

НАСЛАДИ



ЗДРАВНО ПРИЛОЖЕНИЕ, КОЕТО ДОБАВЯ ГОДИНИ КЪМ ЖИВОТА ВИ И ЖИВОТ КЪМ ГОДИНИТЕ ВИ



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

БЪРЗО, ЛЕСНО, ВКУСНО



ПОДПРАВКИ ЗА ФАСУЛ И ЛЕЩА

Божидар ПАРУШЕВ
Когато става дума за полезни подправки, те, освен че овкусяват храната, допринасят и за по-пълното ѝ усвояване. Почти всички от натуралните български такива са и билки, които лекуват различни болести. Най-добрият начин да ги консумираме е да установим коя подправка на какво ястие подхожда. Джодженът е традиционно поставян на фасул, но има още много подправки, които го правят вкусен. Изпробвайте ги една по една. Някои от тях са подходящи и за леща, като дивисил, калоферче, тарос (естрагон). Ако поставите един дафинов лист в бобена супа, тя ще придобие екзотичен вкус. При приготвяне на фасул и леща не пропускайте традиционните магданоз, червен пипер и целина. Специално в лещата може да добавите и бял риган.



Някои от най-употребяваните предмети в службата ти съдържат повече микроби от една тоалетна чиния.

“Учудвам се на хората, които идват на работа болни, хремави, кашлящи и пипат нещата, до които и всички други се докосват. Така няколко пъти съм се заразявала с различни вирусни инфекции” казва една служителка. Процесът е прост. Всеки, който влиза в контакт с инфектирани предмети, продължава веригата, като допира натоварените си с вируси пръсти до очите, носа и устата си. И само след кратко време се превръща от пасивна жертва в активен носител на вируса.

Изследвания на работното място

През 2001 г. д-р Чарлз Герба, професор по микробиология в университета в Аризона, изследвал микроорганизмите на работното място. Той и екипът му събрали повече от 7000 бактериални щамове. Те открили, че някои от най-употребяваните предмети на работното място гъмжат от микроорганизми и бактерии повече, отколкото една тоалетна чиния. Според професора челните 5 места по заразеност заемат: телефоните, дръжките на вратите, кранчетата на чешмите, вратите на микровълновите печки и клавиатурите на компютрите. Изследването показало, че тези, които вземат мерки, боледуват по-рядко.

Д-р Филип Тиерно, микробиолог в Нюйоркския университетски медицински център и автор на книгата “Тайният живот на микробите”, смята, че служителите трябва да дезинфекцират и измиват всичко в офиса поне веднъж седмично. “Броят на

микробите в офиса е наистина удивителен” казва той.

Обядване в службата

Може да си въобразя-



вате, че спестявате време, като обядвате на бюрото си, но всъщност с това само увеличавате шансовете си да се разболеете. Храната и ръцете ви лесно могат да докоснат претоварените с бактерии повърхности и да внесете цяла редица гадости право в устата

си. Изследването на Герба открило 20 461 бацила на кв. см от повърхността на бюрото и само 40 микроба на същата повърхност от тоалетната чиния. Ако щете вярвайте, но е по-добре да си

персонала, не мислете, че и там можете да си дъвчете обяда спокойно.

Обикновено хладилникът се чисти на 6 месеца. Ужасни истории има за развалени, ферментирани и отровни храни. Ако ползвате служебния хладилник, за да запазите храната си до обяд, може би ще трябва да изпълнявате следните няколко прости съвета:

Дръжте хладилника на по-студена температура (45 или 6).

Не дръжте в него остатъци от повече от 34 дни.

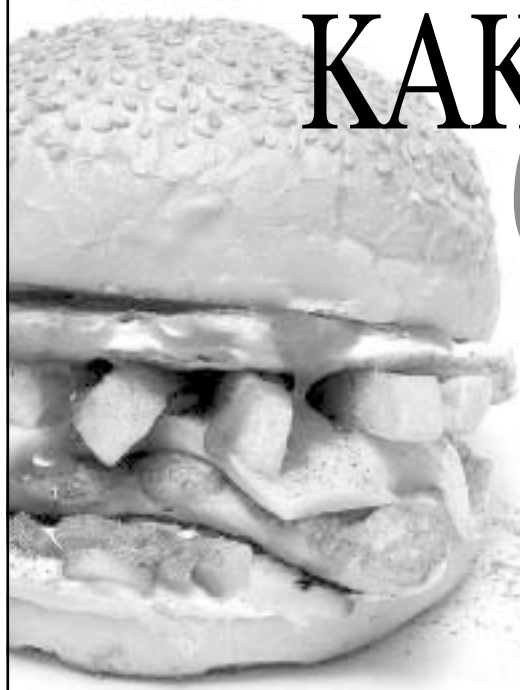
Слагайте храната си в хладилника още веднага щом дойдете на работа.

Чистете хладилника един път седмично (също и другите уреди, включително и микровълновата печка).

При чистене след ядене не използвайте кухненската гъба. Тиерно казва, че тя съдържа повече бактерии, отколкото който и да било друг предмет. Вместо нея използвайте тоалетна хартия. За собствено хидратиране използвайте собствена чаша с течност.

Продължава на следващата страница

КАКВО ДА КОНСУМИРАМЕ ПРИ АРТРИТ



Правилната диета е важна за всяка болест, но е изключително важна за хората с артрит. При него е по-трудно да се постигне разнообразие в храната, тъй като умората и болката намаляват апетита. Подутите стави и бездвижването може да ви накарат да избягвате някои храни, например зеленчуците, които отнемат повече време и усилия за приготвяне. Някои видове артрит и някои лекарства може също да повлияят на апетита и на възможностите на тялото да усвоява определени храни. Факултетът по ортопедия към Вашингтонския университет препоръчва седем правила за здравос-

ловна и разнообразна диета при това заболяване:

1. Приемайте разнообразна храна.
 2. Поддържайте идеално тегло.
 3. Избягвайте много мазни храни, съдържащи холестерол.
 4. Избягвайте приемането на много захар.
 5. Приемайте храни, съдържащи достатъчно целулоза и влакнини.
 6. Избягвайте приемането на много сол.
- Можете да получите допълнителна информация в тази насока от здравни книги или специалисти диетолози.