



■ Это интересно

Топинамбур – кладезь здоровья и долголетия

Как вы относитесь к своему здоровью? Думаете ли вы о нем постоянно или вспоминаете лишь тогда, когда его совсем не остается?

Казалось бы, в последнее время интерес к этой теме стал возрастать: то ли потому, что мы перестали надеяться на врачей и поняли, что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих», то ли от осознания того, что лечиться нынче сложно и дорого и лучше не доводить себя до болезни. В европейских странах о здоровье заботятся не только государство, но и сами граждане. И результатом этого становится увеличивающаяся продолжительность жизни. Однако одной из важнейших медико-социальных проблем остается заболевание сахарным диабетом.

Существует незаслуженно забытый овощ, который помогает в решении проблем заболевания сахарным диабетом. Им является топинамбур или земляная груша. Богатый состав биологически активных веществ топинамбура делает растение благодатной культурой в диетическом питании, в разработке высокоэффективных лечебно-профилактических средств в различных формах, включая биологически активные добавки к пище. Самым ценным компонентом топинамбура (из-за которого и культивируют топинамбур) является **инулин**. В свежих клубнях его содержится около 14-16 %, а в порошке – **более 40 %**.

Часть инулина из топинамбура расщепляется в желудке соляной кислотой на короткие цепочки фруктозы, которые проникают в клетки всех органов без участия инсулина (в отличие от глюкозы) и полноценно замещают глюкозу в обменных процессах. Далее:

- тормозится образование глюкозы в печени;
- стимулируется сжигание глюкозы по резервному пути, где роль инсулина не так велика;

– инулин поглощает излишки глюкозы.

Все это приводит к существенному снижению концентрации сахара в крови, что можно наглядно проверить на себе с помощью глюкометра.

Так же топинамбур снижает уровень холестерина в крови.

Улучшает усвоение кальция и селена из пищи.

Помогает желудочно-кишечному тракту, а именно: стимулирует моторику ЖКТ, обладает выраженным желчегонным действием, выполняет функцию активного сорбента, способствует росту «дружественной» человеку микрофлоры кишечника и угнетению патогенной.

Разжижает кровь. Выводит токсины и радионуклиды.

Ранее в СССР существовала программа по оздоровлению нации с помощью введения в пищевую промышленность топинамбура. Сейчас топинамбур все больше привлекает внимание как целебный овощ. Он является излюбленным овощным растением во Франции. Клубни топинамбура используют в пищу в сыром виде, а также печеными, жареными. Из них готовят овощные супы, пюре, салаты, пасту. Из нарезанных сушеных клубней можно изготовить различные напитки, включая и кофейный напиток. Высокое содержание инулина в клубнях позволяет использовать топинамбур в качестве сырья для получения диабетических продуктов питания: муки, сока,



сиропа, кондитерских и хлебобулочных изделий. В последние годы за рубежом топинамбур стал объектом всестороннего изучения и использования, в частности, в Венгрии разработана технология получения концентрата, пригодного для производства диетических пищевых продуктов, например, для больных диабетом (содержит 96 – 99% фруктозы). **Источником фруктозы является инулин.**

А как же употреблять столь ценный продукт? Легко!

Способы применения:

- 1) есть ежедневно, за 30 минут до еды 1 раз в день. 2 чайной ложки на стакан воды;
- 2) добавлять в свежеприготовленные салаты, каши по 1 чайной ложке;
- 3) использовать в домашней выпечке, например, на 1 кг муки добавлять 50 г порошка топинамбура.

Это лишь самые распространенные способы, в остальном, все зависит от вашего желания. Существует множество других рецептов, которые можно найти из книг и в Интернете.

Порошок топинамбура показан к применению не только для людей, имеющих проблемы со здоровьем, но и для молодого и здорового организма, так как профилактирует многие заболевания и повышает иммунитет.

Для вас ООО «Скорпион» занимается выращиванием данного корнеплода. Приобрести порошок топинамбура недорого можно по адресу: п. Безенчук, ул. Ломоносова, 12.
Ждем вас каждый будний день с 8:00 до 17:00.

■ Нам пишут

А жизнь прожить – не поле перейти

Свой рассказ я не зря начала со строк известной песни. Речь пойдет о замечательной женщине Елизавете Ивановне Беловой, проживающей в Преображенке.



Беззаботной её жизнь не назовёшь, но свой жизненный путь она прошла с высоко поднятой головой.

Елизавета Ивановна родилась 26 июня 1934 года. В семье было 7 детей, но осталось трое: брат Василий, Елизавета и сестра Дуся. Когда началась война, ей было 7 лет, и ей, как и многим другим, пришлось вынести все невзгоды и лишения сполна. 4 года войны прошли в тяжелом труде. Отца забрали на фронт весной 1943 года сапёром. В ноябре он погиб.

Во время войны она ходила с мамой на работу в колхоз: пололи пшеницу, просо за пайку хлеба в 200 г. От школы посылали на поля, собирали колоски

пшеницы, корзинки семечек. Елизавета окончила 7 классов, осталась работать в колхозе. Вышла замуж, у нее трое детей, 5 внуков и 3 правнука. Работала свинаркой, экономкой на ферме. И до пенсии проработала рабочим кладовым.

Глядя на эту женщину, удивляешься, что ни переживания, ни заботы не сделали её сердце чёрствым, не заставили замкнуться. Всегда открытая, доброжелательная, приветливая, «без камня за пазухой», она воспитала такими же и детей. Отдавая им без остатка любовь и нежность, она получает от них взамен такую же долю внимания и заботы. Дети очень дружны, часто навещают свою маму. Внуки и правнуки обожают ездить к бабушке в деревню.

В этот важный для нее день пришли бывшие коллеги: Г.В. Макарова, Л.В. Хайновская, Н.А. Балашова. А еще участники вокального ансамбля «Покров день» Преображенского СДК. Собрались за чашкой чая, пели песни. Елизавета Ивановна рассказывала о своей жизни. До позднего вечера двери её дома были открыты для всех, весь день она принимала поздравления от родственников и местных жителей.

Еще раз от всей души поздравляем Елизавету Ивановну с юбилеем! Здоровья Вам, хорошего настроения и радости от каждого дня!

Н. Шилина.

На правах рекламы

Поздравляем с 90-летием любимую мамочку, бабулю и прабабушку Антонину Алексеевну Зубову!

Мамочка, бабуля, прабабушка,
Твоей любовью свято дорожим.
Ты нас ласкала, понимала –
За все тебе "Спасибо" говорим.
Живи подольше, старости не зная,
Пусть будут сны спокойны и легки.
Тебя мы очень любим, дорогая,
Желаем счастья, радости, любви!
Дети, внуки, правнуки.



Коллектив Безенчукского аграрного техникума искренне поздравляет директора Евгения Александровича Китаева с юбилеем!

Мы желаем процветания и успехов в работе, оставаться таким же, любящим жизнь, справедливым и благородным человеком!



ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Вишневое варенье с желатином

Ингредиенты: вишня – 1 кг; сахар – 500 г, желатин быстрорастворимый 30 г, вода – 1 стакан.

Удалите косточки из вишни. Желатин залейте водой и оставьте набухать.

В это время засыпьте вишню сахаром, поставьте на огонь, доведите до кипения и проварите 5 минут, помешивая деревянной ложкой. Снимите появившуюся пенку.

Набухший желатин смешайте с небольшим объемом сиропа, распустите на медленном огне и доведите до кипения. Смешайте с горячим вишневым вареньем и доведите до кипения.

Разлейте готовое варенье по стерилизованным банкам и закатайте крышки.

Остудите, храните в прохладном месте. Выход: 1,5 л.



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ И ЧАСЫ С 27 ИЮНЯ ПО 3 ИЮЛЯ

2 июля, вторник (пик с 22 до 1 часу).

Возможны депрессия, физическая слабость, простуда. Остерегайтесь стрессов.

“АиФ”.

К/т "Юбилейный"

На правах рекламы



29, 30 июня, 1, 2, 3 июля

- 8.40 Мульт в кино. Выпуск № 99 2D (+0)
- 9.30, 13.30 История игрушек 4 3D (6+)
- 11.30 Люди в черном: интернэшнл 3D (16+)
- 15.30, 19.40 Проклятие Аннабель 2D (+18)
- 17.30 Курск 2D (16+)
- 21.30 Детские игры 2D (18+)

Тел. для справок: 8 (84676) 2-27-46.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 30 ИЮНЯ, НЕБОЛЬШОЙ ДОЖДЬ

Температура воздуха	ночью +11°, днем +19°
Ветер	северо-восточный, 1 м/сек
Атмосферное давление	750 мм.рт. ст.
Относительная влажность	82%

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 ИЮЛЯ

Температура воздуха	ночью +13°, днем +22°
Ветер	северо-западный, 2 м/сек
Атмосферное давление	751 мм.рт. ст.
Относительная влажность	64%

По данным ЯндексПогода