



# Дедо и Баба

№ 11 (611)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

8 - 14 марта 2021 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И РИСОМ

#### Ингредиенты

Рис - 1 стакан;  
Вода - 1,5-2 л;  
Мясной фарш - 0,6 кг;  
Картофель - 3-4 штуки;  
Морковь - 1 штука;  
Лук - 1-2 головки;  
Карри или куркума - 1 щепотка;  
Соль, перец и зелень по вкусу;  
Растительное масло для жарки.  
Калорийность 162 кКал  
Время приготовления 35 мин.



#### Пошаговый рецепт

Суп с рисом и мясными фрикадельками - простой, доступный, быстрый и полезный. Рис подходит практически любого сорта, а мясной фарш для тефтелей быть изготовлен из мяса птицы, свинины, говядины или их сочетаний.

Подготовьте рис, мясной фарш, картофель, морковь, лук, специи и соль.

Из фарша сформируйте фрикадельки, картофель очистите и нарежьте кубиками.

Промойте рис и забросьте его вместе с картофелем в закипевшую воду.

Когда вода снова закипит добавьте фрикадельки и специи: соль, карри, перцы, продолжайте варить на среднем огне.

Лук и морковь очистите мелко нарежьте, обжарьте и потомите на растительном масле.

Добавьте лук с морковью в самом конце варки.

Общее время варки супа с рисом и фрикадельками равно времени готовки риса, т.е. около 20 минут.

Подавайте суп посыпав свежей рубленой зеленью.

Приятного аппетита!

### В библиотеке «ДЕДО и БАБА» новая книга - бестселлер №1 Сара Джо «Назад к тебе»

Когда-то общественность потрясла история Шарлотты, которая попала в кораблекрушение во время медового месяца и вернулась домой лишь спустя два года. Она провела много времени в открытом море, а затем на необитаемом острове в компании нелюдимого мужчины по имени Грэй, благодаря которому смогла выжить.



Спустя много лет Шарлотта находит на берегу послание в бутылке. Это невероятно, но из него следует, что Грэй все еще ждет ее на острове, и, по его мнению, с момента их расставания прошли считанные дни...

## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ



Ее заваривают, добавляют в чай, на основе ее получают настойки и настои, используют, как ценный ингредиент во многих кулинарных изысках.

Трава мелиссы лимонной обладает свойством стимулировать аппетит, нормализует функции желудочно-кишечного тракта. Неказистое растение может оказывать противовоспалительное действие, снимать спазмы, помогает при нарушениях пищеварения (запор) и служит потогонным средством. Помимо всего этого, имеет мелисса полезные свойства, о которых знают очень многие — она природный антидепрессант, успокаивающе действующий на нервную систему.

Народная медицина издавна признавала за мелиссой многие лечебные свойства. Так, например, настой из мелиссы (берется сама трава и верхушки стеблей с цветками) помогает при сердечных заболеваниях. После его употребления уменьшается сердечная боль, настой унимает одышку, нормализует кровяное давление.

Полезен такой настой при астме, мигренозных атаках, малокровии (анемии) и невралгии. Используют его для лечения нарушений функций половых органов, пищеварительной системы.

Мелисса, полезные свойства мелиссы, применяются наружно: в качестве полоскания для ротовой полости — при заболеваниях десен и при зубной боли; для компрессов при подагре, воспалении суставов (ревматизм), кожных заболеваниях и ее мелких повреждениях...

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».

Противопоказана при аллергии или индивидуальной непереносимости, пониженном давлении и склонности к запорам.

## ЗДОРОВЬЕ

Продолжение. Начало в №9, 10

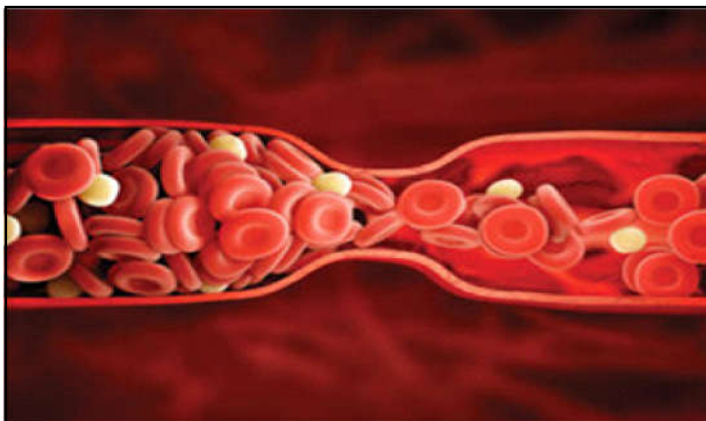
Ведь даже если норма общего холестерина заметно превышена, то определить симптомы или особые признаки такого состояния невозможно. То есть человек даже не догадывается, что норма превышена, и у него забиты или сужены сосуды, до того времени, пока не начинает отмечать, что у него бывают боли в сердце, или же пока не происходит инсульт либо сердечный приступ.

Поэтому даже здоровому человеку любого возраста важно сдавать анализы и контролировать, не превышена ли допустимая норма холестерина. Также каждый человек должен осуществлять профилактику увеличения этих показателей, чтобы в будущем избежать развития атеросклероза, иных серьезных недугов.

### Кому необходимо контролировать содержание холестерина

Если человек здоров, у него не проявляется негативных симптомов, у него нет необходимости думать о состоянии сосудов или проверять, нормальный ли уровень холестерина в организме имеет место. Именно поэтому часто о повышенном уровне этого вещества пациенты в первое время даже не догадываются.

## НОРМА ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ



Особенно тщательно и регулярно проводить измерения этого показателя нужно тем, кто болеет гипертонией, у кого отмечаются проблемы с сердцем и сосудами. Кроме того, показания для проведения регулярных анализов имеют следующие категории:

- курящие люди;
- те, кто болеет гипертонией;
- люди с избыточным весом;
- пациенты, болеющие недугами сердечно-сосудистой системы;
- те, кто предпочитает малоподвижную жизнь;
- женщины после менопаузы;
- мужчины после достижения 40-летнего возраста;
- пожилые люди.

Тем, кому необходимо провести анализ крови на холестерин, нужно спросить,

как сдавать анализ на холестерин, у соответствующих специалистов. Формула крови, в том числе и содержание холестерина, определяется биохимическим анализом крови.

### Как сдавать кровь на холестерин?

Такой анализ проводят в любой поликлинике, для этого из локтевой вены берут примерно 5 мл крови. Тем, кто интересуется, как правильно сдать кровь, следует учесть, что перед тем, как будет проведено определение этих показателей, пациент не должен есть в течение полутора суток. Также в период перед тем, как проводится сдача крови, не стоит практиковать интенсивных физических нагрузок.

Существует также специальный тест для использования в домашних условиях. Это одноразовые тест-полоски, которые просты в использовании. Портативный анализатор используют люди с сахарным диабетом, нарушениями липидного обмена.

### Как расшифровать анализ крови

Узнать, повышен ли общий холестерин можно, проведя анализ крови в лаборатории. Если общий холестерин повышен, что это значит, как действовать, и все о лечении объяснит врач. Но попробовать расшифровать результаты

анализов можно и самостоятельно. Для этого нужно знать, что биохимический анализ вмещает три показателя: холестерин ЛПНП, Хс ЛПВП и общий холестерин.

Липидограмма – это комплексное исследование, позволяющее оценить липидный обмен в организме, которое позволяет определить, как происходит липидный обмен и рассчитать риск проявления атеросклероза и ИБС.

Правильная расшифровка липидограммы крови важна и сточки зрения оценки необходимости приема статинов, суточная д. Если холестерол общий повышен, что делать, можно оценить по полному спектру диагностических показателей. Поэтому определяются следующие показатели:

ЛПВП (альфа-холестерин) – определяется, липопротеиды высокой плотности повышены или понижены. Учитывается, при определении показателей в-липопротеидов, что это вещество выполняет защитную функцию, предотвращая развитие атеросклероза.

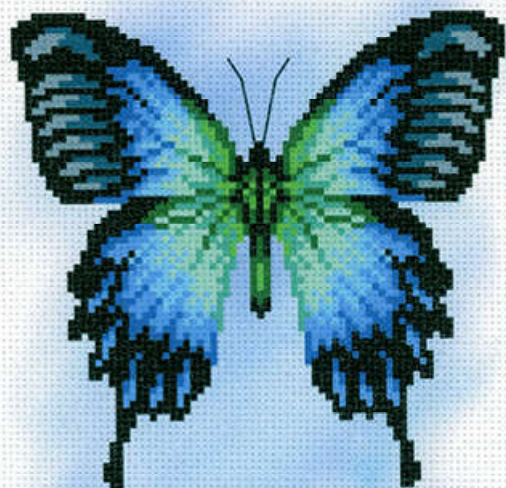
ЛПНП – липопротеины низкой плотности повышены или понижены. Чем выше показатель бета-холестерина, тем больше активизируется атеросклеротический процесс.

ЛПОНП – липопротеиды очень низкой плотности, благодаря ним транспортируются экзогенные липиды в плазме. Синтезируются печенью, являются главным предшественником ЛПНП. ЛПОНП принимают активное участие в продукции атеросклеротических бляшек.

Триглицериды – это сложные эфиры высших жирных кислот и глицерина. Это транспортная форма жиров, следовательно, их повышенное содержание также повышает риск атеросклероза.

Продолжение следует.  
*Idēiā Nōāīāipē*

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



*Papilio Ulysses*

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](mailto: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.