

Liceul tehnologic „Voievodul Mircea”

Sănătatea are gust



ISSN 2285-8105

ISSN-L 2285-8105

Anul 2, numărul 4, Februarie 2013

După sărbătorile de iarnă, când acest anotimp încă ne mai ne acompaniază pentru puțin timp, dorim să vă prezentăm un alt număr în care veți găsi sfaturi, idei, pentru a vă delecta și a învăța să vă mențineți un stil de viață sănătos.

Prof.,
Andreea TUDOR

Cuprins

1. Alimente și nutrienți de primă importanță.....	3
2. Stil de viață.....	6
3. Somnul dulce doar sănătate aduce.....	7
4. Alimente care hrănesc frumusețea.....	8
5. Delicii culinare.....	9
6. Știați că.....	11

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: Elena ALEXE,
Bianca APOSTESCU ,
Oana MOREANU,
Diana MOROE
Nicoleta PETRARIU

Redactare și grafică: Diana MOROE

Corectură: Prof. Andreea TUDOR

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

Alimente și nutrienți de primă importanță

Acid folic

(pentru formarea globulelor roșii)

În:

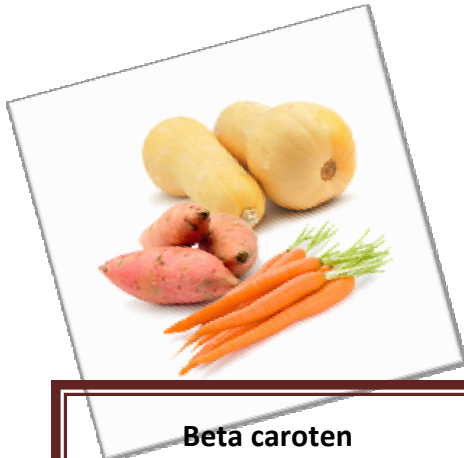
- cereale integrale ;
- vegetale cu frunze verzi ;
- fructe ;
- nuci ;
- drojdie de bere.



Acizi grași esențiali (pentru lipidele și hormonii din sânge)

În:

- cereale integrale ;
- legume ;
- nuci, semințe ;
- uleiuri vegetale prin presare la rece ;
- vegetale cu frunze verde închis.



Beta caroten

(rol de antioxidant)

În:

- legume și fructe galbene și portocalii cu frunze verzi.



Elev,
Bianca APOSTESCU

Calciu

(pentru oase, dinti, muschi si nervi)

În:

- lactate ;
- pește (și oase comestibile) ;
- cereale integrale ;
- nuci;
- varză.

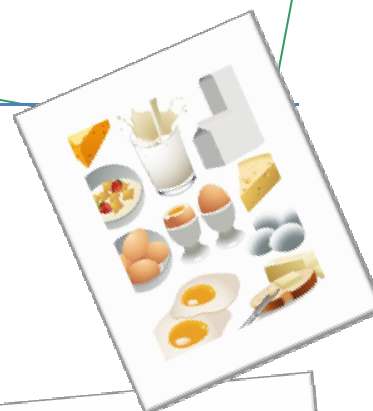


Crom

(pentru nivelul de zahar din sange)

În:

- cereale integrale ;
- brânzeturi .

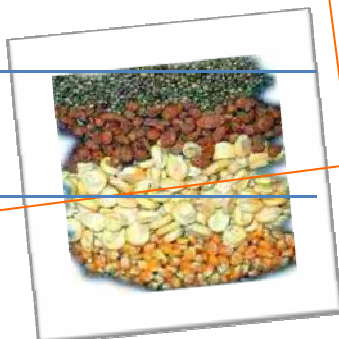


Cupru

(pentru absorbția de fier)

În:

- pește ;
- legume ;
- vegetale cu frunze verzi ;
- ciuperci ;
- avocado ;
- usturoi, spanac;
- nuci;
- cacao.



Elev,

Elena ALEXE

Fier

(pentru transportarea oxigenului)

În:

- ouă;
- fructe de mare;
- carne;
- cereale integrale;
- vegetale cu frunze verzi ;
- alge ;
- curmale, smochine ;
- stafide, semințe ;
- cacao.



Fibre

(funcția intestinală)

În:

- cereale integrale și vegetale ;
- legume și fructe ;
- nuci și semințe .



Flavonoide

(rol antioxidant)

În:

- cereale integrale și vegetale ;
- legume și fructe intens colorate.

Fosfor

(creșterea și întreținerea oaselor si dinților)

În:

- galbenuş de ou ;
- pește
- fructe de mare ;
- cereale integrale;
- legume;
- soia;
- lactate.



Elev,

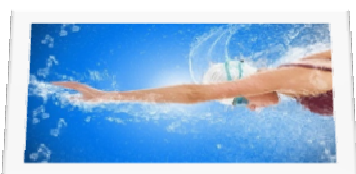
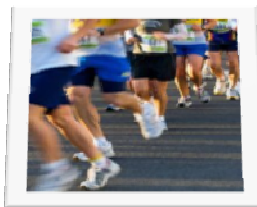
Nicoleta PETRARIU

Stil de viață

Pe durata anotimpului rece, solicitările la care sunt supuse aparatul locomotor, cel cardiovascular și respirator cresc înzecit, efortul nostru fizic se mărește considerabil. De aceea, fiecare dintre noi este motivat să desfășoare o activitate fizică adaptată capacității de efort, în mod susținut și organizat.

Exemple de exerciții în aer liber :

- Mersul rapid;
- Înotul;
- Tenisul, badmintonul;
- Sporturile de echipă;
- Mersul pe bicicletă;
- Joggingul.



Activitatea fizică reduce riscul apariției unor boli grave, previne îngrășarea și te ajută să te menții sănătos.

Cum să faci activitate fizică?

- ✓ Începe cu eforturi mici
- ✓ Urmărește cu atenție reacțiile organismului , astfel vei ști când să te oprești sau când să sporești durata și intensitatea efortului
- ✓ Încearcă să faci exerciții de cel puțin trei ori pe săptămână
- ✓ Pentru rezultate optime variază tipul de exerciții pe care le faci.

Care sunt avantajele exercițiului fizic?

- ✓ Reduce stresul ;
- ✓ Te ajută să-ți menții mobilitatea ;
- ✓ Îți asigură energia de care ai nevoie;

Prof.,

Andreea TUDOR

Somnul dulce doar sănătate aduce

Tuturor ne place să dormim, mai ales atunci când suntem obosiți sau pierdem o noapte. În trecut, somnul era adesea ignorat de medici și înconjurat de mituri, dar în prezent am început să înțelegem importanța acestuia în ceea ce privește starea generală de sănătate.



Ajută la prevenirea cancerului

Persoanele care lucrează în schimbul de noapte se expun unui risc mai mare în ceea ce privește cancerul de sân și cel de colon. Cercetătorii sunt de părere că această legătură are la bază nivelurile diferite de melatonină la persoanele expuse la lumină pe timp de noapte. Astfel, scade nivelul de melatonină, hormon ce induce somnul și protejează împotriva cancerului. Se pare că melatonina suprimă multiplicarea celulelor canceroase.



Somnul de calitate menține inima sănătoasă

Atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale sunt mai frecvente la primele ore ale dimineții. Se pare că tulburările de somn cresc riscul producerii acestor fenomene, prin stimularea producerii unui nivel ridicat al hormonilor de stres. De asemenea, insomnia a fost asociată cu creșterea tensiunii arteriale și a colesterolului, factori de risc pentru bolile cardiovasculare. Inima dumneavoastră va fi mult mai sănătoasă dacă dormiți între 7 și 9 ore pe noapte.

Somnul va poate ajuta sa si slabiti

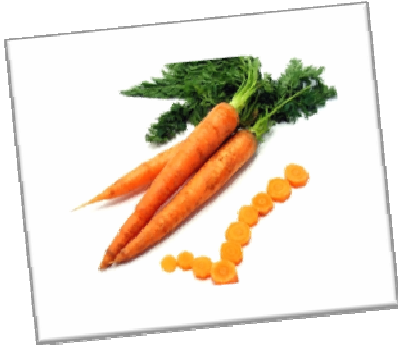
Cercetătorii au descoperit că persoanele care dorm mai puțin de 7 ore pe noapte sunt mai susceptibile de a fi supraponderale sau obeze. Se crede că lipsa somnului activează o mică zonă a hipotalamusului, regiunea creierului care reglează apetitul, printr-un hormon numit leptina. În aceste condiții, dacă doriți să țineți sub control greutatea sau să slăbiți, nu uitați să acordați atenție sporită somnului din timpul nopții.



Elev,

Oana MOREANU

Alimente care hrănesc frumusețea

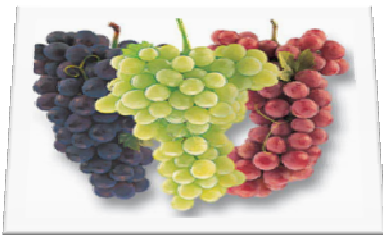


Morcovii. Conțin vitamina A, iar aceasta este o hrană excelentă pentru piele. Pentru a avea un ten frumos, hrănește-l cu morcovi atât în interior cât și în exterior. Poți consuma morcovul crud, în salata de crudități, și fiert, în supe, plăcinte cu morcovi și alte preparate. Extern, fă-ți o mască pe bază de morcovi. Curăță 2 morcovi și dă-i pe răzătoarea fină. Amestecă-i cu gălbenuș de ou și întinde masca pe față.

Roșiile. Sunt legume foarte bune pentru piele deoarece conțin licopen, substanță care curăță pielea de toxine. Ea micșorează efectul substanțelor nocive care atacă pielea. Cel mai bun mod de a-ți proteja pielea este să prepare o salată de roșii. Le poți consuma simple sau în combinație cu alte legume proaspete. De asemenea, supele de roșii sunt foarte bune pentru că licopenul este mai bine absorbit.



Strugurii. Obișnuiești să scuipi semințele atunci când mănânci struguri? Nu mai face asta! Semințele de struguri conțin o substanță foarte eficientă în regenerarea celulelor pielii. Consumă struguri ori de câte ori ai ocazia, iar tenul tău va fi mereu proaspăt.



Ceaiul verde. Este foarte bun pentru siluetă, dar și pentru frumusețe. Ceaiul verde are un efect detoxifiant, scăpând organismul de toxine. Cu o ceașcă de ceai verde pe zi, pielea ta va fi mai curată și mai luminoasă.



Bibl.

Maria CALOMFIRESCU

Delicii culinare

Pilaf indian

Ingrediente :

- 1 cană orez brun;
- 2 căni apă;
- 1 cană ceapă;
- 1 ardei roșu;
- 1 morcov răzuit mare;
- 1 cană mazăre verde fiartă;
- 1 cană tofu tăiat mărunț;
- jumătate linguriță pudră de condiment curry;
- 1 linguriță sare;
- jumătate linguriță condiment Vito.



Preparare: Se pune orezul la fiert într-o cratiță, în două căni de apă , atunci când apa începe să fiarbă. Se adaugă o linguriță de sare și se fierbe pentru 40 de minute la foc mic. După fierbere, se ia capacul și se amestecă ușor cu furculița, așa încât să nu rămână lipicios. Separat, într-o tigaie, se înăbușă ceapa într-un sfert de cană de apă în care s-a adăugat și condimentul Vito. Se adaugă ardeiul și morcovul și se fierb împreună timp de 5 minute. Apoi se adaugă pudra de curry și se amestecă. Se toarnă compoziția din tigaie peste orezul fiert , se mai adaugă și tofu, se amestecă și se servește.

Legume la grătar



Ingrediente :

- 1 ceapă;
- 4 căței de usturoi;
- câte un ardei gras roșu și galben;
- 1 dovlecel mediu;
- 1 vânăță mică;
- 2 crenguțe de rozmarin și cimbru;
- 8 linguri ulei de măsline;
- 2 linguri oțet aromat;
- Sare, piper.

Preparare : Se curăță ceapa și se taie inele , se curăță usturoiul și se taie, ardeii fâșii, iar dovlecelul și vânăta felii . Se amestecă într-un castron uleiul de măsline, oțetul aromat , sarea și piperul. Se adaugă rozmarinul și cimbrul, apoi legumele. Se lasă cca. 1 oră să se marineze. Se scurg legumele și se așează într-o tigaie grill din aluminiu și se lasă la foc mare 8-10 minute. Între timp, se întorc pe partea cealaltă. Se condimentează cu sare și piper , iar la final, se ornează cu puțină verdeță.

Bomboane cu cocos si fistic

Ingrediente :

- 170 gr lapte condensate;
- 70 gr nucă de cocos;
- 30 gr fistic măcinat (nesărat și prăjit);
- 1/4 linguriță scorțișoară;
- 1 lingură unt.



Preparare: Se pun toate ingredientele într-o oală mică și se pun pe foc mediu amestecând continuu. La început amestecul va deveni moale fiindcă se topește untul, dar apoi începe să devină consistent. Se amestecă până compoziția se desprinde de pe oală și se adună în jurul lingurii, durează cca. 5 minute. Se lasă să se racorească amestecul și apoi se formează bile cu mainile date cu puțin ulei. Se trec bilele prin nucă de cocos, cacao, zahăr pudră, fistic.

Biscuiți cu piper



Ingrediente:

- 60 gr unt;
- 1 linguriță cu vârf untură,
- 250 gr făină;
- 110 gr nucă măcinată;
- 60 gr zahăr;
- 60 ml miere de albine;
- 1 ou;
- 2 lingurițe scorțișoară;
- 1 linguriță nucșoară;
- 2 cuișoare;
- 1 vârf bun linguriță piper.

Preparare:

Se freacă bine untul cu untura până se fac spumă, apoi se adaugă restul ingredientelor și se frământă cu mâna până aluatul se desprinde de pe degete. Se dă formă de rulou, se învârtă în folie de plastic și se dă la frigider pentru 1-2 ore. Se taie ruloul felii de 0.5 cm grosime și se coc pe hârtie de copt, la 200C pentru 20 minute (după 10 minute se întorc).

Profesori,

Florica LEAȘU și Elena DUMITRACHE

Știați că...



... pâinea trebuie păstrată în săculeți de pânză, într-o cutie de tablă ori într-o oală emailată cu capac, nu în pungă de plastic?

... un kilogram de lămâi conține mai mult zahăr decât un kilogram de căpșuni?

... sarea este un aliment esențial vieții, dar trebuie consumată în stare naturală (nesupusă tratamentelor chimice ori termice) și în cantități rezonabile?

... consumul de suc de lămâie are efecte împotriva îmbătrânirii, deoarece acidul conținut de sucul de lămâie ajută la alcanizarea pH-ului?

... pentru a nu-și pierde aroma, ceaiul, cafeaua și cacao se păstrează în cutii de tablă?

... carnea nu trebuie împachetată în hârtie, deoarece aceasta îi absoarbe sucul și vitaminele?

... ciocolata este un aliment contraindicat persoanelor cu afecțiuni hepatice?

... mierea de albine este singurul aliment care nu se alterează?

... untul se păstrează învelit în staniol, pentru a nu veni în contact cu lumina și aerul?

... uleiul nu trebuie folosit la mai multe prăjeli, deoarece, după prima folosire, apar produși toxici pentru organism?



Elev,

Diana MOROE

