

Sănătatea are gust



ISSN 2285-8105

ISSN-L 2285-8105

Anul 2, numărul 3, Ianuarie
2013

După trecerea sărbătorilor de iarnă organismul necesită o cură de detoxifiere .

În acest număr, vă sunt prezentate sfaturi, idei, și sugestii pentru o recuperare cât mai eficientă.

Prof. Tudor Andreea

Colectivul de redacție

Coordonator: Prof. Andreea TUDOR

Echipa managerială:

Director: Prof. Veronica OPREA

Director adjunct: Niculae GROZA

Colaboratori: Bibl. Maria

CALOMFIRESCU

Profesori: Florica LEAȘU

Elena DUMITRACHE

Elevi cls. a X-a F: Diana MOROE,

Nicoleta PETRARIU,

Elena ALEXE,

Oana MOREANU,

Mihai ERCULESCU

Redactare și grafică: Diana MOROE

Cuprins

Ce mănânci ca să ții minte?.....	3
Surse nebănuite de calciu.....	4
Piramida nutriției sănătoase.....	5
Floarea-soarelui și a sănătății.....	6
Medicina naturistă.....	7
Vitamine și minerale.....	9
Peștele, "pastila" de omega 3.....	10
Adevărul despre fructe.....	11
Mâncăruri ...de lux.....	12
Delicii culinare.....	13

Adresa redacției : Liceul Tehnologic
« Voievodul Mircea », Bulevardul
Carol I, nr.70, Tel. 0245 612959

Ce mănânci ca să ții minte?

Calitatea memoriei e strâns legată de stilul de viață, nu doar tehnicile pe care le folosești deliberat pentru ocazii speciale de ducere aminte . Și regimul tău alimentar este foarte important. Pe lângă pește și oleaginoase, iată câteva alimente de top pentru îmbunătățirea memoriei:

Afine.



În urma cercetărilor făcute în laborator , s-a stabilit că soarecii hrăniți cu extract de afine au parcurs mai corect un labirint decât cei care n-au avut parte de acest tratament. Antocianina, un antioxidant din compoziția afinelor , conține substanțe chimice care trec de bariera de sânge a creierului și ajung în regiunea învățării și memorării.

Pudra de cacao.



Conține antioxidanți mai puternici decât cei din vinul roșu , ceaiul verde și cel negru. Prin consumul ei (cam două linguri pe zi), celulele creierului sunt apărute de oxidare, proces care duce la boli degenerative.

Spanac.



Ajută memoria prin numeroșii săi compuși antioxidanți și antiinflamatori, care încetinesc îmbătrânirea celulelor creierului. De asemenea, acidul alfa-lipoic pe care-l conține protejează neuronii de degradare.

Elev,
Elena ALEXE , cls. aX-a F

Surse nebănuite de calciu

Nu-ți plac lactatele? Iată din ce poți să-ți iei calciul, un mineral vital pentru oase sănătoase, dinți puternici și un sistem imunitar nervos imbatabil!

Doza zilnică recomandată este de 1.000 mg. Dar nu numai laptele o poate furniza. Iată ce alte alimente conțin calciu în cantități deloc de neglijat:

Lapte de soia

Dacă nu ești un mare iubitor de lapte sau ai intoleranță la lactoză, poate te împaci mai bine cu cel de soia, care seamănă cu cel de vacă. Iar brânza o înlocuiești cu tofu (brânza de soia). Soia este numită și carne vegetală pentru proteinele, vitaminele și acizii grași nesaturați ce opresc dezvoltarea celulelor canceroase.



Usturoi

Pe cât este de hulit din pricina mirosului, pe atât de multe calități are: usturoiul purifică sângele, ajutând astfel la scăderea colesterolului rău și la îndepărtarea kilogramelor nedorite. Consumă-l crud sau în diverse preparate fiindcă te scap de reumatism sau tuse! Este un tezaur de vitamine (complexul B, C, E) și minerale (calciu, fosfor, mangan, sodiu, potasiu, iod, zinc, fier, sulf, cupru).

Fasolea

Verde sau uscată, nu trebuie să-ți lipsească din cămară. Are puține grăsimi și este foarte bogată în fibre, ceea ce o face extrem de sățioasă. Ține de foame, dar este -și nutritivă: are calciu, vitaminele K, A, magneziu, antioxidanți, dar și cantități importante din vitaminele C, E și mangan.



Lipsa de calciu se manifestă prin: insomnie, irascibilitate, palpitații, dureri de cap și abdominale, balonare, amorțeala membrelor, furnicăături, contracții musculare, tulburări de concentrare.

Elev,
Diana MOROE, cls. aX-a F

Piramida nutriției sănătoase

Ea prezintă ce cantități din fiecare grup de alimente este bine să includeți în dieta zilnică.

Alimentele de la baza piramidei ar trebui să constituie și baza alimentației, introducând doar cantități mici din alimentele aflate în vârful piramidei.



1 Carbohidrați complecși : Carbohidrații complecși sunt considerați buni deoarece organismul are nevoie de o perioadă mai îndelungată de timp pentru a-i descompune. Pentru a ști dacă un produs alimentar conține carbohidrați simpli sau complecși trebuie citită eticheta acestuia: dacă primul ingredient este făină din grâu integral sau de ovăz, acesta este un carbohidrat complex. Aceștia sunt o sursă de energie și conțin vitamine și minerale.

2 Legume si fructe : Măncați zilnic 3 până la 5 porții de legume și 2 până la 4 porții de fructe. Includeți rădăcinoase, tuberculi, tulpini, frunze, fructe, semințe și păstăi. Alegeți fructe și legume de diferite culori . Aceste alimente asigură fibre, vitamine, minerale și unii acizi grași esențiali.

3 Alimente bogate în proteine : Măncați zilnic 4 până la 6 porții. Aceste alimente cuprind carnea de pasăre, peștele, ouăle, produsele lactate cu conținut scăzut de grăsimi, carnea slabă, nucile și fasolea. Proteinele sunt necesare pentru creșterea și refacerea celulelor și pentru producerea de anticorpi, hormoni și enzime.

4 Dulciuri : Indulciți hrana cu puțină miere sau zahăr. Dar folosiți-le cât mai rar. Alimentele dulci furnizează rapid energie și doar uneori mici cantități de minerale.

5 Grăsimi : Limitați rația de grăsimi la cel mult 30% din totalul kaloriilor. Ea include atât grăsimile „ascunse” în alte alimente, cât și pe cele folosite la gătit. Alegeți grăsimi vegetale (din nuci, semințe, cereale integrale, legume, uleiuri vegetale nerafinate) și preferați grăsimile din pește, cele din carne, ouă și produse lactate. Grăsimile asigură acizii grași, vitali pentru structura celulei, și conțin vitamine solubile în grăsimi.

Elev,
Mihai ERCULESCU, cls. aX-a

Floarea-soarelui și a sănătății

Ne încântă privirea cu nuanța ei galbenă energizantă , însa floarea-soarelui nu este doar o plantă alimentară și decorativă, ci are și adevărate virtuți medicinale.

Știi că și simpla plimbare într-un lan cu floarea-soarelui are un efect pozitiv asupra psihicului? De ajutor în acest sens este parfumul unic al acestei plante , un adevărat tonic nervos. Din toate părțile florii-soarelui se pot prepara diverse leacuri folosite de sute de ani. Semințele , uleiul presat la rece , dar și frunzele , florile și rădăcina plantei sunt bogate în substanțe active valoroase pentru sănătate .

Frunzele ,leac in bolile pulmonare

Uscate sau proaspete , frunzele de floarea-soarelui au efect expectorant, de aceea sunt de ajutor în bronșită, tuse, astm bronșic și în alte boli cauzate de inflamația căilor respiratorii. Leacul în acest caz se prepară din două lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml. de apă clocotită. Se pot bea două cani pe zi, până se observă o îmbunătățire a stării de sănătate.



Semințele sunt energizante

Bogate în fosfor, magneziu, zinc, potasiu, fier, vitamine (E , D , A , K) , semințele de floarea-soarelui sunt un remediu energizant, precum și un leac anticolesterol la îndemână. Ceea ce recomandă semințele în scăderea colesterolului sunt acidul linoletic și fitosterolii, compuși cu efect dovedit în reducerea grăsimilor în sânge . De asemenea, aceste semințe sunt o sursă importantă de fenilalanină, aminoacid implicat, printre altele , în controlul durerii . Semințele de floarea-soarelui previn crizele cardiace, îmblânzesc sindromul premenstrual, normalizează tensiunea arterială și combat inflamațiile în organism .

Uleiul presat la rece,panaceu

În scop terapeutic,folosește uleiul de floarea-soarelui presat la rece , deoarece păstrează elementele active ale plantei .Unul dintre ele sunt fosfolipidele , componente de bază ale membranelor celulare , precum și multe alte substanțe implicate în procesele importante ale organismului .În cazul bolilor cronice , se poate ține o cură de două săptămâni cu ulei de floarea-soarelui presat la rece , care are efect de detoxifiere și de combatere a inflamației.



Elev,
Oana MOREANU , cls. a X-a F

Medicina naturistă

Medicina naturistă oferă soluții ușoare pentru îngrijirea sănătății, soluții tot mai populare, și pe care majoritatea oamenilor doresc să le combine cu medicina convențională.

Medicina naturistă asigură o stare bună de lungă durată, deoarece ține seama de stilul de viață al unei persoane și o abordează ca pe un tot - corp, minte și spirit - , netratând doar simptomele patologice

De ce este de preferat calea naturistă?

Vindecarea bazată pe remedii naturiste, tratamente la domiciliu și măsuri privind stilul de viață este mult mai blândă și mai practică decât administrarea unei medicații drastice. Medicina naturistă pune un accent deosebit pe legăturile puternice dintre corp și minte.



Un număr mare de studii arată că pacienții care gândesc pozitiv și rezolvă cu calm orice problemă emoțională tind să aibă rezultate mai bune în tratarea unor boli, mergând de la artrită până la cancer.

Soluții pentru o viață sănătoasă

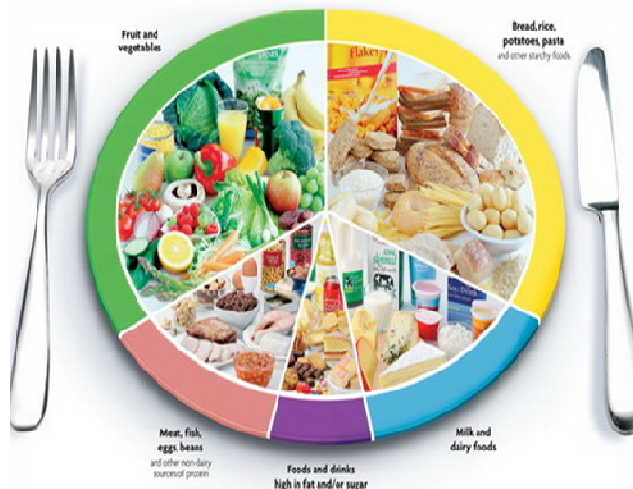
O dietă corespunzătoare, exerciții fizice regulate și folosirea strategiilor de control al stresului sunt principalele modalități de a vă menține sănătatea în mod natural.

Alte mijloace importante include cultivarea relațiilor socioale, transformarea locuinței într-un loc sănătos și evitarea unor obiceiuri dăunătoare, precum fumatul.

Aceasta mai poate și să vă susțină sistemul imunitar, ferindu-vă de infecții, de alergii și chiar cancer.



Măncați bine, fiți sănătoși!



Hrana este sursa de energie necesară pentru a susține activitatea tuturor celulelor organismului.

Ea furnizează și nutrienții absolut necesari pentru creșterea și refacerea celulelor și dă posibilitatea organismului să producă o varietate de substanțe, ca hormonii, enzime și neurotransmițători, esențiale pentru

buna sa funcționare.



Elev,
Nicoleta PETRARIU, cls. aX-a F

Vitamine și minerale

Vitamina "A" crește rezistența la infecții. Organismul nu poate fabrica vitamine, iar cele sintetice au efecte mult prea mici asupra lui. De aceea, cel mai bine este să facem tot posibilul să le luăm din hrană. Vitamina A se găsește în beta-caroten, adică în legumele și fructele de culoare portocalie, cum ar fi portocalele, morcovii, dovleacul, dar și în gălbenuș, ardei, cartofi dulci, mango sau curmale. Cunoscută și ca vitamina a creșterii, aceasta are un rol important în menținerea acuității vizuale, în formarea oaselor, crescând rezistența organismului la infecții.



Vitamina "E" previne bolile cardiovasculare. Cunoscută sub denumirea de "vitamina fertilității", "E" se găsește în special în uleiuri, care pot fi asimilate atât prin consum, cât și prin masaj, dar și în alune sau migdale, cel de masline, extravirgin, cel de sămburi de struguri, condiția este să fie presate la rece. Vitamina E ajută la prevenirea bolilor cardiovasculare, unele forme de cancer și la reducerea riscului apariției cataractei.

Vitamina "B6" ajută la transformarea proteinelor, lipidelor și glucidelor. Pe lângă cele trei vitamine absolut obligatorii (A, C și E), organismul trebuie să primească și vitamine din grupul B. De exemplu, B6, care are rolul de a regla grăsimile și proteinele, se găsește în banane, cartofi, pui și fasole, în timp ce B12, important factor antianemic, în păstrăv, somon sau carne de vită. Acidul folic sau B9 (esențial femeilor însărcinate) poate fi luat din linte, fasole neagră, sparanghel sau suc de portocale. Vitamina K (cu rol în coagularea sângelui) se găsește în cartofi, câtină albă, conopidă, mazăre, porumb, lucernă, carne de vită, lapte și gălbenuș.

Vitamina "C" favorizează absorbția fierului. Se găsește mai ales în citrice și măceșe, pătrunjel și spanac. Este antihemoragică, antiinfecțioasă și antianemică. Indispensabilă formării collagenului și țesutului osos, combate permeabilitatea și fragilitatea capilară, participând la formarea anticorpilor. Are un puternic efect antioxidant și, în plus, ajută organismul să absoarbă fierul din alimente, facilitând formarea globulelor roșii.



Doctor,
Marin TUDOR

Peștele, “pastila” de omega 3

Peștele este unul dintre cele mai sănătoase alimente, care poate înlocui cu succes orice fel de altă carne. Atuurile peștelui sunt proteinele de calitate și grăsimile cu valoare biologică ridicată – renumiții [acizi grași omega 3](#), capabili să țină la distanță numeroase boli.



Beneficiile vestitilor acizi grași omega 3, aflați din abundență atât în peștele oceanic (macrou, cod, hering, somon, ton, sardine etc.), cât și în peștele de apă dulce (păstrav, stiucă, salău, crap etc). Acizilor grași omega 3 li se datorează efectul cardioprotector al peștelui. Acești acizi grași esențiali mențin elasticitatea vaselor sangvine și previn depunerile de grăsimi pe pereții acestora (ateroscleroza).

Beneficiile consumului de pește:

- Reduce colesterolul și trigliceridele;
- Favorizează scăderea tensiunii arteriale;
- Ajută la întărirea imunității;
- Protejează creierul și reduce riscul instalării depresiei;
- Protejează pielea împotriva îmbătrânirii precoc;
- Ajută glanda tiroidă să funcționeze normal;
- Diminuează procesele inflamatoare;



Practic peștele nu are contraindicații. Singurele precauții se referă la tipurile de pește care trăiesc în ape poluate și care pot conține mercur (unele specii oceanice). Femeile însărcinate, cele care alăptează și copiii trebuie să evite acest pește.



Bibliotecar,
Maria CALOMFIRESCU

Adevărul despre fructe

Fructele ne îndulcesc viața, ne hidratează, sunt de ajutor când vrem să slăbim, dar există pericolul să provoace arsuri, probleme digestive și chiar să ne îngrășe.

Prezente în dieta zilnică, fructele aduc multe beneficii sănătății prin reducerea riscului de afecțiuni cronice, inclusiv cele de inimă și unele tipuri de cancer. În cazul femeilor însărcinate, contribuie la reducerea pericolului de avort spontan. Să consumi multe fructe nu echivalează cu a manca slab caloric, ci doar mai sănătos până la un punct .



Excesele îngrășă

Toți nutriționiștii recomandă la unison consumul a cinci porții de legume și fructe pe zi , mesaj greșit înțelese uneori. Multe femei se plâng că mănâncă foarte multe fructe (doar fructe sau o masă numai din fructe) și se întreabă de ce nu slabesc sau chiar de ce s-au îngrășat.

Cu coaja sau fara ?



Sunt mai ușor de consumat curățate, însă odată cu coaja se îndepărtează o bună parte din vitamine și minerale, care sunt mult mai concentrate în coajă decât în pulpă .Pentru a facilita consumul, specialiștii ne sfătuiesc să tăiem fructele în bucăți mici și să le consumăm cu tot cu coaja (pe cele care se pot mânca astfel).

Kiwi. Coaja conține mai mulți antioxidanți decât pulpa, precum și o substanță cu proprietăți antibacteriene. Folosești coaja pentru masajul tenului sau pentru cicatrizarea ranilor !

Portocala. Coaja are o substanță, mai ales în pielea albă, care protejează împotriva carcinomului, cel mai des întâlnit cancer de piele. Prin urmare, nu o curăța foarte bine și adaugă cojile în compoturi sau folosește-le pentru aromatizarea apei !

Mar. Are și el o substanță prezentă în coaja care inhibă dezvoltarea celulelor canceroase.



Bine de știut:

- Fructele se spală foarte bine înainte de a fi consumate, sub jet de apă , cam 30 de secunde, pentru a îndepărta pesticidele aplicate.
- Pentru a elimina rapid bacteriile de pe coajă , ține fructele în oțet preț de câteva secunde . Acesta are proprietatea de a ucide mare parte din bacterii.
- Nu spăla niciodată fructele cu detergent .De asemenea,nu le spăla imediat după ce le cumperi , ca apoi să le depozitezi pentru că între timp se contaminează din nou !
- Fructele verzi conțin mai multă vitamina C decât cele de altă culoare.

Elev,

Elena ALEXE , cls. aX-a F

Mâncăruri ...de lux

Desigur, fiecare dintre noi avem un top al preferințelor culinare. Unii se dau în vânt după dulciuri, alții nu rezistă nici macar o secundă când vine vorba despre fructe sau salate.

Știați că în lume există mâncăruri atât de rare încât prețul plătit pentru o porție se ridică la sute și chiar mii de dolari? Să facem cunoștință cu câteva astfel de preparate...

Caviarul de belugă

Beluga desemnează două specii de animale acvatice. Una este *Deplhinapterus leucas*, așa-numita „balenă albă”, iar cealaltă, *Huso huso* (morunul), un sturion întâlnit în apele celui mai mare lac din lume, Marea Caspică, și mai rar în Marea Neagră și în Marea Adriatică. Un kilogram de caviar de belugă costă, de regulă, între 5.000 și 10.000 de dolari, iar o varietate mai deschisă, cu aspect de perlă, este comercializată cu până la 25.000 de dolari per kilogram. Caviarul acestui sturion poate fi cumpărat în cutii placate cu aur de 24 karate. Se servește crud, doar pe pâine prăjită.



Trufe

Trufe sunt niște sporocripi, adică acel stadiu al dezvoltării unei ciuperci în care se produc sporii activi. Trufe au un miros înțepător, ca de nuci prăjite, care displace profund unor persoane, în timp ce alții nici măcar nu îl simt. Datorită aromei lor deosebite, au devenit un standard al bucătăriei de înaltă calitate. Din cele câteva sute de varietăți de trufe, cele mai scumpe sunt *Tuber magnatum*, al căror preț poate depăși 10.000 de dolari per kilogram. Trufe se servesc fie crude, fie în felii foarte subțiri pe salate și paste.

Fugu

Însemnând „porc de râu”, în limba japoneză, *fugu* este un pește veninos, din genul *Diodon*, care, dacă nu este preparat cu foarte mare grijă, duce la moartea celui care îl consumă. Chiar și în cantități foarte mici, otrava, numită tetrodotoxină, provoacă paralizie și moarte prin sufocare în cel mult 24 de ore, în timp ce victima rămâne perfect conștientă. *Fugu* este preparat cu o precizie chirurgicală în restaurantele de specialitate, bucătarii lăsând doar atâta otrăvă încât bucatele să fie înțepătoare la limbă și să amorțească simțurile. O porție de *fugu* costă între 20 și 200 de dolari.



Profesor,
Andreea TUDOR

Delicii culinare

Burger vegetarian

Ingrediente pentru 8 burgeri vegetarieni:

- 1 cutie de fasole, strecurată și pisată
- 8 frunze de busuioc tocate
- ¼ cană fulgi de ovăz
- 1 cană de orez brun gătit
- 1 pachet de tofu
- 5 linguri de sos barbeque
- ½ linguriță de sare
- ½ linguriță piper negru
- ¾ linguriță pudră de usturoi
- ¾ linguriță salvie
- 2 linguri de ulei



Mod de preparare:

Într-un vas mare amestecați fasolea și busuiocul. Adăugați fulgii de ovăz și orezul, compoziția ar trebui să aibă un aspect uscat.

Într-un alt vas, pasați tofu folosind mâinile, pentru a elimina o cantitate cât mai mare de apă. Scurgeți apa din vas și repetați acest pas până când cantitatea de apă este foarte mică sau inexistentă, însă nu este absolut necesar să eliminați toată apa. Adăugați sosul barbeque peste tofu și amestecați bine.

Adăugați compoziția de tofu peste compoziția de fasole și fulgi de ovăz. Condimentați cu sare, piper, pudră de usturoi și salvie, apoi amestecați bine.

Într-o tigaie mare, încălziți uleiul la foc mediu. Modelați în formă de burger compoziția de fasole și prăjiți-le în tigaie pentru 5 minute.

Salata cu orez

Ingrediente pentru 6-8 porții de salată cu orez:



- 1 salată verde (ruptă mărunt)
- 2 căni cu orez gătit,
- 1/2 de cană cu porumb gătit,
- 1 cană cu felii de castravete,
- 1 cană cu ardei (roșu sau verde, tăiat mărunt),
- 1 cană cu morcov (tăiat mărunt),
- 1 cană cu bucăți de brânză sau cașcaval (Edam, Monterey sau cașcaval afumat tăiat bucăți).
- 3 ouă fierte tari, tăiate pe jumătate (opțional).

Mod de preparare :

Rupe salata bucățele (dacă o tai devine amăruie și își pierde din vitamine). Amestecă orezul cu porumbul și pune amestecul în centrul platoului. Pune jumătate de castravete pe o parte a platoului și cealaltă pe partea opusă platoului. Pune pe platou felii alternative de morcovi, ardei, brânză (opțional), astfel încât să ai cât mai multă culoare în farfurie. Salata va fi amestecată de fiecare în parte. Nu uita că frunzele de salată trebuie rupte destul de mărunt, și celelate felii decorative trebuie să fie suficient de mici pentru a fi amestecate în salată.

Sufleu de mere cu migdale

Ingrediente sufleu de mere cu migdale:

- 3 mere curățate și tăiate felii
- 50 gr apă
- 3 linguri de zahăr brun sau înlocuitor de zahăr
- jumătate de lingură de esență de migdale
- 5 ouă albe
- 50 gr de migdale tăiate mărunț



Mod de preparare sufleu de mere cu migdale:

Într-o tigaie se pun merele și apa și se fierb la foc mare; după ce au dat în fiert, se pune un capac și se amestecă din 10 în 10 minute până când merele sunt gata. Apoi de adaugă zahărul și esența de migdale, se ia de pe foc și se lasă la răcit. Până cuptorul se încălzește la 400 grade, amestecați cu mixerul la viteza mare ouăle până când compoziția se îngroașă; apoi se amestecă cu merele și se așează într-o tavă rotundă și se pune la cuptor timp de 15 minute. Înainte de servire se adaugă pe deasupra migdalele mărunțite.

Limonadă cu mure



Ingrediente:

- o mână de mure
- o lămâie
- 4,5 curmale fără sâmbure
- câteva cuburi de gheață.

Mod de preparare:

Pune totul în blender și amestecă bine. Curmalele se vor măcina și vor da dulceața limonadei.

Daca nu ți se pare destul de dulce poți adăuga puțină miere.

Profesori,

Elena DUMITRACHE , Florica LEAȘU

Știați că...

- ...pentru prepararea hamburgerilor se folosește , în general, carne de vită, porc, pui sau curcan?
- ...la momentul cumpărării, este bine să alegeți ghebe mici, cu pălăria închisă și tulpina mică și moale?
- ...murele, fagii, coacăzele și afinele sunt fructe bogate în antioxidanți, iar acestea neutralizează acțiunea radicalilor liberi care vă afectează pielea?
- ... morcovii conțin vitamina A, iar aceasta este o hrană excelentă pentru piele?
- ...pentru a avea o piele strălucitoare, trebuie să consumați multe alimente bogate în vitamine, mai exact, fructe și legume proaspete?



Profesor,
Andreea TUDOR

