

Liceul tehnologic „Voievodul Mircea”

Sănătatea are gust



ISSN 2285-8105
ISSN-L 2285-8105

Anul 2, numărul 9, Septembrie 2013

Educația, sub multiplele ei fațete are sarcina de a pregăti omul pt viitor. De aceea, ar trebui să înțelegem că educația pentru mediu și pentru o viață sănătoasă nu înseamnă doar sensibilizarea elevului sau adultului, ci crearea unui stil de viață.

Să încercăm să fim uniți și să ajungem oameni educați și informați, capabili să acționăm în favoarea sănătății noastre. Succes în noul an școlar!

Cu drag, coordonatorul revistei,
Andreea TUDOR

Dragi cititori ai revistei, vă urez un an școlar plin de împliniri și succese! Îndemnul meu este să abordați un mod de viață sănătos, pe care să-l promovați la școală, acasă, sau oriunde vă aflați.

Aștept reacția voastră, prin implicarea tuturor!

Cu drag,
profesor, Veronica OPREA, director al

Cuprins

1.Plante aducătoare de sănătate.....	3
2.Alimentele lunii septembrie.....	5
3.Uleiurile vegetale.....	7
4.Delicii culinare.....	8

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: Cristina CIUNEL

Oana MOREANU

Diana MOROE

Redactare și grafică: Diana MOROE

Corectură: Prof. Andreea TUDOR

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

Plante aducătoare de sănătate

Eucaliptul

Preparatele din eucalipt sunt recomandate ca adjuvante în tratamentele împotriva tusei convulsive și a tusei iritante, a răcelii, astmului și sinuzitei, în fluidizarea și eliminarea secrețiilor bronșice.

Eucaliptul acționează cu bune rezultate și în diabet, precum și în boli ale căilor urinare. Având proprietăți antiinfecțioase, antiseptice, preparatele de eucalipt sunt utilizate, cu succes, în tratamentele aplicate diverselor plăgi, și mai ales în cazul eczemelor vechi. Sunt recomandate, cu încredere, și în afecțiunile reumatismale.



Echinaceea

Echinaceea conține alchilamide, poli alchene, echinacozide, glicoproteine, steroli, vitamine, acizi fenolici, uleiuri volatile, inulină, galactoză, fructani, proteine, lipide, alcaloizi, alilamide. Are acțiune antimicrobiană, imunostimulatoare, tonică. În scop medicinal se utilizează partea aeriană a plantei și rădăcina. Uz intern: infecții microbiene, infecții virale, infecții ale căilor respiratorii superioare, stări febrile, adjuvant în hepatită, septicemie, virus herpetic, gonoree - sub formă de infuzie, decoct. Uz extern: inflamații bucale, răni și arsuri, mușcături de insecte, abcese - sub formă de compresă, gargară.

Fagul

Infuzia de coajă de fag este folosită în combaterea febrei, fiind antipiretică și antitermică. Gudronul de fag dă rezultate în tratarea dermatitelor, precum și în alte boli ale căilor respiratorii, efectul său fiind, adesea, nu numai de ameliorare, ci chiar de vindecare.





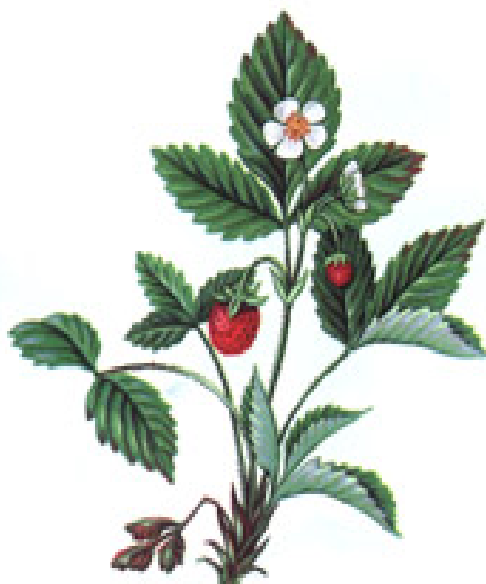
Floarea-soarelui

De la floarea-soarelui în scopuri terapeutice se utilizează în special uleiul și semințele decojite. Floarea-soarelui conține vitamine, fiind și o sursă importantă de lipide și proteine pentru organismul nostru, și poate fi utilizată ca remediu natural în tratamentul: arsurilor solare (ungerea zonelor afectate de arsuri cu ulei de floarea-soarelui), hemoroizilor, afecțiunilor aparatului genital masculin (prostatită - semințe decojite de floarea soarelui), arterosclerozei și bolilor cu transmitere sexuală (în special blenoragie). Floarea-soarelui poate fi întrebuințată și pentru scăderea colesterolului, când acesta înregistrează valori peste limita admisă.

Fragul

Fructele de frag datorită sărurilor minerale pe care le conțin acționează ca tonic și remineralizant pentru cei care suferă de tuberculoză. Fructele de frag utilizate extern sunt un puternic antiinflamator, tonic al pielii, cunoscut și pentru decolorarea pistruilor.

Frunzele de frag sunt cunoscute ca remediu excelent în tratarea: astmului, leucoreei, diareei, gutei, constipației, colitei, reumatismului. Ceaiurile din frag, atât din frunze de frag, cât și din rădăcini au efect benefic asupra: oboselii psihice, hepatitei, stărilor de nervozitate, celulitei, constipației, problemelor renale, transpirației abundente.



Frasinul

Frasinul este apreciat pentru acțiunea lui depurativă, laxativă, **cicatrizantă**, antiinflamatoare, **hemoroidală**.

Frasinul este recomandat sub forma unor diferite produse în tratarea: **reumatismului**, intoxicațiilor, gutei, **diabetului**, constipației (toate tratate cu ajutorul pulberii din frunze uscate de frasin), **acneei**, arsurilor, **bolilor genitale**, hemoroizilor, leucoreei, viermilor intestinali, ulcerului gastric și duodenal, vaginitei, eczemelor, **arteriosclerozei**, crampelor musculare.



Medic,
Marin TUDOR

Alimentele lunii septembrie

Perele

Perele conțin mai multe fibre decât orice alt fruct. Fibrele ajută digestia și joacă un rol important în controlul nivelului de glucoză din sânge. Fibrele prezente în pere ajută la eliminarea polipilor canceroși de pe colon.

Consumul de pere îmbunătățește funcția plămânilor și reduce simptomele unor afecțiuni pulmonare, precum tusea sau respirația îngreunată. Perele sunt utile și în tratarea inflamațiilor mucoaselor, colitelor, artritelor și gutei.



Merele



„Un măr pe zi tine doctorul departe”, spune un sfat celebru. Merele previn apariția Alzheimerului, detoxifică ficatul, ajută la menținerea greutății, conduc la stabilizarea florei intestinale și întărirea sistemului imunitar, favorizează un somn liniștit, cresc capacitatea de concentrare, reduc nervozitatea și iritabilitatea, dizolvă acidul uric (reumatism, gută), reduc colesterolul și previn atacurile de cord, dezintoxică organismul și previn apariția cancerului.

Gutuile

Se consideră că aceste fructe au peste 100 de proprietăți medicinale. Dintre acestea, cele mai importante utilizări și beneficii ale gutuilor ar fi: sunt tonice ale imunității, stimulează formarea anticorpilor și luptă împotriva infecțiilor, conțin antioxidanți și fibre, contribuind astfel în prevenirea cancerelor. Sunt foarte bune tonice cerebrale, putând fi consumate mai ales în perioadele de suprasolicitare intelectuală.





Conopida

Conopida protejează împotriva diferitelor tipuri de cancer, ajută la detoxifierea ficatului și a întregului organism, protejează împotriva artritei reumatoide, îmbunătățește sistemul cardiovascular, are puternice proprietăți antiinflamatorii și acționează ca regulator al inflamațiilor din organism.

Persoanele care suferă de gută sau pietre la rinichi trebuie să consume conopida în cantități mici, deoarece această legumă conține purine, care sunt metabolizate sub formă de acid uric.

Varza

Această legumă prezintă numeroase efecte pozitive asupra sănătății și poate fi consumată atât în stare crudă, în salate, cât și gătită, fără să își piardă calitățile nutritive.

Sucul de varză este indicat în tratamentul ulcerului pentru că are proprietăți alcaline și o substanță numită glutamină care ajută la reducerea inflamației mucoasei stomacale.

Varza conține vitamina C, care întărește sistemul imunitar și ne ferește de răceli. De asemenea, este o sursă importantă de betacaroten, care protejează vederea de afecțiunile apărute odată cu înaintarea în vârstă, inclusiv cataracta.



Morcovii

Pe lângă o sursă bogată de vitamina A, aceste "minuni" portocalii ajută la prevenirea cancerului, au efect anti-îmbătrânire, te ajută să ai o piele frumoasă și o vedere mai bună. În plus, sunt ideali pentru dietă: conțin puține calorii, nu au grăsimi și sunt o sursă bogată de vitamine și minerale.

Morcovii sunt o gustare delicioasă care curăță dantura după fiecare masă acționând ca un abraziv natural care elimină eficient resturile alimentare și placa bacteriană. În plus, stimulează producția de salivă și, astfel, cavitatea bucală se menține curată, prevenind **halena**.

Profesor,
Andreea TUDOR

Uleiurile vegetale, un aliat pentru sănătate

Uleiurile și grăsimile vegetale se găsesc în natură în țesutul plantelor, fiind concentrat în semințe, în pulpă, în sâmburele fructelor, în tuberculi sau în germeni și au efecte benefice asupra sănătății.

Uleiul de măsline este cea mai bogată sursă de grăsimi monosaturate și de antioxidanți, abundă în vitamine (A, B1, B2, C, D, E, și K). Previne apariția bolilor de inimă, scade colesterolul rău, previne apariția ulcerului duodenal și gastritei.



Uleiul din sâmburi de struguri este bogat în minerale (cupru, seleniu, zinc) și vitaminele E și F. Contribuie la menținerea elasticității vaselor de sânge și la scăderea nivelului colesterolului, ajută la prevenirea hipertensiunii arteriale.



Uleiul din rapiță conține acid alpha-linoleic, un precursor al Omega-3, care ajută la reducerea hipertensiunii și la scăderea nivelului de colesterol, diminuând riscul apariției unor boli cardiovasculare. În plus, nu are gust, ceea ce îl face versatil.



Uleiul din palmier se obține din miezul fructului de palmier african. Este un ulei bogat în vitamina E și în carotenoizi, precursorii vitaminei A, ambele fiind antioxidanți naturali, ce protejează organismul de acțiunea radicalilor liberi. Se digeră ușor.



Uleiul de cocos este extras din pulpa nucii de cocos. Ideal pentru prăjit, datorită compoziției sale mari de grăsimi saturate, are punctul de fum foarte ridicat și se poate folosi la gătit fără teama că structura chimică este modificată de căldură.



Elev,
Diana MOROE

Delicii culinare

Tartă de spanac și Gruyère

Ingrediente:

- ulei de măsline;
- 1 pachet de foi pentru plăcintă;
- 1 ceapă, tocată mărunt;
- 450g de spanac decongelat și stors de surplusul de lichid;
- 80ml de smântână;
- nucșoară;
- 100g de brânză Gruyère sau cașcaval, dat prin răzătoare;



Mod de preparare:

1. Se încălzește cuptorul la 200° C/gaz 6. Se unge o formă de tartă cu diametrul de 20cm cu ulei. Se tapetează cu foile de placintă, ungând fiecare foaie cu puțin ulei și așezându-le una peste cealaltă, astfel încât să se potrivească în formă și să cadă puțin peste marginile acesteia. Se dă la cuptor 15 minute. Se înțeapă stratul de deasupra, dacă se umflă în cuptor.

2. Între timp, se prăjește ceapa în puțin ulei până se înmoaie, apoi se adaugă amestecând spanacul și se lasă pe foc până când se încălzește tot spanacul. Se adaugă amestecând smântâna, nucșoara, brânza, sarea și piperul. Se așază cu o lingură în forma de aluat. Se mai lasă la cuptor 15 minute până când se leagă compoziția.

Supă de dovleac și salvie

Ingrediente:

- 1 lingură ulei de măsline;
- 1 lingură de unt;
- 3 cepe, tocate;
- 2 linguri de salvie tocată;
- 1,4kg de dovleac plăcintar, curățat de coajă și de semințe;
- 1 lingură de miere;
- 1,5l supă de legume;
- fire de chives, tocate;
- piper negru, pentru servit ;



Mod de preparare:

1. Topește untul și uleiul într-o cratiță mare sau într-un vas termorezistent. Adaugă ceapa și salvia și sotează-le până se înmoaie – cam 15 minute. Pune dovleacul și amestecă încontinuu 5 minute. Adaugă mierea, supa și fierbe totul până când dovleacul este moale.

2. Lasă supa să se răcească un pic și pasează-o într-un blender. Asezonează-o și mai adaugă supă de legume sau apă, dacă este prea groasă. Reîncălzește-o înainte de a servi, presară chives și piper negru.

Prajitură cu gutui

Ingrediente

- 5 gutui;
- 3 căni făină;
- 1 cană zahăr;
- 1 cană lapte;
- 1/2 cană ulei;
- 2 ouă;
- 50 gr unt;
- zahăr vanilinat;
- 1 linguriță praf de copt;
- sare;



Mod de preparare:

1. Jumătate din cantitatea de zahăr o bati cu ouale, adaugam laptele, uleiul, zaharul vanilinat, un praf de sare si faina amestecata cu praful de copt. Amesteci bine.
2. Ungi o tava de copt cu unt, o tapetezi cu zaharul ramas si adaugi gutuile curatate si taiate felii. Torni compozitia peste gutui si dai tava la cuptor la foc potrivit pentru 45 minute.
3. Cand este gata o rastorni astfel incat partea de dedesubt sa devina fata prajiturii.

Plăcintă cu struguri

Ingrediente :

- 200 g unt;
- 100 g zahăr;
- 1 plic zahăr vanilat;
- 1 ou;
- 300 g făină;
- unt și făină pentru uns tava;
- 150 g smântână;
- 3 gălbenușuri;
- 200 g zahăr;
- o lingură de făină;
- 300 g struguri albi și negri;
- 50 g migdale tăiate;



1. Într-o adâncitură făcută în făina cernută se toarnă oul bătut cu zahărul și zahărul vanilat, untul tăiat cubulețe și un praf de sare. Se frământă rapid un aluat, apoi se acoperă cu o folie transparentă și se lasă la rece 30 minute.
2. Pentru umplutură, se bat gălbenușurile cu zahărul, până când acesta se topește, apoi se amestecă ușor cu smântâna și făina. Strugurii se spală și se curăță de sâmburi.
3. Aluatul se întinde într-o foaie subțire de 4-5 mm și se pune într-o formă unsă cu unt și tapetată cu făină. Se toarnă crema, apoi se presară strugurii și migdalele. Se coace în cuptorul foarte bine încălzit, la foc potrivit, 40-45 minute.

Bibliotecar,
Maria CALOMFIRESCU

