в таблице ниже. Показатели указаны в ммоль/л.

Возраст	Уровень
2 дня – 1 мес.	2,8-4,4
1 мес. – 14 лет	3,3-5,5
От 14 лет (у взр.)	3,5-5,5

Итак, если показатели ниже нормы, значит, у человека **гипогликемия**, если выше – **гипергликемия**. Нужно понимать, что для организма опасен любой вариант, так как это значит, что в организме происходят нарушения, а иногда – необратимые.

Чем старше становится человек, тем меньшей становится у него чувствительность тканей к инсулину ввиду того, что часть рецепторов гибнет, также увеличивается масса тела.

Принято считать, что если исследуется кровь капиллярная и венозная, то результат может немного колебаться. Следовательно, определяя, какое нормальное содержание глюкозы, результат немного завышают. Норма венозной крови в среднем – 3,5-6,1, крови капиллярной – 3,5-5,5. Норма сахара после еды, если человек здоров, отличается от этих показателей незначительно, поднимаясь до 6,6. Выше этого показателя у здоровых людей сахар не повышается. Но не стоит паниковать, что сахар в крови 6,6, что делать – нужно спросить у врача. Вполне возможно, что при следующем исследовании результат будет более низким. Также если при одноразово сделанном анализе сахар в крови, например, 2,2, нужно провести анализ повторно.

*Продолжение следует.
Марина Степанюк*

Внимание!
В магазине ДЕДО и БАБА,
большое новое поступления очков!



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 «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.