

ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

С заботой о старшем поколении

Новогодние праздники — это время, когда мы позволяем себе устраивать настоящий «праздник живота». К сожалению, большинство вкусных и любимых нами блюд нельзя назвать полезными: обилие майонеза, жареных продуктов, сладостей... Такое меню может нанести вред организму.

К счастью, сегодня вредной пище есть множество альтернатив. Надо сказать, что по вкусовым качествам они не уступают своим «классическим» аналогам. Предлагаем вам попробовать несколько простых, но вкусных и, главное, полезных блюд, оцененных **диетологом Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ириной Бородиной**.

ЗДОРОВЫЙ ОЛИВЬЕ

Нам понадобится:

- Куриная грудка 250 гр
- Картофель 150 гр
- Йогурт 100 гр
- Морковь 50 гр
- Яйца 3 шт.
- Огурцы солёные 2 шт.
- Огурцы свежие 1 шт.
- Горошек 50 гр
- Лук репчатый 50 гр
- Горчица 5 гр
- Соль, зелень по вкусу



Способ приготовления:

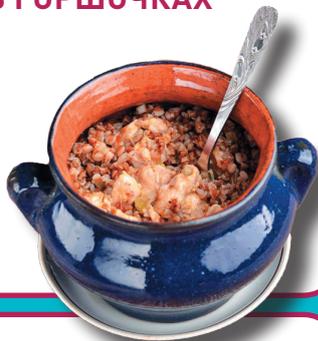
1. Отварите курицу. Дайте ей остыть.
2. Отварите картофель и морковь. Можно варить обычным способом, а можно на пару в пароварке или мультиварке.
3. Сварите яйца вкрутую.
4. Картофель, морковь, огурцы, яйца нарежьте мелким кубиком. Добавьте лук, горошек.
5. Для заправки смешайте несладкий йогурт с горчицей.
6. Заправьте салат, при необходимости подсолите.
7. Перемешайте салат и уберите его в холодильник на 20 минут.

Комментарий диетолога: Оливье — легендарный салат, который является неотъемлемым яством новогоднего стола и любого праздника. Но из-за не совсем «правильного» состава, а именно колбасы и жирного майонеза, блюдо может стать причиной набора лишнего веса. В данном варианте оригинальный рецепт как раз готовился без колбасы — с мясом. Заправка же предложена по всем канонам правильного питания — с йогуртом и горчицей.

КУРИЦА С ГРЕЧКОЙ В ГОРШОЧКАХ

Нам понадобится
(для двух порций):

- куриная грудка — 500 г
- гречневая крупа — 150 г
- луковица — 1 шт.
- соль, перец, специи — по вкусу



Способ приготовления:

1. Куриную грудку промойте, нарежьте кубиками.
2. Мясо посолите, поперчите (можно добавить другие специи), поместите на дно горшочков.
3. Очистите лук, нарежьте тонкими кольцами, выложите на мясо.
4. Гречку промойте и добавьте в горшочки.
5. Налейте в горшочки воду на 1,5 см ниже верхнего края.
6. Горшочки накройте крышками и поставьте в духовку. Готовьте 30–40 мин при небольшой температуре.

Комментарий диетолога: Полезный рецепт, актуальный для осенне-зимнего времени. Куриная грудка — идеальный диетический продукт. В 100 граммах куриного мяса содержится огромное количество легкоусвояемого белка (23,6 грамма). Жиры, напротив, минимум — 1,1 грамм, и практически нет углеводов (0,2 грамма). И в общем — всего 101 калория. Гречка имеет богатый и уникальный состав витаминов и минеральных веществ. В ее состав входят: клетчатка, калий, кальций, цинк, железо, фосфор, медь, магний, фолиевая кислота, витамины группы B, а также еще 18 аминокислот.

ПИРОЖНОЕ НА ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЯХ

Нам понадобится (для двух порций):

- Овсяные хлопья 60 г
- Яйцо куриное 2 шт.
- Творог нежирный 200 г
- Яблоко 140 г
- Заменитель сахара по вкусу
- Разрыхлитель теста 4 г
- Ванилин, корица по вкусу



Способ приготовления:

1. Измельчите овсяные хлопья с помощью блендера.
2. Добавьте в получившуюся муку яйцо, 1 столовую ложку творога, ванилин по вкусу, разрыхлитель и заменитель сахара. Снова включите блендер и взбейте.
3. Яблоко почистите и натрите на крупной терке.
4. Добавьте яблоки в тесто и перемешайте.
5. Выложите тесто на антипригарную сковороду без масла и поджарьте с двух сторон до румяности. Готовый корж выложите остывать.
6. Для крема хорошо разотрите творог с заменителем сахара. Можно добавить ванилин.
7. Разрежьте остывший корж на четыре части. Каждую часть смазывайте кремом и выкладывайте стопкой. Сверху должен быть крем.
8. По желанию присыпьте сверху корицей и дайте блюду пропитаться.

Комментарий диетолога: Полезный аналог традиционного рецепта. Состав продуктов довольно простой, но содержит и белок (за счет творога и яиц), и клетчатку (за счет яблока, овсяных хлопьев). В качестве заменителя сахара можно предложить стевию (на сегодняшний день наиболее безопасный сахарозаменитель).

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ

ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ПАДЕНИЯ?

С возрастом уменьшается мышечная сила, снижается способность поддерживать равновесие, снижается зрение и скорость реакции. В результате даже для вполне здорового человека пожилого возрасте небольшое препятствие, например, необходимость подняться на бордюр, спотыкание о незамеченный из-за недостаточной освещенности предмет на полу или загнутый край ковра, могут привести к падению с тяжелыми последствиями.

Падения — не обязательный спутник пожилого человека.

Падения можно и нужно предотвращать!



• **Регулярная физическая активность и физические упражнения** являются важнейшим методом профилактики падений. Физическая активность подразумевает ходьбу, прогулки не менее 30 минут в день, плавание, работу в саду и по дому и т.д. Однако только лишь ходьбы для увеличения мышечной силы и для предотвращения падений недостаточно. Необходимо выполнять физические упражнения, направленные на тренировку равновесия и силовые упражнения. Упражнения на тренировку равновесия следует выполнять ежедневно по 15–20 минут в день, силовые упражнения — 2 и более дней в неделю (но не 2 дня подряд). Хронические заболевания не являются противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам, но лучше их выполнять под контролем специалиста — инструктора по лечебной физкультуре.

• **Зрение и очки.** Регулярно (не менее 1 раза в год) проверяйте зрение и меняйте очки при необходимости. Не носите очки с бифокальными линзами.

• **Безопасный быт.** Наведите дома порядок: уберите с пола предметы, о которые можно споткнуться (провода, шнуры и т.д.). Следите, чтобы ничто не загромождало проход. Где это возможно, рекомендуется устранить пороги. Мебель (кровать, кресла), унитаз должны быть удобной высоты и устойчивы. Уберите ковры или закрепите их края скотчем. Используйте нескользкие коврики в ванной. Установите поручни, особенно в санузле. Освещение должно быть достаточным и легко включаться, не вставая с кровати. Если вы встаете ночью в туалет, оставляйте на ночь ночник для освещения пути.

• **Не закрывайтесь в ванной или в туалете.**

• **Заведите привычку всегда носить мобильный телефон с собой**, чтобы можно было позвонить, если вы вдруг упадете и не сможете встать. Запрограммируйте кнопки быстрого дозвона на телефоны близких людей, социального работника, службы спасения или «скорой помощи». Установите хотя бы один телефонный аппарат таким образом, чтобы вы могли дотянуться до него, не поднимаясь с пола.

• **Обувь.** Неправильно подобранная обувь повышает риск падений. Неправильно подобранной считается обувь с каблуком, высота которого превышает 4,5 см; обувь без задника; обувь с задником, который может быть сжат более чем на 45 градусов; полностью изношенная обувь или обувь на абсолютно плоской подошве. Если у вас имеются деформации стопы, обратитесь в ортопедический салон для подбора ортопедической обуви, стелек и приспособлений, которые облегчат вам ходьбу и сделают походку более устойчивой.

• **Вспомогательные средства.** Если вам рекомендовано пользоваться тростью, ходунками — не отказывайтесь. Эти приспособления значительно снижают риск падений и дадут вам возможность легче передвигаться по дому и чаще выходить из дома для прогулок и по делам. Уделите внимание их удобству и правильному подбору.

• **Прием лекарств.** Очень важно правильно применять лекарственные препараты, так как прием большого числа лекарств может привести к повышению риска падений. Особенно опасны снотворные и успокаивающие средства, средства, снижающие внимание. Обязательно сообщайте врачу о всех лекарствах, которые вы принимаете, а лучше приносите с собой на прием и показывайте.

• **Витамин Д.** У многих людей с возрастом развивается дефицит витамина Д, что вызывает мышечную слабость, затруднения при ходьбе, ведет к нарушению равновесия, и в конечном счете повышает риск падений и переломов. Профилактическая доза витамина Д: 800–2000 МЕ в день. Эту дозу можно принимать без консультации врача. При необходимости врач может назначить более высокие дозы витамина Д.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Анастасия Катаева,
специалист Центра общественного здоровья
и медицинской профилактики

КАК ЖИТЬ ДОЛГО И КАЧЕСТВЕННО?

5 ГЛАВНЫХ ВОПРОСОВ О ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

ЧТО ТАКОЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?

С каждым годом жизни увеличивается риск появления и развития неинфекционных заболеваний. Такова реальность. Но мы с вами уже давно живем в то время, когда эти болезни можно без труда обнаружить на ранней стадии и вовремя принять меры по лечению и профилактике. Для этого существует целый комплекс специальных разносторонних обследований под названием диспансеризация.

ЗАЧЕМ НУЖНА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?

Наверняка у каждого человека есть те или иные жалобы, к которым он относится без должного внимания: частые головные боли, онемение рук или ног, усталость, быстрая утомляемость и прочее. И поскольку тот или иной симптом сопровождает человека долгое время, он «привыкает» и начинает воспринимать его как часть своей жизни.

Запомните: если вас что-то беспокоит — не ждите, обращайтесь к врачу. Только врач в ходе обследования сможет выявить истинную причину жалоб, поставить диагноз и назначить подходящее именно вам лечение. Ведь чем дольше вы остаетесь необследованным, тем выше риск обнаружить болезнь тогда, когда она уже нанесла непоправимый вред здоровью. **Хотите пройти такое обследование?** Тогда вам нужна диспансеризация. В возрасте старше **40 лет** ее можно (и нужно) проходить ежегодно, не оставляя болезням шанса взять над вами верх.

ЧТО ВХОДИТ В ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

Первый этап диспансеризации проводится для выявления признаков хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

Важной частью первого этапа является **анкетирование**. Именно оно позволяет выявить жалобы, характерные для неинфекционных заболеваний. А в возрасте **65 лет и старше** в ходе анкетирования определяется ваш риск падений, уделяется особое внимание жалобам, характерным для остеопороза, депрессии, сердечной недостаточности, нарушения слуха и зрения

Помимо анкетирования первый этап диспансеризации включает в себя:

- измерение роста и веса
- измерение артериального давления
- измерение уровня общего холестерина и глюкозы в крови
- общий анализ крови
- ЭКГ
- флюорография
- измерение внутриглазного давления
- осмотр врачом-терапевтом
- осмотр гинекологом



Второй этап диспансеризации назначается на основании первого этапа и нужен для дополнительного обследования и уточнения диагноза.

МОЖНО ЛИ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ВЫЯВИТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Помимо комплексного обследования состояния вашего здоровья в рамках диспансеризации можно пройти обследования на выявление онкологических заболеваний. И здесь принцип тот же: чем раньше выявлено заболевание, тем больше шансов на выздоровление.

- **исследование кала на скрытую кровь:**
40–64 лет — 1 раз в 2 года
65–75 лет — ежегодно
- **фиброгастродуоденоскопия:** 45 лет
- **исследование уровня ПСА (простатспецифического антигена) в крови:** 45, 50, 55, 60, 64 года
- **цитологическое исследование мазка с шейки матки:**
18–64 лет — 1 раз в 3 года
- **маммография:**
40–74 лет — 1 раз в 2 года
- **колоноскопия**
- **дерматоскопия**

КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

Записаться на прохождение диспансеризации вы можете любым удобным способом:

- через личный кабинет (gosuslugi.ru)
- в Отделении / кабинете медицинской профилактики
- в регистратуре поликлиники



**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ — БЕСПЛАТНО,
ДОСТУПНО, В ПОЛИКЛИНИКАХ ГОРОДА**

Анастасия Катаева,
специалист Центра общественного здоровья
и медицинской профилактики

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

УЛЫБКА

СТАЛА КРИВОЙ:

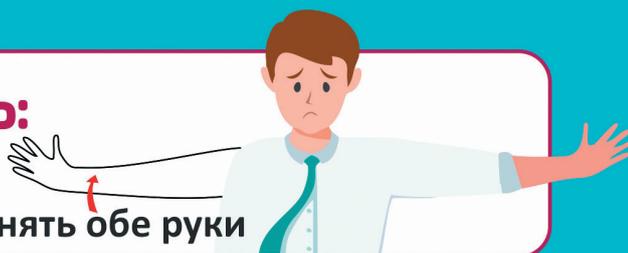
не может улыбнуться
симметрично



ДВИЖЕНИЕ

НАРУШИЛОСЬ:

не получается
одновременно поднять обе руки



АРТИКУЛЯЦИЯ

НЕРАЗБОРЧИВА:

не может произнести
свое имя



РЕШЕНИЕ

НЕМЕДЛЕННО

вызовите скорую помощь, если
заметили хотя бы один признак



112 – ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ
ЭТО МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ



СРОЧНО вызвать
скорую медицинскую
помощь



ПОМОЩЬ занять
горизонтальное
положение



ОБЕСПЕЧИТЬ
приток свежего
воздуха



ВАЖНО!

Наиболее эффективная
помощь может быть
оказана в первые 4,5 часа!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики

profilaktica.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА 12+