



Дедо и Баба

№ 17 (617)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

19 - 25 апреля 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

СЛАДКИЙ ПЛОВ (ПОСТНЫЙ)

Про постный плов

Все мы знаем, что плов - жемчужина восточной кухни. Это блюдо является неотъемлемой частью гостеприимства узбеков, казахов, киргизов, индусов и других народов Востока. Может ли плов быть постным? Да запросто! Более того, постный плов придумали не христиане, которым нужно поститься, а сами же изобретатели плова. Да-да, плов - весьма разностороннее блюдо, которое может готовиться без мяса и даже без риса (с другими злаками)! По большому счёту, для вкусного плова достаточно крупы (рекомендуем всё же брать рис) и пряностей. Если же есть ещё и овощи - прекрасно, ну, а если и нут с грибами найдутся, то можно и гостей собирать на такое угощение...

Очень вкусный рецепт вкусного, сладкого постного плова.

Ингредиенты

Рис круглый - 200 г
Лук репчатый - 2 шт.
Морковь - 2 шт.
Перец болгарский - 1 шт.
Чернослив - 6-8 шт.
Изюм - 150 г
Зира - 2 ч. л.
Чеснок - 4 зубчика
Базилик сушеный - 2 ч. л.
Масло растительное - 150 мл.
Соль - 2 ч. л. (по вкусу)
Калорийность 124 кКал
Время приготовления 40 мин.



Пошаговый рецепт

Сладкий плов с черносливом и изюмом может выступать, как в качестве основного блюда, так и в качестве гарнира. Он прекрасно сочетается с любыми мясными закусками, однако лучше всего он подходит для разнообразия стола во время поста или диеты.

2 головки среднего репчатого лука или одну крупную, мелко нарезать.

Морковь натереть на крупной терке.

Сладкий болгарский перец нарезать соломкой.

Изюм промыть в дуршлаге прохладной водой, чернослив нарезать тонкими полосочками.

В сковороду влить полстакана растительного масла и обжарить по 5 минут овощи, добавляя их в сковороду, в следующем порядке: репчатый лук, морковь, сладкий перец. Не забывать помешивать.

Добавить к овощам чернослив, изюм, 2 чайные ложки зиры, 2 чайные ложки соли и 2 чайные ложки сушеного базилика. Перемешать все ингредиенты, тушить еще 5 минут.

Круглый рис промыть и выложить в сковороду.

Перемешать все ингредиенты, выложить 4 дольки очищенного чеснока и залить все это водой, таким образом, чтобы она была выше гущи на 1 фалангу пальца. Накрывать плов крышкой, уменьшить огонь и готовить до полного испарения воды, около 20-30 минут.

Подавать сладкий постный плов как самостоятельное блюдо или с мясными блюдами.

Приятного аппетита!

☉ ЗДОРОВЬЕ

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ



Цистит. Листья толокнянки способны облегчить течение болезни, оказывая на организм мочегонное, противовоспалительное, антибактериальное и дезинфицирующее действия. Уретриты. Вещества, которые входят в состав листьев, уничтожают вирусы и бактерии, вызывающие воспалительные процессы в мочевыводящих путях. После такой терапии функциональность мочевыводящих путей полностью восстанавливается. Простатит. Фитотерапия толокнянкой способствует восстановлению мочеиспускания, активизирует выделение мочи в почках, а также устраняет воспаление. Различные патологии почек. При помощи толокнянки успешно лечатся пиелонефриты, пиелостазы, пиелиты. Толокнянка способна заменить лекарственные препараты, оказывающее мочегонное действие. Кроме этого, под воздействием лечебных компонентов с мочой выводятся микроорганизмы, которые провоцируют развитие заболеваний. Патологии желудочно-кишечной системы. Листья толокнянки оказывают вяжущее действие, именно поэтому лекарственное растение применяется для восстановления функционирования кишечника. Также толокнянка эффективно используется для лечения язвенной болезни. Отечность, вызванная различными причинами. Благодаря мочегонному действию из организма выводится избыток жидкости. Венерические болезни. Раковые опухоли. Ревматизм. Диатез. Мочекаменная болезнь. Сердечная недостаточность. Базедова болезнь. Подагра...

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».

Прием толокнянки при беременности запрещен; в период лактации; детям в возрасте до 12 лет

НОРМА САХАРА В КРОВИ

Продолжение. Начало в №15-16

Симптомы повышенного сахара

Повышенный сахар в крови возможно определить, если у человека наблюдаются определенные признаки. Насторожить человека должны следующие симптомы, проявляющиеся у взрослого и ребенка:

- слабость, сильная утомляемость;
- усиленный аппетит и при этом снижение веса;
- жажда и постоянное ощущение сухости во рту;
- обильное и очень частое выделение мочи, характерные ночные походы в туалет;
- гнойнички, фурункулы и другие поражения на кожных покровах, такие поражения плохо заживают;
- регулярное проявление зуда в паху, в половых органах;
- ухудшение иммунитета, ухудшение работоспособности, частые простуды, аллергия у взрослых;
- ухудшение зрения, особенно у людей, которым уже исполнилось 50 лет.

Проявление таких симптомов может свидетельствовать о том, что имеет место повышенная глюкоза в крови. Важно учесть, что признаки повышенного сахара в крови могут выражаться только некоторыми проявлениями из перечисленных выше. Поэтому если даже проявляются только некоторые симптомы высокого уровня сахара у взрослого человека или у ребенка, нужно сдать анализы и определить глюкозу. Какой сахар, если повышен, что делать, – все это можно узнать, проконсультировавшись со специалистом.

В группу риска по диабету входят те, у кого имеет место наследственная расположенность к диабету, ожирение, болезни поджелудочной железы и др. Если человек входит в эту группу, то однократное нормальное значение еще не означает, что заболевание отсутствует. Ведь сахарный диабет очень часто протекает без видимых признаков и симптомов, волнообразно. Следовательно, необходимо провести еще несколько анализов в разное время, так как вполне вероятно, что при наличии описанных симптомов повышенное содержание все же будет иметь место.

При наличии таких признаков возможен и сахар в крови высокий при беременности. В таком случае очень важно определить точные причины высокого сахара.

Если глюкоза при беременности повышена, что это значит и что делать, чтобы стабилизировать показатели, должен объяснить врач.

Также нужно учитывать, что ложноположительный результат анализа тоже возможен. Следовательно, если показатель, к примеру, 6 или сахар в крови 7, что это значит, можно определять только после нескольких повторных исследований. Что делать, если есть сомнения, определяет врач. Для диагностики он может назначить дополнительные тесты, например, тест на толерантность к глюкозе, пробу с сахарной нагрузкой.

Как проводят тест на толерантность к глюкозе

Упомянутый тест на толерантность к глюкозе проводят, чтобы определить скрытый процесс сахарного диабета, также с его помощью определяется синдром нарушенного всасывания, гипогликемия.

НТГ (нарушение толерантности к глюкозе) – что это такое, подробно разъяснит лечащий врач. Но если норма толерантности нарушена, то в половине случаев сахарный диабет у таких людей развивается на протяжении 10 лет, у 25% такое состояние не изменяется, еще у 25% полностью исчезает.

Анализ на толерантность позволяет провести определение нарушений углеводного обмена, как скрытое, так и явное. Следует учитывать, проводя тест, что это исследование позволяет уточнить диагноз, если в нем есть сомнения.

Такая диагностика особенно важна в таких случаях:

- если признаков увеличения сахара в крови нет, а в моче проверка периодически выявляет сахар;
- в случае, когда симптомы диабета отсутствуют, однако проявляется полиурия – количество мочи в сутки увеличивается, при этом уровень глюкозы натощак нормальный;
- повышенный сахар в моче у будущей мамы в период вынашивания малыша, а также у людей с болезнями почек и тиреотоксикозом;
- если признаки диабета есть, но в моче сахар отсутствует, а в крови его содержание в норме (например, если сахар 5,5, при повторном исследовании – 4,4 или ниже);
- если 5,5 при беременности, но признаки диабета имеют место);

· если у человека есть генетическая расположенность к диабету, однако признаки высокого сахара отсутствуют;

· у женщин и их детей, если вес тех при рождении составлял больше 4 кг, впоследствии вес годовалого ребенка также был большим;

· у людей с нейропатией, ретинопатией.

Тест, который определяет НТГ (нарушение толерантности к глюкозе), проводят так: изначально у человека, которому его проводят, натощак делают забор крови из капилляров. После этого человек должен потребить 75 г глюкозы. Для детей доза в граммах рассчитывается иначе: на 1 кг веса 1,75 г глюкозы.



График кривой теста на толерантность к глюкозе

Тем, кто интересуется, 75 граммов глюкозы – это сколько сахара, и не вредно ли потреблять такое его количество, например, беременной женщине, следует учесть, что примерно столько же сахара содержится, к примеру, в куске торта.

Глюкозотолерантность определяют через 1 и 2 ч. после этого. Наиболее достоверный результат получают после 1 часа спустя.

Оценить толерантность к глюкозе можно по специальной таблице показателей, единицы – ммоль/л.

Оценка полученного результата

	Кровь капиллярная	Кровь венозная
Нормальный показатель		
До еды	3,5 -5,5	3,5-6,1
2 ч. после глюкозы, после пищи	до 7,8	до 7,8
Состояние преддиабета		
До еды	5,6-6,1	6,1-7
2 ч. после глюкозы, после пищи	7,8-11,1	7,8-11,1
Сахарный диабет		
До еды	от 6,1	от 7
2 ч. после глюкозы, после пищи	от 11,1	от 11,1

Далее определяют состояние углеводного обмена. Для этого рассчитывают 2 коэффициента:

· **Гипергликемический** – показывает, как относится глюкоза через 1 ч. после нагрузки сахаром к глюкозе крови натощак. Этот показатель не должен быть выше 1,7.

· **Гипогликемический** – показывает, как относится глюкоза через 2 ч. после нагрузки сахаром к глюкозе крови натощак. Этот показатель не должен быть выше 1,3.

Важно обязательно рассчитать эти коэффициенты, так как в некоторых случаях у человека после теста на толерантность к глюкозе по абсолютным показателям нарушения не определяются, а один из этих коэффициентов больше нормы.

В таком случае фиксируют определение сомнительного результата, и далее по сахарному диабету человек в группе риска.

Продолжение следует.
Марина Степанюк

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 «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.