www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 39 (692) Газета выходит с 25 июня 2009 г. 26 сентября - 2 октября 2022 г.

◆ КУХНЯ http://iamcook.ru

Варенье из кабачков с имбирем

Было дело, варила кабачки с лимоном, а также лимоны с имбирём и вроде кабачки с имбирем... Короче, в этот раз объединяю всё это вместе в эффектную и яркую заготовку на зиму!

Ингредиенты

Кабачок – 600 г
Лимон – 250 г
Имбирь – 30-60 г
Сахар – 400 г
Дополнительно:
Корица – 0,5-1 ч.л.
Получается около 0,75 л.
Калорийность 140 кКал
Время приготовления 2 ч. 5 мин.

Пошаговый рецепт

Для варенья из кабачков с имбирем и лимоном подготовьте ингредиенты по списку к рецепту.

Кабачки подходят и молодые с невыраженными семенами, и отменно выросшие, но тогда часть с семенами нужно убирать.

Лимон постарайтесь купить цедровый, т.е. не с тонкой горчащей кожурой, а с толстой пористой, ароматной.

Количество имбиря может варьироваться...

С кабачков срежьте кожуру, а мякоть нарежьте небольшими кусочками. В молодых кабачках все-таки могут быть небольшие или начинающие формироваться семена... Определитесь сами, оставлять их или нет.

Кусочки кабачка пересыпьте сахарным песком и оставьте до выделения сока.

Обычно через полчаса его вытекает уже предостаточно.

Перемешайте и доведите массу из кабачков с сахаром, т.е. уже практически сахарным сиропом, до кипения. Убавьте огонь до среднего и варите при помешивании 15 минут. Удаляйте пену.

Дайте остыть, на это потребуется 1-2 часа в зависимости от количества варенья.

Проверьте кожуру лимона на вкус. Если всё-таки попалась горчащая, то ошпарьте лимоны.

Нарежьте лимоны вместе с кожурой на кусочки, семена удаляйте. Свежий корень имбиря натрите. Проварите кабачки с лимонами и имбирём. Если надумаете варенье с корицей, то добавьте палочку на этом шаге.

Сначала доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите 15-20 минут на среднем огне.

Подготовьте банки и крышки. Вымойте их с содой, а затем ошпарьте.

Разложите горячее варенье по чистым банкам, закатайте или закройте крышками.

Варенью из кабачков с имбирем и лимоном нужно дать настояться, чтобы кабачки пропитались вкусами и корочки лимона пропитались сахарным ароматным сиропом.

Мне такое варенье понравилось просто к чаю в прикуску. А ещё приготовила с ним оладьи, т.е. вмешала в оладьевое тесто на кефире. Буду в кексовое тесто добавлять.

Варенье из кабачков с имбирем и лимоном очень понравилось, в итоге на зиму его будет больше, чем одна баночка!

ЗДОРОВЬЕ

Лютик едкий

В медицинских целях используются стебли и листья куриной слепоты, в соке которых содержатся алкалоиды, сапонины, флавоноиды, гликозиды и дубильные вещества. Главный алкалоид в составе лютика едкого называется протоанемонин, и он имеет прямое отношение к ядовитым морским анемонам.

Лютик едкий оказывает на человеческий организм следующие полезные воздействия: Тонизирующее; Бактерицидное; Противовоспалительное; Иммуностимулирующее; Кровоостанавливающее; Ускоряющее обменные процессы; Стимулирующее кроветворение и поднимающее уровень гемоглобина. Препараты на основе лютика едкого используются для лечения следующих заболеваний: Подагра; Туберкулёз кожи; Ожоги и раны; Фурункулёз; Чесотка; Мигрень; Ревматизм; Волчанка; Артрит; Экзема; Грыжа; Малярия; Лихорадка; Гепатит; Простуда; Асцит; Запор; Аритмия; Зубная боль; Бородавки; Внутренние кровотечения; Мозоли; Липомы; Воспаление лимфатических узлов; Цинга; Мастит; Трофические язвы; Импетиго; Гидраденит; Увеличение селезёнки; Дизентерия; Золотистый стафилококк; Расстройства менструального цикла.

Из лютика готовят лекарства восточные целители, русские знахари и северные шаманы. Можно с уверенностью сказать, что это целебноерастение давно и тщательно изучено. Лечение лютиком актуально при кожных воспалениях, болевом синдроме различной этиологии, невралгиях...

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

Не забывайте о том, что лютик – это очень ядовитое растение, поэтому лечиться им можно только после консультации с врачом.

ЗДОРОВЬЕ

https://школа.здоровое-питание.рф

КАК ПРАВИЛЬНО ПРОВОДИТЬ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Об этом мы поговорили с врачом-диетологом, терапевтом, кандидатом медицинских наук, заведующей консультативно-диагностическим центром «Здоровое и спортивное питание» ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Екатериной Александровной Бурляевой.

– Расскажите, пожалуйста, в чем польза разгрузочных дней?

– Разгрузочные дни позволяют снизить суточную калорийность рациона, так как он в этот период имеет меньшую энергетическую ценность, чем обычно. А это способствует снижению массы тела. Кроме того, разгрузочные дни, как правило, подразумевают исключение продуктов, повышающих секрецию желудочного сока. В эти дни употребляют более щадящие для желудочно-кишечного тракта блюда.

– Чем могут быть опасны разгрузочные дни? Какие есть противопоказания?

– Опасность может заключаться в неправильном выборе меню. Разгрузочные дни должны подбираться индивидуально для каждого человека – с учетом его состояния, физической активности, наличия хронических заболеваний. Например, дни, в которые исключаются все продукты, остаются только напитки, могут стать причиной обострения язвчормулы. Свою суточную потребность в энергии и пищевых веществах можно также определить по таблицам, указанным в методических рекомендациях «Нормы физиологических потребностей...».

В среднем взрослому человеку необходимо 2000–2500 ккал в день. Значит, для женщин разгрузочный день без врачебного контроля должен включать 1500 ккал, для мужчин – 2000 ккал. Это безопасный режим – так вы не навредите себе и при этом сможете увидеть некоторый результат.

– Какой эффект можно получить за один день в таком режиме?

– Как правило, уменьшается масса тела. И снижается аппетит – организм уже привыкает получать меньше. Уменьшается отечность, увеличивается работоспособность, ощущается легкость, в целом человек чувствует себя лучше.

– С какой периодичностью нужно проводить разгрузочные дни?

– Если говорить о разгрузке, которую проводят, когда человек находится в медицинском учреждении, то 1–2 раза в неделю. В домашних условиях – 1–2 раза в месяц, но здесь главное – не увлекаться. Когда человек видит эффективность таких дней, хочется проводить их снова и снова. Можно незаметно перейти на режим питания, состоящий из одних разгрузочных дней, что вредно. К тому же постоянно его соблюдать не получится, а после возвращения к привычному рациону вернется и вес. В домашних условиях людям с большим избытком массы тела (ожирением второй, третьей степени) лучше не начинать похудение с разгрузочных дней. Сначала нужно грамотно выстроить свой рацион, наладить здоровое питание и запустить процесс снижения веса. И только потом, через какое-то время, можно проводить разгрузочные дни.

– Какие правила нужно соблюдать при проведении разгрузочных дней?

– Есть три основных правила:

1. Не должно быть большой физической нагрузки, так как это может привести к потере мышечной массы. Поэтому, если вы активно тренируетесь, в этот день лучше не заниматься. А если только планируете начать «новую жизнь», то не стоит это делать сразу по всем фронтам – и записываться в спортзал, и начинать бегать, и устраивать разгрузочный день. Нужно выбрать что-то одно.

2. Разгрузочные дни должны обязательно сопровождаться адекватным потреблением жидкости. Общая рекомендация – 1,5–2 литра в сутки. Можно также сделать индивидуальный расчет вместе со специалистом. В большей степени это должна быть вода, но не исключены также некрепкие чай и кофе.

3. Психологический момент: не начинайте разгрузку, если есть подозрение, что вы не сможете довести ее до конца. Например, вечером у вас запланирована встреча с друзьями и вы понимаете, что есть большая вероятность нарушения режима.

◆ ИСТОРИИ О ПОДЛИННОМ СЧАСТЬЕ

ИСТОРИЯ ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЯ

Причин одиночества много. Все не перечислить в коротком тексте. Но иногда дело в отце. Если у девушки был слишком хороший отец – добрый, сильный, ответственный, мужественный, она будет подсознательно сравнивать всех мужчин со своим Великолепным Папой. И очень трудно найти такого же: доброго, сильного, ответственного, мужественного. Способного заботиться и носить на руках. Очень трудно. Практически невозможно. Она же знала папу как папу, а каким он был в молодости мужем – это только мама знает. И не всегда рассказывает, что понятно. И плохой отец – тоже плохо. Эгоистичный, бессердечный, холодный и жестокий. Пьющий. Агрессивный. Страх навсегда поселился в душе девочки. Если Ужасный Отец покинул семью, если его не было рядом – мама и бабушка непременно расскажут, каким он был монстром. И в каждом мужчине девушка видит потенциальную угрозу, Ужасного Отца. Быстрее всего устраивают свою жизнь те, у кого был самый обычный папа. Со своими слабостями, недостатками, плюсами и минусами. Любил, как умел. Особо не вмешивался. Не проявлял чрезмерную поддержку. Иногда покупал мороженое. А иногда – покупал себе пиво… Обычный такой, земной человек, со своими плюсами и минусами. Который любил свою девочку, как мог. А она его любила и принимала таким, какой он есть. И потом легко нашла себе пару. И приняла мужчину таким, какой он есть. Но что-то постаралась исправить, что-то – развить… Так часто бывает в жизни. Через родителя мы учимся любить и принимать. Через самого обычного земного родителя. Но этому можно и самому научиться, потом; хотя это непросто – избавиться от призраков в подсознании. Главное – понять, что это призраки. Тени прошлого. А нам надо найти земную, настоящую любовь…

Анна Кирьянова

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 «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.
Рукописи не возвращаются.

Тираж 72 экз. Подписано в печать в среду, в 17-00.