

Liceul tehnologic „Voievodul Mircea”

Sănătatea are gust



ISSN 2285-8105
ISSN-L 2285-8105

Anul 2, numărul 11, Noiembrie 2013

Ne place sau nu, a venit toamna. Frumos anotimp, dacă-l intuiești și nu-l judeci după aparențe. Razele soarelui nu mai sunt așa de puternice, temperaturile au scăzut, zilele s-au scurtat, și organismul nostru este din ce în ce mai vulnerabil.

Îndemnul nostru în ceas târziu de noiembrie este să ții stresul cotidian sub control cu ajutorul unei alimentații echilibrate, al sportului și să descoperiți metode eficiente de relaxare.

O toamnă de vis tuturor!

Cu drag, coordonatorul revistei,
Andreea TUDOR

Colectivul de redacție:

Coordonator: Prof. Andreea TUDOR

Echipa managerială:

Director: Prof. Veronica OPREA

Director adjunct: Prof. Niculae GROZA

Colaboratori: Bibl. Maria CALOMFIRESCU

Profesori: Florica LEAȘU,

Elena DUMITRACHE

Elevi cls. a XI-a F: Elena ALEXE

Diana MOROE

Oana NEGUȚ

Nicoleta PETRARIU

Redactare și grafică: Diana MOROE

Corectură: Prof. Andreea TUDOR

Cuprins

1.Plante aducătoare de sănătate.....	3
2.Alimentele lunii noiembrie.....	5
3.Obiceiuri bune cu impact negativ.....	6
4.Otrăvurile din mâncarea zilnică.....	7
5.Delicii culinare.....	9
6. Știați că...?.....	11

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

Plante aducătoare de sănătate

Hameiul

Hameiul crește sălbatic, și în tufe înalte de care se agață. El este cultivat pentru a fi utilizat și în industria berii. De-a lungul timpului, hameiul a fost folosit pentru tratarea: bolilor de ficat, alinarea durerilor, bolilor vezicii biliare.

Acesta este recomandat și pentru tratarea: insomniei, suferințelor stomacale, stărilor de neliniște, lipsei poftei de mâncare. Hameiul acționează ca sedativ nervos major, diuretic cu eliminarea de acid uric, anafrodiziac, calmant al durerilor menstruale, astringent, activează circulația sanguină, antitrichomonazic.



Hreanul

În tradiția populară, hreanul era apreciat pentru proprietățile lui vindecătoare în cazul: durerilor de cap, răcelii, durerilor de dinți, amigdalitei, afecțiunilor vezicii urinare, pietrelor la rinichi, reumatismului, tusei.

Hreanul, astăzi, este recomandat în tratarea și vindecarea afecțiunilor: gastrita hipoacidă, guta, sinuzita, reumatism, afecțiuni renale, astm, bronșită, inflamații articulare, migrene, pistrui, paradontoză, amețeli (tinctura hrean), anemie, paraziți intestinali, rinită cronică, imunitate scăzută, colită, constipație, boli cardiace (hrean cu miere).

Hreanul este cunoscut și pentru utilizarea lui în stimularea poftei de mâncare, echilibrarea digestiei, ajută în tratarea afecțiunilor bucale, eliminând bacteriile (folosit ca apă de gură).



Hibicus

Ceaiurile din flori de hibicus sunt diuretice, tonice, reconfortante, laxative, au totodată și o benefică acțiune de combatere a hipertensiunii arteriale și a stresului.

Aceste ceaiuri sunt indicate pentru tratarea deranjamentelor digestive, precum și stări de oboseală fizică și psihică prelungită.



Hrișca

Preparatele din hrișcă au calitate vasodilatatoare, antiseptice, chiar și revulsive, fiind indicate în suferințe legate de proasta circulație a sângelui, mai ales la nivel periferic, în aplicații interne precum reducerea varicelor și a hemoroizilor, în hemoragii interne (inclusiv cele la nivel renal), în tratamente externe aplicate varicelor și hemoroizilor.

Preparatele utilizate în aceste afecțiuni au la bază rutozida,

compus care are rolul de a fortifica sistemul vascular și care este folosit și în industria farmaceutică.

Făina de hrișcă este considerată un aliment foarte consistent. De exemplu, pe bază de hrișcă se prepară laptele de hrișcă, administrat celor care au lipsă de calciu în organism. Făina de hrișcă are și o mare valoare energetică. Se spune că boabele de hrișcă, decorticate, au o valoare nutritivă însemnată, asemănătoare cu cea a orezului.



Medic,
Marin TUDOR

Alimentele lunii noiembrie

Prazul este în sezon din octombrie până în mai. Este bogat în calciu, potasiu și acid folic și protejează împotriva problemelor de inimă și a cancerului de prostată. Acidul folic, sau vitamina B9, este și una dintre cele mai importante vitamine pentru sarcină, prevenind problemele congenitale ce se pot dezvolta la copii.



Hreanul este antibioticul natural oferit de mama-natură în noiembrie. Rădăcina de hrean are proprietăți antibiotice, antiinflamatoare și afrodisiace. În cantități mici, hreanul se recomandă și pentru stimularea poftei de mâncare. Rădăcina de hrean conține foarte multă vitamina C și minerale precum fier, potasiu, calciu și magneziu.

Clementinele sunt fructe dulci, asemănătoare portocalelor. Nu conțin colesterol, sare sau grăsimi. Sunt o sursă importantă de fibre alimentare și vitamina C. O singură clementină oferă jumătate din cantitatea zilnică necesară de vitamina C, un antioxidant puternic care previne și ameliorează simptomele gripelor și răcelilor.



Coacăzele. Antioxidanții din coacăze sunt benefici pentru inimă și ajută la prevenirea infecțiilor bacteriene, în special în cazul infecțiilor tractului urinar. Culegerea lor se termină de obicei la mijlocul lunii și se folosesc în mod deosebit la prăjituri, plăcinte, brișe, pentru că dau un gust acruț deserturilor prea dulci.

Curmalele sunt fructe dulci, bogate în vitamine și minerale, în special potasiu, care reduce tensiunea arterială. De asemenea, curmalele conțin peste 20 de tipuri diferite de aminoacizi. Zahărul din curmale este absorbit de organism sub formă de glucoză și fructoză, care oferă multă energie.



Elev,
Elena ALEXE

Obiceiuri bune cu impact negativ asupra sănătății

De la străbuni ne-a mai rămas zicala că tot ce-i mult strică!

Iar aceasta este o observație valabilă chiar și când avem de-a face cu lucrurile benefice din viața noastră, precum mișcarea, hrana de calitate sau odihna.

Relaxarea în exces este la fel de dăunătoare ca și stresul, conducând la sedentarism și slăbirea capacităților fizice și mentale.

Exercițiul fizic fără duce la reducerea masei musculare (vezi vazul maratonistilor), la îmbătrânirea prematură (se formează cantități mari de radicali liberi), la scăderea performanțelor sexuale și la generarea unei mari cantități de reziduuri acide în corp.



„ Mă spăl pe dinți după fiecare masă... ”

Este bine să ne spălăm pe dinți după fiecare masă dacă ultimele alimente consumate sunt unele ce aderă la dantură și îi atacă smalțul (grăsimi, dulceață etc.). Dar, în locul spălării dinților putem recurge, după masă, la consumul a două mere sau a unor legume mai fibroase în stare crudă (morcov, sfeclă roșie).

Pentru a disloca particulele de hrană ce, prin descompunere, pot genera acizi periculoși pentru dantură e suficient să ne clătim temeinic cavitatea bucală. Este necesară, însă, spălarea dinților de două ori pe zi (obligatoriu înainte de

„ Țin deseori cură de slăbire... ”

Hrana, fie ea de calitate (precum fructele deshidratate sau oleaginoasele) poate duce la supraponderalitate, dacă se depășește necesarul caloric zilnic. Organismul însuși ne dă zilnic semnale despre cât și ce îi trebuie, numai că noi rareori ținem seama de ele.

Cea mai greșită abordare e de a ne compara cu oameni diferiți de noi, încercând săle imităm stilul de viață. Pentru a exemplifica, putem ilustra situația unei tinere mai plinuțe care ajunge la anorexie și la grave probleme de sănătate.

Sau, o altă persoană crede că se poate trăi luni de zile doar cu o dietă de tip „low-carb”, ajungând să experimenteze severe dezechilibre metabolice.



Elev,
Nicoleta PETRARIU

Otrăvurile din mâncarea noastră zilnică



Tu ce crezi despre tine? Mănânci sănătos?

Sau, pe zi ce trece, constăți că hrana sănătoasă e din ce în ce mai greu de procurat? Peste tot găsești numai E-uri, îndulcitori, aromatizanți...nici măcar roșiile nu mai sunt ce erau odată! Ce e de făcut în acest caz?

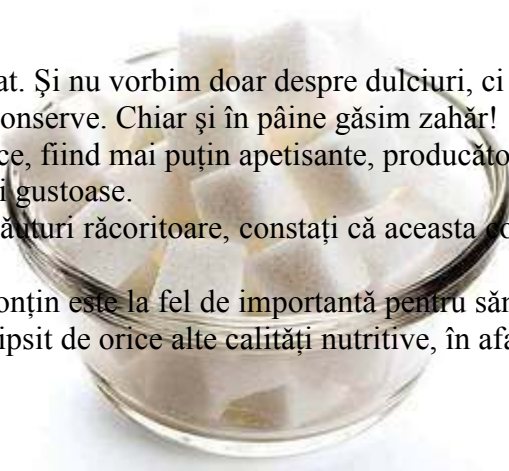
Măcar să știm ce e bine și ce nu e bine să punem pe masă! Să ne ferim pe noi și (mai important) pe copiii noștri de pericolele din farfurie!

Zahărul rafinat, o bombă dulce

Vedem tot mai multe produse care conțin zahăr rafinat. Și nu vorbim doar despre dulciuri, ci și de mezeluri, iaurturi, ketchup, snacks-uri, gemuri sau conserve. Chiar și în pâine găsim zahăr! Alimentele sărace în grăsimi conțin mult zahăr, deoarece, fiind mai puțin apetisante, producătorii se văd nevoiți să adauge un surplus pentru a le face mai gustoase.

Iar dacă citești o etichetă a unei sticle de 1 litru de băuturi răcoritoare, constăți că aceasta conține 108 g zahăr, adică 21 de lingurițe!

Renunțarea la zahărul rafinat și la produsele care îl conțin este la fel de importantă pentru sănătate ca și renunțarea la carne. Zahărul alb e un produs lipsit de orice alte calități nutritive, în afară de cele oferite de către calorile sale.



Zahărul se absoarbe imediat în sânge din intestine, provocând o hiperactivitate temporară, urmată de o rapidă deprimare a nivelului de energie. Dacă acest scenariu se repetă des, scade capacitatea de utilizare a zaharurilor, declanșându-se boala diabetică

S-a dovedit că făinoasele, prin cantitatea de glucide simple conținută, favorizează creșterea tumorală și determină o ineficiență a celulelor imunitare.

Zahărul produce aciditate sangvină. Pentru a anihila consumul său, corpul va utiliza calciul din oase.

Făina albă și orezul cresc mult nivelul de insulină

Produsele obținute din făină albă și orezu decorticate sunt contraindicate deoarece au un indice glicemic mare (contribuind la declanșarea diabetului deoarece determină creșterea rapidă a nivelului de insulină), cauzează creșterea colesterolului nociv din sânge (cu afectarea arterelor și a inimii) și sunt extreme de sărace în fibre, favorizând constipația și inflamația apendicelui.



Sucurile naturale de fructe din magazine sunt contrafăcute!

Spre nefericirea milioaneilor de consumatori ignoranți, sucurile naturale de fructe, așa cum sunt ele denumite pe cutiile de pe rafturile magazinelor, nu sunt altceva decât falsuri. Acele băuturi sunt naturale într-o măsură nu mai mare decât sunt materiile prime din care sunt fabricate aromele artificiale care imită gustul de fructe.

Gândiți-vă! Niciun suc proaspăt de fructe nu poate rezista mai mult de 12 de ore fără să își piardă calitățile prin oxidare, chiar dacă este păstrat la temperaturi scăzute. Dacă nu credeți, încercați singuri un mic experiment: treceți un măr prin storcătorul electric și păstrați sucul obținut într-un pahar timp de mai mult de 30 de minute. Chiar dacă l-ați ținut la frigider, sucul obținut își va schimba culoarea naturală, semn că s-a oxidat și și-a pierdut din calitate.

În acest caz, cum ar putea rezista un suc la cutie timp de câteva luni? Doar dacă i s-au adăugat antioxidanți! Prin urmare, luați în seamă că băuturi răcoritoare din comerț nu au în comun cu fructele decât, cel mult, numele și imaginile de pe etichetă!



Sarea de bucătărie crește tensiunea



Clorura de sodiu (sarea de bucătărie), folosită fără moderație, este una din substanțele cu un efect iritant pentru mucoase. Ea duce la retenția de lichide, cauzând probleme ale sistemului circulator și ale rinichilor, favorizează formarea de acizi și hipertensiunea arterială. Aici nu vorbim doar despre sarea adăugată când preparăm mâncarea, ci și despre faptul că aproape toate produsele semi(preparate) conțin sare.

De aceea, ar fi recomandat ca noi să nici nu mai folosim sare când gătim, deoarece necesarul zilnic este mai mult ca

Acidul acetic (oțetul) epuizează rapid rezervele de calciu

Acizii trebuie neutralizați prin transformarea lor în săruri, însă pentru acesta se extrag substanțe alcaline din rezerva și așa prea solicitată a organismului.

De exemplu, consumul frecvent de legume conservate în oțet generează pierderi de minerale alcalinizate (Ca, Mg) pe care corpul, epuizându-și resursele imediate, le compensează prin apelul la rezervele osoase. Așa se explică osteoporoza, fracturile frecvente sau cariile dentare.



Elev,
Diana MOROE

Delicii culinare

Supă de conopidă și parmezan

Ingrediente:

- 1 ceapă mare tocată ;
- 2 căței de usturoi ;
- 1 lingură mare de unt;
- 1 căpățână mare de conopidă;
- 750ml de lapte ;
- 50g de parmezan ras;
- chives și pâine crocantă, pentru servit.

Mod de preparare:

Se prăjesc 1 ceapă mare tocată și 2 căței de usturoi tocați grosier într-o lingură mare de unt, până când se înmoaie foarte bine. Se adaugă 1 căpățână mare de conopidă tocată în bucăți mari și se prăjește un minut, apoi se toarnă 750ml de lapte și se fierbe totul la foc mic, până când conopida se înmoaie.

Se amestecă totul cu un blender, până când se obține o cremă. Se adaugă 50g de parmezan ras, se azonează și se presară chives tăiat în bucăți lungi. Se servește cu pâine crocantă.



Pui cu mere coapte

Ingrediente :

- un pui ;
- 200 g unt;
- sare ;
- piper;
- 3-4 frunze dafin;
- un kg mere;
- o legătură pătrunjel;
- 5-6 căței usturoi;
- o linguriță miere;
- o linguriță boia dulce.

Mod de preparare:

Se ia puiul, se spală bine, se curăță în interior și se șterge cu un prosop absorbant de bucătărie.

Se unge cu unt peste tot, se condimentează cu sare și piper și se împănează cu usturoiul curățat în prealabil.

Se înfășoară într-o folie și se lasă să stea la macerat aproximativ 30 de minute. În acest timp, se pregătesc merele. Se curăță de coajă și de sâmburi și se stropesc cu restul de unt topit.

Se scoate puiul, se umple cu merele curățate, se aranjează în tavă, se ornează cu 3-4 frunze de dafin și mere întregi și se introduce în cuptor, la o temperatură de 220° C.

Cu 20-30 de minute înainte de a scoate puiul din cuptor, se unge cu mierea amestecată cu boiaua dulce. Se stropește cu sosul de mere și unt și se mai lasă puțin, cât să capete culoarea arămie. Se servește ornat cu pătrunjel verde tocat mărunt și cu merele coapte.



Budincă de orez cu banane

Ingrediente:

- 1 cană de orez basmati, brun;
- 2 căni de apă;
- 1/2 linguriță sare;
- 1/3 cană de zahăr brun;
- 3 căni de lapte de orez;
- 1 lingură de lapte de orez;
- 1/2 linguriță scorțișoară, măcinată;
- esență de vanilie;
- 1 linguriță amidon de porumb;
- 4 banane medii.



Mod de preparare:

Amestecă orezul, apa și sarea într-o oală pe care o pui la fiert. Acoperă oala cu un capac și lasă orezul să fiarbă cam 45 de minute, până absoarbe toată apa. Toarnă apoi cele 3 căni de lapte de orez, zahărul și scorțișoara, mărește focul și amestecă continuu, aproximativ 10 minute.

Amestecă amidonul de porumb cu lingura de lapte de orez rămasă, până devine o pastă, apoi toarnă-l în budinca de pe foc. Mai lasă budinca să fiarbă aproximativ 10 minute, până când se îngroașă, de la amidon, și apoi stinge focul.

Pasează două banane, adăuga-le în budincă, împreună cu esența de vanilie. Amestecă-le bine, apoi bagă preparatul la frigider, timp de două ore. Folosește cea de-a treia banană pentru a decora budinca în farfurie, la momentul servirii.

Conopidă la cuptor

Ingrediente:

- 1 kg conopidă;
- 150 g unt;
- 3 linguri pesmet;
- un păhărel cu lapte;
- sare;
- piper;
- 4 linguri cașcaval ras.



Mod de preparare:

Conopida se rupe în buchețele, se spală și se lasă o jumătate de oră într-o cratiță cu apă caldă și sare. Apoi, se pun buchețelele la fiert în apa clocotită, se sarează și se adaugă laptele.

După ce a fiert, se scot și se așază într-un vas de Jena, uns bine cu unt. Pesmetul se căleşte în jumătate din cantitatea de unt, după care se presară peste conopidă cu cașcavalul ras.

Se dă la cuptor 15 minute. Înainte de a se servi se pune peste conopidă și untul rămas, topit la foc iute.

Știați că...?

- ...ceaiul de mentă stimulează inteligența și reduce stresul?
- ...lipsa de fier poate fi combătută cu rădăcină de hrean?
- ...afinele ajută la scăderea glicemiei?
- ...usturoiul este considerat un antibiotic natural și nu distruge bacteriile sănătoase?
- ...un mango asigură 187% din necesarul zilnic de vitamina A?
- ...jumătatea din cantitatea totală de fibre dintr-o pară se află în coajă?
- ...nucile ajută la reducerea nivelului colesterolului?
- ...strugurii protejează inima și circulația sângelui?
- ...o prună uscată conține aceeași cantitate de vitamine și minerale cât o mână de afine?
- ...ovăzul previne asimilarea grăsimilor nesănătoase din organism?



Elev,
Oana NEGUȚ

ACTIVITĂȚILE NOASTRE

A FI SAU NU VEGAN?



Poate, puțini știu că pe 1 noiembrie este **Ziua Internațională a Veganilor**. Pentru vegani filozofia de viață este protejarea mediului. Ei fac legătura între consumul de carne și schimbările climatice ce pot duce la apariția diferitelor boli.

De aceea, elevii clasei a XI-a F a Liceului Tehnologic „Voievodul Mircea” din Târgoviște au încercat prin Simpozionul “A fi sau nu vegan?” să transmită un mesaj către colegii lor.



Intocmit,
Prof. Andreea Tudor

