



◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

## ВИНЕГРЕТ С ЖАРеныМИ ГРИБАМИ

Очень необычный и вкусный вариант винегрета.

### Ингредиенты

Свекла - 400 г  
Картофель - 3-4 шт.  
Огурец маринованный - 4-5 шт.  
Морковь - 2 шт.  
Лук белый - 30 г  
Шампиньоны - 200 г  
Масло постное - 3-4 ст.л.  
Соль - по вкусу  
Перец ч.м. - по вкусу  
Петрушка - для украшения  
Калорийность 61 кКал  
Время приготовления 35 мин.



### Пошаговый рецепт

Мне казалось, что меня мало чем можно удивить, в том, что касается классических, известных всем блюд. Но рецепт винегрета с жареными грибами удивил и очень сильно. Это получилось настолько вкусно, что теперь буду готовить только так. Представляю, как вкусно будет с жареными лесными грибами... Единственный нюанс: нельзя оставлять такой салат надолго, поскольку грибы пропитаются другими ингредиентами и не будет чувствоваться их уникальный аромат и вкус. Такой винегрет будет просто незаменимым в период поста, ведь грибы по составу ничем не уступают мясу. Так что рекомендую приготовить и попробовать хотя бы раз, возможно, и вам он понравится.

Подготовьте все необходимые продукты для винегрета с жареными грибами. Картофель, небольшую свеклу и морковь помойте под проточной водой с кухонной губкой, отварите до готовности, готовность проверьте ножом с тонким лезвием. Овощи остудите.

Разогрейте сковороду, влейте немного постного рафинированного масла, положите в него нарезанные на дольки шампиньоны, обжарьте их минут 5 до красивой румяной корочки. Готовые грибы снимите со сковороды, остудите.

Переложите грибы в глубокую миску, добавьте нарезанный очень мелко салатный лук и маринованные огурцы. Если хотите большей аутентичности, огурцы можно положить бочковые.

Очистите вареную морковь и картофель, нарежьте их небольшим кубиком, сложите в миску к остальным овощам.

Последней очистите, нарежьте кубиком и добавьте свеклу. Посолите винегрет, поперчите по вкусу, слейте рафинированное постное масло.

Хорошенько перемешайте салат и подавайте сразу же после приготовления.

Винегрет с жареными грибами готов. Очень вкусно, рекомендую!

Приятного аппетита!

☉ ЗДОРОВЬЕ

## КАЛУЖНИЦА БОЛОТНАЯ



Калужница болотная, применение которой требует особой осторожности, — это ядовитое растение из семейства лютиковых. Лечебные свойства калужницы болотной известны издавна. Она обладает мочегонным, противовоспалительным, болеутоляющим, противосудорожным свойствами. В народной медицине растение в виде спиртовых или водных настоев используют при недугах печени и желчного пузыря. В сочетании с подорожником и мать-и-мачехой из цветков калужницы готовят противокашлевое снадобье (водный отвар). Трава калужницы с древних времен используется в народе для лечения кашля, бронхита, коклюша, водянки, золотухи и ревматизма, снимает боли при менструации у женщин, лечит недуги мочевыводящих путей, обладает успокаивающим свойством и лечит невроты. Болотная калужница – антисептик. Показана при воспалениях, ожогах и ранах кожи, поскольку обладает ранозаживляющими и противомикробными свойствами. Калужницы листья, обваренные кипятком и завернутые в марлю, прикладывают к поврежденным участкам кожи в виде примочек и компрессов. Отваром обмывают раны. Богатое содержание витамина С позволяет употреблять калужницу для лечения цинги. Целебные снадобья из данного растения благотворно влияют на рост ногтевых пластин, избавляют от грибковых поражений. Соком свежих листьев выводят бородавки, лечат глубокие раны. Калужница обладает слабым противоопухолевым действием на организм человека. Из-за наличия токсических веществ калужницу употребляют в малых дозах...

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

При лечении калужницей следует строго соблюдать рекомендуемые дозировки и не увлекаться ей чрезмерно, так как это может привести к серьезному отравлению

## НОРМА САХАРА В КРОВИ

Окончание. Начало в №15-17

### Гликированный гемоглобин – что это такое?

Какой должен быть сахар в крови, определяют по таблицам, поданным выше. Однако существует еще один тест, который рекомендуется применять для диагностики диабета у людей. Он называется **тест на гликированный гемоглобин** – тот, с которым в крови связана глюкоза.

Википедия свидетельствует, что анализ называют уровень гемоглобина HbA1C, измеряют этот показатель в процентах. Разница по возрастам отсутствует: норма такая же и у взрослых, и у детей.

Это исследование очень удобно и для врача, и для пациента. Ведь кровь сдавать допустимо в любое время дня и даже вечером, не обязательно натощак. Пациент не должен пить глюкозу и ждать определенное время. Также в отличие от запретов, которые предполагают другие методы, результат не зависит от приема лекарств, стресса, простуды, инфекций – сдать анализ можно даже в таком случае и получить правильные показания.

Это исследование покажет, четко ли контролирует пациент при сахарном диабете глюкозу в крови в последние 3 месяца.

Однако существуют и определенные недостатки этого исследования:

- дороже, чем другие анализы;
- если у пациента низкий уровень гормонов щитовидной, может быть завышенный результат;
- если у человека анемия, низкий **гемоглобин**, может определиться искаженный результат;
- нет возможности пройти в каждой поликлинике;
- когда человек применяет большие дозы витаминов С или Е, определяется пониженный показатель, однако точно данная зависимость не доказана.

Каким должен быть уровень гликированного гемоглобина:

От 6,5%

Диагностируют предварительно сахарный диабет, необходимо наблюдение и повторные исследования.

6,1-6,4%

Большой риск диабета (так называемый преддиабет), пациенту срочно необходима низкоуглеводная диета.

5,7-6,0

Диабета нет, но риск его развития высокий.

Ниже 5,7

Минимальный риск.

### Почему бывает низкий сахар в крови

Гипогликемия свидетельствует о том, что показатель сахара в

крови низок. Такой уровень сахара опасный, если он является критическим.

Если питание органов ввиду низкого содержания глюкозы не происходит, страдает мозг человека. Как следствие, возможна **кома**.

Серьезные последствия могут проявляться, если сахар опускается до 1,9 и меньше – до 1,6, 1,7, 1,8. В таком случае возможны судороги, инсульт, кома. Еще серьезнее состояние человека, если уровень составляет 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5 ммоль/л. В таком случае при отсутствии адекватных действий возможна смерть.

Важно знать не только, от чего повышается этот показатель, но и причины, по которым глюкоза может резко снизиться. Почему происходит так, что проба свидетельствует о том, что в организме здорового человека глюкоза понижена?

Прежде всего, это может быть связано с ограниченным приемом пищи. При строгой диете в организме постепенно истощаются внутренние резервы. Так, если на протяжении большого количества времени (сколько – зависит от особенностей организма) человек воздерживается от приема еды, сахар в плазме крови снижается.

Снизить сахар могут и активные физические нагрузки. В связи с очень сильной нагрузкой даже при нормальном питании сахар может снизиться.

При чрезмерном потреблении сладостей уровень глюкозы очень сильно растет. Но в течение небольшого периода времени сахар стремительно снижается. Газировка и алко-голь тоже могут повысить, а потом резко снизить глюкозу в крови.

Если сахара в крови мало, особенно по утрам, человек чувствует себя слабым, его одолевает сонливость, **раздражительность**. В таком случае измерение глюкометром, скорее всего, покажет, что допустимое значение понижено – меньше 3,3 ммоль/л. Значение может быть 2,2; 2,4; 2,5; 2,6 и т. д. Но здоровый человек, как правило, должен только нормально позавтракать, чтобы сахар плазмы крови нормализовался.

Но если развивается ответная гипогликемия, когда показания глюкометра свидетельствуют, что концентрация сахара в крови уменьшается, когда человек поел, это может быть свидетельством того, что у больного развивается диабет.

### Инсулин повышенный и пониженный

Почему бывает повышенный инсулин, что это значит, можно разобраться, понимая, что такое **инсулин**. Этот гормон,

являющийся одним из важнейших в организме, производит поджелудочная железа. Именно инсулин оказывает непосредственное влияние на понижение сахара в крови, определяя процесс перехода глюкозы в ткани организма из сыворотки крови.

Норма инсулина в крови у женщин и у мужчин – от 3 до 20 мкЕд/мл. У пожилых людей нормальной считается верхний показатель 30-35 единиц. Если количество гормона снижается, у человека развивается **диабет**.

При повышенном инсулине происходит угнетение процессов синтеза глюкозы из белков и жиров. Как следствие, у больного проявляются признаки **гипогликемии**.

Иногда у пациентов определяется повышенный инсулин при нормальном сахаре, причины могут быть связаны с разными патологическими явлениями. Это может свидетельствовать о развитии болезни Кушинга, акромегалии, а также заболеваний, связанных с расстройством функции печени.

Как снизить инсулин, следует спрашивать у специалиста, который назначит лечение после ряда исследований.

### Выводы

Таким образом, анализ крови на глюкозу – очень важное исследование, которое необходимо для наблюдения за состоянием организма. Очень важно точно знать, как сдавать кровь. Этот анализ при беременности является одним из важных методов определения, нормально ли состояние беременной и малыша.

Сколько должен быть сахар в крови в норме у новорожденных, детей, взрослых, можно узнать по специальным таблицам. Но все же все вопросы, которые возникают после проведения такого анализа, лучше задавать врачу. Только он сможет сделать правильные выводы, если сахар в крови 9 – что это значит; 10 – это диабет или нет; если 8 – что делать и др. То есть, что делать, если повысился сахар, и является ли это свидетельством заболевания, может определить только специалист после дополнительных исследований.

Проводя анализ на сахар, нужно учитывать, что на точность измерения могут влиять определенные факторы. Прежде всего, нужно учесть, что на анализ крови на глюкозу, норма которой превышена или понижена, могло повлиять определенное заболевание или обострение хронических недугов. Так, если при одноразовом исследовании крови из вены показатель сахара составил, например, 7 ммоль/л, тогда может быть назначен, например, анализ с «нагрузкой» на толерантность к глюкозе. Также нарушенная глюкозотолерантность может отмечаться при хроническом недосыпании, стрессах. При беременности результат также искажается.

На вопрос, влияет ли курение на анализ, ответ тоже является утвердительным: хотя бы несколько часов до проведения исследования курить не рекомендуется.

Важно сдавать кровь правильно – натощак, поэтому в тот день, когда назначено исследование, утром не стоит есть.

О том, как называется анализ и когда его проводят, можно узнать в медицинском учреждении. Кровь на сахар раз в полгода нужно сдавать тем, кому исполнилось 40 лет. Людям, пребывающим в зоне риска, стоит сдавать кровь раз в 3-4 месяца.

При первом типе диабета инсулинозависимом, нужно проводить проверку глюкозы каждый раз перед тем, как вводить инсулин. В домашних условиях для измерения используют портативный глюкометр. Если диагностирован диабет второго типа, то анализ проводят утром, через 1 час после пищи и перед сном.

Чтобы поддерживать нормальные показатели глюкозы тем, кто болеет сахарным диабетом, нужно следовать рекомендациям врача – пить лекарства, придерживаться диеты, вести активную жизнь. В таком случае показатель глюкозы может приближаться к норме, составляя 5,2, 5,3, 5,8, 5,9 и т.п.

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](mailto: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 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.