



Дедо и Баба

№ 16 (616)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

12 - 18 апреля 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ПОСТНЫЕ ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ

Ингредиенты

Мука пшеничная - 4 стакана
Вода (кипяток) - 1,5 стакана
Сода пищевая - 1/3 ч.л.
Масло подсолнечное - 1 ст.л.
Картофель - 1,5 кг
Лук репчатый - 2 головки
Соль - по вкусу
Калорийность 136 кКал
Время приготовления 1 ч.



Пошаговый рецепт

Хвала русской хозяйке, придумавшей постные жареные пирожки с картошкой. Вкусные, питательные и совсем не калорийные.

Домашние постные пирожки с картошкой из пресного «заварного» теста готовятся самым простым и доступным способом – на сковороде. Не нужно возиться с дрожжами и выдумывать, чем бы заменить пышность сдобы. Кипяток сделает своё дело на все сто. Немножко соды в муку, и ваше жареное тесто превратится в тончайшее и пузыристое.

Подойдет эконом-вариант ингредиентов. Потребуется: мука высшего сорта, подсолнечное масло, разрыхлитель, картофель, репчатый лук и соль.

В стеклянную миску с высокими бортами просеивается пшеничная мука. Обязательно просейте муку. Из насыщенной кислородом муки получается пушистое и нежное тесто.

В муку вводится пищевая сода. Совсем немного - третья часть чайной ложки. Она не будет чувствоваться в готовых пирожках.

Мука с содой соединяется с солью.

Заливается кипятком. Замешивается заварное пресное тесто. В процессе вводится столовая ложка подсолнечного масла.

Постное тесто для пирожков с картошкой нужно вымесить на столе не менее 10 минут, а затем поместить в пакет и убрать на 15 минут в морозилку. Оно не заморозится, но станет очень эластичным. Чудный получился шарик! Эластичный и очень нежный.

Для начинки картофель необходимо очистить и сварить в соленой воде, а затем помять в пюре.

Репчатый лук очищается и шинкуется мелкими кубиками. Обжаривается на подсолнечном масле.

Присоединяется к мятой картошке и перемешивается.

Тесто делится на части.

Каждая часть скатывается в колбаску и нарезается «пенёчками».

«Пеньки» раскатываются тонкими кругами. При этом мука не используется. Заварное постное тесто для пирожков отличается особой эластичностью.

В середину каждого круга нужно положить столовую ложку картофельного пюре.

Постные пирожки с картошкой лепятся в форме лодочек. Сначала концы круга подтягиваются к середине. Далее от центра к краям делаются защипчики.

Получаются вот такие симпатичные заготовки.

Пирожки со всех сторон обжаривают на сковороде. Для начала их лучше разместить шовчиком вниз. При этом сковороду необходимо хорошо разогреть с добавлением подсолнечного масла.

Постные пирожки с картошкой приготовлены!

Тонкое тесто в сочетании с нежной картофельной начинкой - разве можно устоять?

☉ ЗДОРОВЬЕ

СЛИВА ОБЫКНОВЕННАЯ



Сливы полезно кушать при ревматизме, при нарушении обмена веществ.

Сливы содержат много калия, на 100 грамм 215 мг. Калий очень полезен для сердца, нервной системы, он участвует в передаче нервных импульсов при сокращении мышц.

Сливы помогают при застойных процессах в желчном пузыре и усиливают отделение желчи.

Сливы выводят холестерин из организма.

Сливы выводят из кишечника шлаки и токсины.

Полезные свойства слива проявляет при запорах. Слива обладает мягким слабительным действием.

Рекомендуется кушать сливы при гипертонии.

Сливы оказывают мочегонное действие на наш организм, таким образом помогают вывести из организма лишнюю жидкость и соли.

Слива не только легко переваривается, но и легко усваивается нашим организмом.

А компот из сушеных слив прекрасное средство при высокой температуре

Богаты сливы витаминами, пищевыми волокнами, органическими кислотами, фруктозой, яблочной и лимонной кислотой, углеводами, витамином: А, С, РР, Е, В1, В2, В6.

Также сливы содержат такие микроэлементы как йод, цинк, фтор, кальций, марганец, хром, медь, фосфор...

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».

Сливы противопоказаны при диарее. Также их не стоит употреблять в пищу диабетикам, так как слива содержит много сахара.

НОРМА САХАРА В КРОВИ

Продолжение. Начало в №15

Нормы определения уровня сахара в крови до и после приема пищи

| Время определения | Норма, ммоль/л | Гестационный сахарный диабет |
|--------------------------|----------------|------------------------------|
| На пустой желудок | 3,3-5,3 | > 5,3 |
| До приема пищи днем | 3,3-5,5 | > 5,5 |
| 1 час после приема пищи | < 7,7 | > 7,7 |
| 2 часа после приема пищи | < 6,6 | > 6,6 |
| Перед сном | < 6,6 | > 6,6 |
| Ночью | 3,3-6,6 | > 6,6 |



Глюкометр

Следовательно, недостаточно сделать один раз анализ крови на сахар, чтобы диагностировать сахарный диабет. Нужно несколько раз определить уровень глюкозы в крови, норма которого каждый раз может быть превышена в разных пределах. Должна оцениваться кривая показателей. Также важно сопоставить полученные результаты с симптомами и данными обследований. Поэтому при получении результатов анализов на сахар, если 12, что делать, подскажет специалист. Вполне вероятно, что при

глюкозе 9, 13, 14, 16 можно подозревать диабет.

Но если норма содержания глюкозы в крови превышена незначительно, и показатели при анализе из пальца составляют 5,6-6,1, а из вены равен от 6,1 до 7, такое состояние определяют как преддиабет (нарушение толерантности к глюкозе).

При результате из вены более 7 ммоль/л (7,4 и т.п.), а из пальца – выше 6,1, речь уже идет о сахарном диабете. Для достоверной оценки диабета применяется тест – гликированный гемоглобин.

Однако при проведении анализов иногда определяется результат ниже, чем предусматривает норма сахара в крови у детей и взрослых. Какая у детей норма сахара, можно узнать из таблицы выше. И так, если сахар ниже, что это значит? Если уровень меньше, чем 3,5, это значит, что у пациента развилась гипогликемия. Причины того, что сахар пониженный, могут быть физиологическими, а могут быть связаны с патологиями. Показатели сахара в крови используют и для диагностики болезни, и для того, чтобы оценить, насколько эффективным является лечение диабета и компенсация диабета. Если глюкоза до еды либо через 1 час или через 2 часа после еды не больше 10 ммоль/л, то диабет 1 типа компенсированный.

При диабете 2 типа применяются более строгие критерии для оценки. Натощак уровень не должен быть выше 6 ммоль/л, днем допустимая норма – не выше 8,25.

Диабетикам следует постоянно измерять показатели сахара в крови, пользуясь глюкометром. Правильно оценить результаты поможет таблица измерения глюкометром. Здоровые люди должны адекватно составлять свой рацион, не злоупотребляя сладким, больные диабетом – строго

следовать рекомендациям врача.

На этот показатель особое внимание должны обращать женщины. Так как у представительниц прекрасного пола есть определенные физиологические особенности, норма сахара в крови у женщин может варьироваться. Повышенный показатель глюкозы патологией является не всегда. Так, когда определяется норма уровня глюкозы в крови у женщин по возрасту, важно, чтобы то, сколько сахара содержится в крови, не определялось во время менструации. В этот период анализ может быть недостоверным.

У женщин после 50 лет в период климакса происходят серьезные гормональные колебания в организме. В это время происходят изменения и в процессах углеводного обмена. Поэтому у женщин после 60 лет должно быть четкое осознание того, что проверять сахар нужно регулярно, при этом понимая, какая норма сахара в крови у женщин.

Также может варьироваться норма глюкозы в крови у беременных. При беременности вариантом нормы принято считать показатель до 6,3. Если норма сахара у беременных женщин превышена до 7, это повод для постоянного наблюдения и назначения дополнительных исследований.

Норма сахара в крови у мужчин более стабильна: 3,3-5,6 ммоль/л. Если человек здоров, норма глюкозы в крови у мужчин не должна быть выше или ниже этих показателей. Нормальный показатель – 4,5, 4,6 и т.д. Тем, кого интересует таблица норм у мужчин по возрасту, следует учесть, что у мужчин после 60 лет он выше.

Продолжение следует.
Марина Степанюк

◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

ФОТОВЫСТАВКА

В магазине «ДЕДО и БАБА»
(ул. Октябрьская, 20б)
открылась **ФОТОВЫСТАВКА** работ
российского художника
Константина Куземы



В магазине
ДЕДО и БАБА
Новое поступление
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.