



ВНИМАВАЙТЕ С ХРАНАТА ПО ПРАЗНИЦИТЕ

Рекламите на лекарства против преяждане може да ви подведат

Вашите въпроси очакват: **д-р Антон Дамев, вътрешни болести, д-р Гергана Гешанова, фитотерапия, д-р Гергина Георгиева, диетология, д-р Николина Ботева, очни болести.**

Адрес: София 1000, ул. Солунска 10, за здравното приложение, e-mail: xt@tradel.net

Обществото ни е възприело обичая празнуването да се свързва главно с трапезата. Седим до късно на масата, отрупана с какво ли не, а следващия ден използваме само за възстановяване от умората и лошото храносмилане. Лекарствата против преяждане може да донесат облекчение, но не предотвратяват лошите последици за здравето на организма. Затова:

болни и при раздразнен стомах.

Обичаите свързват Коледа със

сушените сливи

Това не е случайно. Там, където могат да се изсушат сливи, ябълки, круши, стафиди, праскови и кайсии, те трябва да бъдат използвани в неограничени количества, тъй

като са много ценна храна. Не смесвайте много храни

огромни количества

по празниците. Иначе ще трябва ден след ден на

Когато не е Вкусна,

което обикновения хляб, и ако преди употреба се затопли още веднъж, става като току-що изпечен.

Кажете си: "Когато не е Вкусна," тя не е пълноценна за организма, затова трябва да се поддържа и приготвя умело и с вещина.

Супите и кашите, приготвени от жито, брашно или зърнени храни, трябва да се варят по-дълго време. Но меките или течните храни са по-нездрав-

празничните сладкиши?

Съвременният човек употребява твърде много захар в различните храни. Козунаците, сладкишите, пудингите, кейковите,

желетата и консервите затрудняват много храносмилателната система. Особено вредни са

козунаците и пудингите, в които млякото, яйцата и захарта са основните съставни части. Изобилната употреба на мляко и захар заедно трябва да се избягва.

И все пак

оскъдната или лошо приготвена

храна се отразява зле на кръвта - изтощават се кръвоносните органи, организмът отслабва и заедно с изострените нерви и лошото настроение се стига до истинско заболяване. Жертвите на неправилно приготвената храна са хиляди и хиляди. На много гробове би могло да се напише: "Починал поради лошо готвена храна", "Умрял поради небрежно отношение към стомаха си".

Готварството не е просто нещо и в реалния живот е едно от най-необходимите умения. То трябва да се овладее от всички - и жени, и мъже, особено там, където няма много финансови средства. Изисква се изкуство, за да се приготви едно апетитно и същевременно просто ястие. То трябва да се прави по прост и здравословен начин, и то така, че поради простотата си да е по-вкусно и по-ползотно.

Приятни празници!

ДА СИ ОБЛИЖЕШ ПРЪСТИТЕ

ДАТСКИ СЕВЕРЕН КОЛЕДЕН СЛАДКИШ

Тесто: 1 чаша маргарин и 1 чаша бяло сирене се смесват заедно, докато станат на крем. Добавят се 2 чаши брашно и се прави тесто. Тестото се уви-ва в подходяща хартия и се охлажда в хладилника. След това може да се раздели например на 18 парчета и от тях да се оформят тънки кори, а може и друг брой.

Пълнеж: 3/4 чаша сладко или конфитюр от плодове (датчаните слагат фурми и сини сливи). На всяка половина от кора се поставя по 1 супена лъжица, покрива се с другата половина и се притиска в края. По желание могат да се направят различни форми, например триъгълници. Могат да се поръсят отгоре със смлени орехи, кокосови стърготини или сусам. Пече се на силна фурна 15 мин.

МЕДЕН КОЛЕДЕН ПАЙ

Тесто: четвърт чаша маргарин и 1 супена лъжица мед се смесват и правят на крем, прибавят се четвърт чаша пшенично брашно, четвърт супена лъжица сол и 1 и четвърт чаша фини овесени ядки. Всичко се разбърква добре, поставя се в една табичка, като се оформя по дългото и стените ѝ, пече се на силна фурна около 15 мин., докато леко покафенее.

Пълнеж: половин чаша мед (да кипне), 1/8 супена лъжица кардамон, 1/8 супена лъжица кориандър се добавя към 5 чаши ситно нарязани ябълки, докато ябълките станат прозрачни. Оглажда се и се излива върху изпечената, охладена овесена кора, отгоре може да се покрие със сметана или нещо друго.

Използвайте спокойствието

на празничната вечер, за да се храните бавно и да дъвчете прецизно. Това е необходимо, за да може храната да се смесва с достатъчно слюнка и стомашните сокове да започнат дейността си. Пригответе повече

зърнени храни, плодове, ядки и зеленчуци.

Те са най-здравословни и най-питателни. Дават такава сила, издръжливост и енергия на ума, каквито не могат да се получат от сложните и възбуждащи храни. Въпреки че са "бижутото" на всяка трапеза, не всички видове ядки са еднакво полезни.

Бадемите са за предпочитане пред фъстъците. Последните, употребявани в малко количество и заедно с пшеница, са много хранителни и участват в храносмилането.

Направете избор съобразно сезона и климата, а също и

съобразно работата,

която вършите. Не всички храни, които сами по себе си са полезни, са еднакво добри при всички обстоятелства. Често нещо полезно за извършващите тежка физическа работа може да е вредно за водещите заседнал живот или занимаващите се с усилен умствен труд. Използвайте

зехтин от маслини

Той е много по-за предпочитане пред животинските мазнини. Помага за редовното почистване на червата. Много полезен е за туберкулозно



като са много ценна храна.

Не смесвайте

много храни

на едно ядене. Това е едно от нещата, които водят до преяждане и причинява лошо храносмилане и по празниците, и изобщо. Не е добре да се ядат едновременно плодове и зеленчуци. При

масата да се поставят едни и същи храни, приготвени по един и същи начин. Храната се приема с по-голямо удоволствие и дава по-добри резултати, когато е разнообразна.

Неправилно е да се яде само за да се угажда на апетита. Но пък и не бива да се отнасяме с безразличие към вкуса на храната и към начина на нейното приготвяне.

вословни от сухите, които изискват по-основно дъвчване. Сухарът е едно от най-лесносмилаемите и вкусни ястия. Обикновен квасен хляб се нарязва на филии и се изсушава в топла фурна, докато от него излезне и последната следа от влага. Тогава се оставя леко да се зачерви. Съхраняван на сухо, той може да се запази много по-дълго, откол-