



Дорогие друзья!
Сердечно поздравляю вас

*С Новым
Годом!*

Прошедший год стал настоящим испытанием для всех нас. Мы оказались в новой неизвестной реальности, где каждый день, каждую минуту подстраивались под различные обстоятельства. Пандемия изменила нашу жизнь, вывела всех из зоны комфорта. Несмотря на это, данная ситуация дала нам возможность переосмыслить свою жизнь и внести коррективы, на которые раньше мы не решались. Мы мобилизовались, объединились и стали более сплочёнными.

В преддверии этого доброго семейного праздника хочется надеяться, что мы научимся охранять своё здоровье и не поддаваться серьёзным недугам. Что счастье и успех непременно придут в каждый дом и в каждую семью. В наших силах подарить своим близким и родным самое дорогое – это тепло, понимание и любовь! Искренне надеюсь, что все невзгоды и неприятности останутся в уходящем году, а успехи и достижения, которые мы сумели сделать в этом, – приумножатся. Пусть наступающий 2021 год станет для всех годом больших возможностей и воплощения самых грандиозных планов! Мира, любви и гармонии вам и вашим семьям!

Наталья Шишкина,
главный врач БУЗ УР «РЦМП ЦОЗ МЗ УР»



Орден Пирогова в России учредили в условиях пандемии COVID-19: первыми кавалерами награды стали медицинские работники и волонтеры, отличившиеся в борьбе с распространением коронавирусной инфекции. В их число попала и врач из Удмуртии Татьяна Терехова.

Я была рождена, чтобы помогать людям

Татьяна Васильевна Терехова уже более 47 лет работает в медицине. У себя на родине, в Завьяловском районе, она начала трудиться, ещё будучи студенткой Ижевского мединститута. Возглавляла отделение гинекологии в стационаре, потом перешла на работу в женскую консультацию. За это время тысячи её пациенток стали мамами, а некоторые даже бабушками. Она помогла появиться на свет не одной двойне и тройне, а также благодаря её стараниям и стараниям её коллег сотни девушек отказались от искусственного прерывания беременности.

– Я люблю всех своих пациенток. И они отвечают мне взаимностью. В медицину я попала случайно, но ни разу не пожалела о своём выборе. А сейчас, с открытием ковидных центров, ещё раз убедилась: я была рождена, чтобы помогать людям. Для меня эта награда была большой неожиданностью, и я очень рада, что не зря делаю свою работу, – поделилась эмоциями Татьяна Терехова.

Почётный гражданин Завьяловского района, заслуженный работник здравоохранения Удмуртии, а теперь и обладатель Государственной награды Российской Федерации. Заслуженные регалии для профессионала своего дела. Татьяна Васильевна скромная, но деятельная. Предпочитает доказывать не словом, а работой, что медицина – это забота, помощь и милосердие. И сейчас врач-гинеколог продолжает вести приём в женской консультации и мечтает вновь поработать врачом стационара.

– Мне как руководителю большого коллектива очень приятно работать с такими специалистами, как Татьяна Васильевна и её коллеги. Даже в сегодняшней ситуации, когда мы преобразовались в ковид-центр, ни один из возрастных докторов не сказал, что он не будет работать. Они продолжают трудиться на передовой, они достойны самых высоких



слов и наград, – рассказала главный врач БУЗ УР «Завьяловская районная больница МЗ УР» Елена Наговицына.

ДЕВИЗ ОРДЕНА ПИРОГОВА – «МИЛОСЕРДИЕ, ДОЛГ, САМООТВЕРЖЕННОСТЬ»

Татьяна Терехова не единственный врач из Удмуртии, который был удостоен высокого поощрения. Летом 2020 года ещё одной государственной наградой в области медицины – медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени – был награждён фельдшер Станции скорой медицинской помощи города Ижевска Сайдаш Риянович Галимуллин.

Сайдаш Риянович одним из первых согласился работать в составе выездной бригады скорой медицинской помощи для осуществления вызовов к пациентам с коронавирусной инфекцией, с подозрением на коронавирусную инфекцию и для проведения отбора биологического материала для лабораторных исследований на наличие коронавирусной инфекции. Он имеет большой опыт оказания медицинской помощи пострадавшим при дорожно-транспортных происшествиях, бытовых несчастных случаях, большим при других неотложных состояниях.

▲ НАША СПРАВКА

«Орден Пирогова» – государственная награда Российской Федерации. Она носит имя русского хирурга, учёного и педагога Николая Ивановича Пирогова (1810-1881), который был основоположником военно-полевой хирургии, а также хирургии как научной дисциплины. Этим орденом награждаются граждане России за самоотверженность при оказании медицинской помощи в условиях чрезвычайных ситуаций, эпидемий, военных действий и других обстоятельствах, сопряжённых с риском для жизни, заслуги в области практической медицинской деятельности и высокоэффективную организацию работы по диагностике, профилактике и лечению особо опасных заболеваний, вклад в укрепление общественного здоровья, предупреждение возникновения и развития инфекционных и неинфекционных заболеваний.



Антикоагулянтная терапия представляет собой эффективный метод борьбы с тромбозом глубоких вен, лёгочной эмболией, инфарктами и инсультами. Чтобы контролировать и в итоге победить эти заболевания, в Удмуртии открываются антикоагулянтные кабинеты.

Основной кабинет на базе Республиканского клинико-диагностического центра открыт в рамках регионального проекта «Борьба с сердечно-сосудистыми болезнями». В кабинете размещён специальный аппарат – коагулометр – для измерения показателя МНО. Работает он примерно так же, как и глюкометр. Быстро и эффективно.

Если раньше для контроля показателя МНО нужно было сначала прийти в больницу, взять направление на анализ крови, на следующий день сдать кровь, а на третий получить результат и рекомендации врача, то сейчас весь процесс занимает несколько минут. Первые пациенты уже оценили преимущество работы нового кабинета.

– На таком аппарате анализ сдаю первый раз. Совсем не больно. Обычный забор крови бывает больнее. Даже неприятных ощущений нет. А то, что результат получаем практически сразу же, – это очень здорово, – делится впечатлениями посетительница антикоагулянтного кабинета Юлия Преснякова.

После диагностики специалисты антикоагулянтного кабинета помогут пациентам:

- определить режим приёма и дозы антикоагулянта;
- провести коррекцию режима приёма и дозы при плановом или экстренном оперативном вмешательстве, при развитии кровотечения;
- проконтролировать функциональное состояние почек, печени на фоне длительного приёма антикоагулянтов.

Это оборудование поступило ещё в 10 больниц республики. Оно было закуплено в рамках национального проекта «Здравоохранение», инициатором которого выступил Президент России Владимир Путин. Новый аппарат – это важная мера контроля за состоянием системы свёртывания крови у пациентов, принимающих антикоагулянты. Оперативный результат позволит вовремя скорректировать дозу лекар-

В Удмуртии открываются антикоагулянтные кабинеты



Важно!

МНО – международное нормализованное соотношение – это важный лабораторный тест, который отражает отношение показателей протромбированного времени пациента к показателям протромбинового времени здорового человека. Такая стандартизация показателей протромбина позволила врачам привести разные способы исследования состояния свёртывающей системы крови к единому, всем понятному и общепринятому показателю.



ства, а значит, избежать образования тромбов и уменьшить риск инсульта или инфаркта у пациента. Также регулярный контроль МНО и своевременная коррекция доз препаратов поможет снизить риски кровотечений на фоне приёма медикаментов.

– Это новый инструмент для того, чтобы снизить смертность от ишемического инсульта в нашей республике. Если мы правильно будем контроли-

ровать показатель МНО, пациенты будут правильно принимать разжижающие кровь препараты, то количество инсультов мы сможем снизить. На территории Удмуртии в год происходит примерно 6 тысяч инсультов, – рассказывает главный внештатный кардиолог Министерства здравоохранения Удмуртии **Сергей Помосов**.

Расходные материалы (тест-полоски) к этому прибору будут закупаться также в рамках регионального проекта, финансируют который Министерство здравоохранения и Правительство Удмуртской Республики.

2020-й — год испытания на прочность нашей медицины

Завершается 2020 год. Для всех нас он стал годом испытания на прочность. Мы впервые столкнулись с не известным ранее вирусом, с которым боремся до сих пор. Но сейчас уже можно подвести некоторые итоги и посмотреть немного вперёд вместе с министром здравоохранения Удмуртии Георгием Щербак.

НЕПРОСТОЙ ПЕРИОД

2020 год войдёт в историю не только Удмуртии, России, но и всего мира. Появление новой коронавирусной инфекции, объявление пандемии и последовавшие в связи с этим глобальные и локальные ограничения не могли не повлиять на нашу жизнь. В связи с самоизоляцией, которая была объявлена весной этого года, пострадали многие отрасли экономики, что не могло не повлиять и на самих людей. Но эта ситуация также показала, насколько мы можем объединяться в борьбе с общим врагом, приспосабливаться и находить новые резервы для себя и своей деятельности.

– На борьбу с COVID-19 в Удмуртии были направлены все возможные ресурсы: материальные, технические, кадровые. Системе здравоохранения в кратчайшие сроки пришлось мобилизовать весь свой потенциал, чтобы подстроиться под новую реальность. В рекордные сроки мы развернули ковид-центры и отделения на базе действующих медицинских учреждений, обновили материально-техническую базу, перестроили работу лабораторной системы, перестроили маршрутизацию первичного звена и многое другое. Также для борьбы с распространением новой коронавирусной инфекции к нам в Удмуртию поступило более тысячи единиц различной медтехники – от пульсоксиметров и газоанализаторов до аппаратов ИВЛ и компьютерных томографов, – рассказывает **Георгий Щербак**.

– В ситуации с пандемией мы увидели проблемы в работе лабораторной системы. Планируется её модернизация?

– В связи с увеличением количества заболевших увеличилась и нагрузка на лаборатории. Если на начальном этапе в изготовлении анализов принимали участие семь государственных лабора-



торий, то с октября 2020 года Министерством здравоохранения были заключены контракты с тремя частными организациями для своевременной

диагностики COVID-19. На сегодня работают 14 лабораторий, часть из них были переоснащены. Закуплено новое современное оборудование, ведётся работа по обучению персонала.

К СЛОВУ, О ПЕРСОНАЛЕ. ВЕРНЕЕ, О КАДРАХ

В условиях работы с новой коронавирусной инфекцией к оказанию медицинской помощи пациентам сейчас активно привлекаются студенты Ижевской государственной медицинской академии, обучающиеся по программе специалитета – в должности среднего медицинского персонала. Обучающиеся по программе ординатуры привлекаются к работе на должности врачей-терапевтов и участковых педиатров, а также на должности врачей-стажёров в COVID-центры. Но нехватка кадров всё равно даёт о себе знать.

– В 2021 году мы продолжим реализацию комплекса мер, направленных на сокращение имеющегося дефицита кадров. Во-первых, это касается программ «Земский доктор» и «Земский фельдшер». Напомню, суть их заключается в том, чтобы стимулировать молодых специалистов для работы на селе. На эти цели в 2021 году выделены средства федерального и регионального бюджетов. Кроме того, для привлечения





специалистов с высшим медицинским образованием в конкретные лечебные учреждения республики мы применяем механизм целевого обучения специалистов с последующим трудоустройством. Для профессиональной переподготовки врачей с целью получения новой специальности в 2021 году планируется обучить врачей по следующим дефицитным специальностям: ультразвуковая диагностика, онкология, гериатрия, кардиология, онкология, гематология, рентгенэндоваскулярная диагностика, радиотерапия и др.

– «Бережливая поликлиника» осталась бережливой?

– Благодаря устойчивому внедрению бережливых технологий в деятельность медицинских организаций в предыдущие три года и формированию особого мышления мы оперативно перестроили деятельность амбулаторного звена. С помощью визуализации разделили потоки пациентов, организовали отделения для приёма пациентов с признаками ОРВИ, перестроили работу колл-центров. Следующим этапом внедрили новые стандарты для улучшения безопасности, качества и эффективности работы подразделений, в том числе COVID-бригад по забору биоматериалов, осмотра пациентов на дому. Несомненно, есть ещё над чем работать в этом направлении.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ ПО НАЦПРОЕКТУ

В 2020 году на реализацию национального проекта «Здравоохранение» в республике было предусмотрено 5,2 млрд рублей с учётом внебюджетных источников финансирования. В рамках нацпроекта реализованы такие направления деятельности, как борьба с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями, развитие детского здравоохранения и многое другое.

– Чтобы снизить риск смерти от сердечно-сосудистых патологий, мы продолжили лекарственное обеспечение пациентов из группы риска лекарственными препаратами, работу по выявлению групп риска из категории граждан, не посещавших поликлинику два года и более; к работе с пациентами, имеющими хронические не инфекционные заболевания, подключили центр амбулаторного сопровождения пациентов COVID-19. Очень большая работа была проделана по переоснащению медицинским оборудованием регионального сосудистого центра и двух первичных сосудистых отделений. Они получили 17 единиц медицинского оборудования, 2 – «тяжёлого» оборудования. Также был переоснащён региональный онкологический центр им. С.Г. Примушко. Туда поступило 66 единиц оборудования (в том числе ускорители, аппарат рентгенотерапии, УЗИ-аппараты и т.д.). Всего в 2020 году закуплено 69 единиц медоборудования.

В 2021 году в рамках нацпроекта «Здравоохранение» будет продолжена работа по сокращению кадрового дефицита в отрасли, продолжится строительство Республиканской клинической туберкулёзной больницы, переоснащение регионального сосудистого центра и шести первичных сосудистых отделений, переоснащение онкологического диспансера, оснащение дополнительными рабочими местами и периферийной техникой медицинских организаций, капитальный ремонт трёх объектов (за счёт бюджета УР), обновление парка автомобилей скорой медицинской помощи.

ВЕКОВОЙ ЮБИЛЕЙ. ЧТО ДАЛЬШЕ?

В 2021 году мы будем отмечать 100-летие организованной медицины

в Удмуртии. Несомненно, отрасль будет развиваться и идти в ногу со временем. Какие именно перемены ждут региональное здравоохранение?

– В 2021 году мы продолжим борьбу с новой коронавирусной инфекцией, поэтому в приоритете остаётся предотвращение опасных инфекций в Удмуртской Республике, повышение доступности и качества медицинской помощи и обеспечение биологической безопасности. Стратегически в развитии здравоохранения в 2021 году предусмотрено выполнение федеральных и региональных программ, а также развитие национальных проектов «Здравоохранение» и «Демография». На 2021 год мы запланировали внедрение нового программного обеспечения, что позволит формировать регистры граждан по различным заболеваниям, по паллиативной помощи, лекарственным препаратам, диспансерному наблюдению. Это нужно для того, чтобы грамотно планировать и контролировать качество и доступность медицинской помощи в подведомственных медицинских организациях. Также мы планируем упростить систему записи на приём к врачу, улучшить доступность медицинской помощи в отдалённых районах УР (за счёт постройки ФАПов, развития санавиации), наращивать темпы борьбы с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями путём профилактики (диспансеризация, онкоскрининги, создание антикоагулянтных кабинетов), внедрять телемедицинские консультации, разработать совместно с Министерством по социальной политике и Министерством спорта программы по увеличению продолжительности и качества жизни населения Удмуртии, – резюмировал Георгий Щербак.

Сахарный диабет – это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ, которое происходит из-за недостаточного образования в организме собственного инсулина или же из-за нарушения воздействия этого инсулина на ткани. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от него страдают около 500 млн человек во всём мире.

Блезнь легче предотвратить, чем лечить. Истина, не требующая доказательств. Чтобы избежать развития сахарного диабета, нужно придерживаться трёх основных правил, считает главный врач Республиканского центра медицинской профилактики Наталья Шишкина.

ПРАВИЛО № 1

Правильное питание

Избыточный вес является прямой угрозой для человека. Риск развития сахарного диабета у полных людей очень высок. Поэтому обязательно нужно следить за своим весом. Масса тела будет постоянной, если поступающая с пищей энергия равна расходуемой. Это не значит, что нужно считать калории, даже лучше не делать этого. Необходимо сопоставить свой уровень физической активности с количеством и качеством употребляемой пищи.

Полезно знать

Свободные сахара – это глюкоза, фруктоза, сахароза, добавляемые в пищу при её приготовлении, не важно, приготовлена пища дома, в кафе или промышленным способом. Необходимо заменять продукты, содержащие сахара, на фрукты, кисломолочные продукты без сладких наполнителей, овощные салаты, сыры, яйца.

Специалисты Всемирной Организации Здравоохранения рекомендуют снижать употребление свободных сахаров до 50 граммов в день, а в идеале – до 25 граммов, с учётом таких источников, как мёд, сиропы, фруктовые соки, газированные напитки, сладкие йогурты, кетчуп, соусы.

Ещё один важный принцип питания в профилактике сахарного диабета –

Три кита, на которых держится профилактика сахарного диабета



достаточное употребление овощей и фруктов. В день необходимо употреблять не менее 600 граммов овощей и 200 граммов фруктов.

– Растительная пища является источником клетчатки, пищевых волокон, пектина, которые выводят из кишечника вредные вещества и помогают бороться с тучностью. Она содержит витамины и микроэлементы, улучшающие их усвоение, антиоксиданты – защитные вещества для клеток, предотвращающие их повреждение и старение.

ПРАВИЛО № 2

Достаточная физическая активность

Движение – это жизнь. Поэтому минимальная физическая активность должна составлять 30 минут в день, а оптимальная – не менее 60 минут в день. Важно давать правильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

– Наиболее оптимальными видами физической активности для оздоровительного эффекта и повышения общей выносливости организма являются ускоренная ходьба, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, плавание, лыжи, танцы и фитнес, – советует Наталья Шишкина.

Начинать необходимо с разминочных упражнений, постепенно увеличивая сложность. И обязательно контролировать свой пульс.

Запомните! Максимальный пульс – 220 минус возраст. Из максимального высчитывается 60 % и 70 %. Заниматься необходимо на уровне, не превышающем 70 % от предельного показателя.



Более высокий пульс – признак появляющегося в организме недостатка кислорода, что увеличивает риск инфаркта и инсульта.

ПРАВИЛО № 3

Снижение стрессовых ситуаций

В основе нервного перенапряжения лежит выработка адреналина и кортизола. Эволюционно они были необходимы нашим предкам, чтобы успеть убежать от опасности или добыть пищу, огонь. Современного человека окружают стрессы иного характера, и подобные ситуации могут длиться месяцами и годами.

– Длительная выработка гормонов стресса негативно влияет на организм и может стать пусковыми факторами в развитии сахарного диабета. Часто человек не может изменить ситуацию. Самое лучшее, что можно сделать, это изменить отношение к ней. Важно планировать свой день. Обязательно отводить время на приём пищи, физические упражнения, хобби, отдых, общение с друзьями, здоровый сон. Каждому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки, – подводит итог Наталья Шишкина.

Снять эмоциональное напряжение поможет опять же физическая нагрузка. При занятиях спортом сжигается кортизол, утилизируется адреналин и вырабатывается гормон счастья – серотонин. Обязательно найдите себе хобби. Хорошо помогают расслабиться йога и медитация. Делитесь своими переживаниями с близкими людьми. При необходимости обращайтесь к психологу или на телефоны доверия.

Мы уже затрагивали тему правильного питания в материале про профилактику сахарного диабета. Но не только эту болезнь можно предотвратить, если сбалансированно питаться. В период острых респираторных вирусных инфекций, особенно в зимнее время, также очень важно что, как и когда мы едим.

Главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Удмуртии **Ирина Белокрылова** всегда и всем повторяет: нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. В этой ёмкой фразе заложена большая мудрость. И этой мудростью специалист готова делиться со всеми желающими. Сегодня мы разговорились с Ириной Игоревной об особенностях зимнего меню.

– В связи с тем, что зимой мы теряем больше энергии, энергетическая составляющая употребляемой нами пищи должна быть выше. Если мы говорим, что у человека с нормальным весом средняя калорийность еды должна составлять 2100-2200 калорий, то зимой, при работе на свежем воздухе, при длительном пребывании на холоде, мы можем энергетическую составляющую повысить до 2400 калорий, – начинает свой рассказ диетолог.

Ирина Белокрылова подчёркивает, что именно зимой нужно стараться питаться шесть раз в день. На перекус можно позволить себе выпить горячий чай, добавить горячее блюдо. Повышать энергоэффективность пищи лучше за счёт включения в рацион белков, а не жиров. Поэтому очень полезно, например, полдничать кисломолочными продуктами: йогуртом, творогом, творожной запеканкой.

А ЧТО С ОСНОВНЫМИ ПРИЁМАМИ ПИЩИ?

Диетолог советует: на **завтрак** нужно обязательно есть молочные каши. Очень полезна рисовая каша со сливочным маслом. Она даст вам хорошую энергетику и чувство сытости. Рассыпчатая гречка с маслом и какао с молоком – ещё один вариант утренней трапезы. Можно ещё добавить кусочек сыра. А если завершить это меню десертной ложкой зелёного горошка (замороженного или консервированного), то получится очень вкусное и полезное блюдо.

В **обед** обязательно наличие хотя бы одного горячего блюда. Помните,



Правильное питание в зимний период – залог крепкого иммунитета

Важно!

В первую очередь, продукты должны быть качественными и с нормальным сроком годности. Обязательно читаем этикетки на продуктах, чтобы знать, что входит в состав.



не должно быть сухомытки. Если вы предпочитаете овощи, то желательно, чтобы они были в виде пюре. Только тут есть важный момент: **тем, у кого высокие сахара крови и риск развития сахарного диабета, нужно знать, что любое пюре повышает сахара.** В этом случае мы отдаём предпочтение печёным или отварным продуктам.

– Сейчас очень удобно покупать комбинированное овощное рагу, в составе которого, например, цветная капуста, морковь, перец, баклажан и многое другое. Вместе с овощами обязательно кусок мяса. То, что совершенно нельзя красного мяса, – абсолютный фейк. Можно, а зимой даже нужно. Но мы говорим о небольшом количестве этого продукта – 80-90 г в сутки. Красное мясо хорошо стабилизирует гемоглобин в крови. А когда мы едим птицу, мы можем почувствовать и снижение иммунитета, и того же показателя гемоглобина. Поэтому, если мы положим к овощам фрикадельку, состоящую из свинины, говядины и протёртого кабачка, зелёный горошек, получится очень насыщенный обед, – продолжает Ирина Белокрылова.

К горячему блюду следует добавить витаминный салат, например, из тёртой моркови, яблок и репы. Поверьте, это очень вкусно. Заправляем салат только нерафинированным растительным маслом или сметаной. На майонезе ставим крест. Также диетолог советует самостоятельно готовить различные соусы с добавлением лимонного сока, лайма, апельсинового сока, протёртых ягод. Сейчас в Интернете можно найти много рецептов полезных соусов для мяса, например,

из замороженных ягод. Третьим горячим блюдом на обед лучше сделать компот, чай с молоком, какао или цикорий.

Ужин. Ужинать нужно обязательно. Мало у кого получается совершить вечернюю трапезу в 18 часов, потому что в это время многие только заканчивают свою работу. Но по этому поводу не стоит переживать. Ужинать нужно хорошо, но легко. Вечером предпочтительны овощи с рыбой или творог с фруктами и овощами.

– Если в течение дня вы не ели мясо, можно им поужинать. Самое главное – не переесть той пищи, которую вы приготовили. Еда не должна быть тяжелой. Не надо в больших количествах поглощать магазинные пельмени, макароны с фаршем, но гуляш с картофельным пюре – почему бы и нет? – рекомендует специалист.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ?

Ирина Белокрылова уверяет: за полчаса до сна можно выпить 100 граммов кефира, маленькими глоточками, не торопясь. Людям, страдающим бессонницей, мёрзнувшим, чувствующим недомогание, можно выпить на ночь так называемое «золотое молоко» – это молоко с куркумой. Эти и многие другие «секреты» диетолог раскрывает в беседах со своими слушателями в школе здорового питания, которая открыта на базе Республиканского центра медицинской профилактики.

– Зимой очень полезно также принимать биологически активные вещества. К ним относятся куркума, различные чаи, свежеприготовленные навары хвои. Именно сейчас, в разгар заболеваемости ОРВИ и коронавирусом, нашему организму нужны биофлавоноиды, которые можно получить из БАДов. У многих есть недоверие к этим добавкам. Но я вам скажу: это всегда хорошо. Это и витамины, и микроэлементы, и биофлавоноиды.

Благодаря правильному сбалансированному питанию мы можем повысить свой иммунитет, что очень важно в нынешнее время. Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть, ещё раз подводит итог Ирина Игоревна. И напоследок специалист-диетолог дала несколько интересных советов.



Полезно знать

Биофлавоноиды – уникальные натуральные соединения, которые содержатся в растениях. В первую очередь, они обеспечивают антиоксидантный эффект. Полезные свойства растительных компонентов используют для лечения различных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистой и гормональной системы.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ ИЗ ЕДЫ ЗИМОЙ В ПОХОД?

– Обязательно термос с горячим чаем. Мой совет: желательнее в такие походы брать с собой еду в термобоксах. Также следует помнить, что принимать пищу придётся не очень чистыми руками, поэтому обязательно захватите с собой влажные салфетки. Можно взять бутерброды, но не всякого рода хотдоги, а, например, кусочек дарницкого хлеба, сыр и котлету, приготовленную на пару. Не рекомендую брать с собой яйца, как делают это многие. Перекус в походе нужен для того, чтобы хоть немного восполнить энергетические затраты. Поэтому некое мясное блюдо с хлебом и чаем хорошо для этого подойдёт.

ПОЛЕЗНОЕ НОВОГОДНЕЕ МЕНЮ

– Новогодняя ночь – это постная ночь. В Рождественский пост разрешена рыба и морепродукты: креветки, кальмары, гребешки, немного икры. То есть главным блюдом не должно быть мясо. Далее – это фрукты и овощи. Всевозможные салаты. Я бы посоветовала ещё вкусные дорогие сыры – пармезан, например, или сливочный сыр.

Пельмени. Это наше традиционное блюдо, от которого можно не отказываться. Здесь самое главное – налепить их самим. Фарш предпочтительно облегчённый – говядина, свинина и кабачок.

Торты. Лучше, если вы научитесь делать торты-муссы. То есть те изделия, где нет тяжёлых жирных коржей. Из десерта – желе с фруктами.

Также на стол можно добавить орехи и семечки. Любый вид зелени. В целом, из всего вышеперечисленного получается достаточно богатый стол. И ещё несколько тезисов: деликатесов должно быть мало. Вместо магазинных колбас научитесь делать домашнюю буженину, окорок. Главное – не переесть. И помнить, что 2 и 3 января все салаты, сделанные на Новый год, смело можно утилизировать, чтобы не зареабать расстройство кишечника.

С наступающим всех Новым годом! Здоровья вам и вашим близким, успехов везде и во всем!