



Будем здоровы!

Итак, зима. В принципе ныне не наблюдается огромной разницы между «летними» и «зимними» продуктами. В том смысле, что сейчас в любое время года в магазине или на рынке можно, например, купить овощи, фрукты, зелень, иногда их привозят за тридевять земель, что отражается на цене, но всё же они есть. Однако стоит отметить, что, по мнению многих диетологов, лучше питаться местными сезонными продуктами. Они зачастую более качественные, свежие, да и стоят дешевле. Сезонные продукты — выбор разумный и вовсе не противоречащий принципам здоровой диеты.

Зимняя трапеза: вкусно и питательно

МЯСО И ПТИЦА

Согласитесь, зимой большинство из нас употребляет в пищу больше мяса, чем летом. В холодное время года хорошо идет запеченное мясо, стейки с насыщенными соусами, свиные и говяжьи гуляши. Однако мясо зимой не обязательно должно подаваться горячим. В качестве холодных мясных закусок очень хороши будут буженина или запеченный свиной окорок. Кроме того, прекрасный зимний вариант — различные мясные соусы. Мясные и печеночные паштеты также можно назвать зимней кулинарной классикой. Грилированная с беконом и яйцами печень, поданная с картофельными котлетами и поджаренными грибами, прекрасный вариант для неторопливого зимнего семейного завтрака в выходной день.

Не стоит забывать зимой и о блюдах из птицы. Главная зимняя птица в смысле кулинарных экспериментов вовсе не курица. Если хочется разнообразить питание, вспомните о гусе. Да, он дороже, но и гораздо вкуснее. Об индейке и говорить нечего: запеченная множеством разных способов, в зависимости от рецепта, это самая «праздничная» птица зимы. Нет ничего вкуснее рождественской индейки, съеденной в теплой компании под бокал доброго вина.



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Зимой не всегда можно полакомиться свежей рыбой. Но это не проблема, ведь рыба бывает копченая, соленая, маринованная. Скумбрия, форель, семга, сельдь — великолепная основа для зимнего ужина. А еще есть устрицы с мидиями. Конечно, в России они далеко не везде и не всем доступны, но если будете где-нибудь за рубежом, особенно в Европе, где эти морепродукты любимы местным населением и достаточно широко распространены, то обязательно отведайте.

ОВОЩИ

Типичные зимние овощи, вполне доступные в наших широтах, — корнеплоды. Из картофеля чего только не делают: запекают, готовят пюре, используют в гуляшах и прочих горячих и питательных блюдах. Но не картофелем единым жива зим-



няя трапеза. Есть еще брюква, пастернак, топинамбур — всё это отличные полезные зимние овощи, из которых можно приготовить множество вкусных блюд. А еще капуста — белокочанная, брюссельская, кале. Если вы житель российского юга, то наверняка знаете, насколько вкусны каштаны. А кроме того, еще и питательны — запеченными или вареными (могут быть гарниром). Их вполне можно использовать как овощи.

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Зима — время цитрусовых. Апельсины и грейпфруты вполне способны заменить персики со сливами и другие летние фрукты. Мандарины — куда ж зимой без них? Мандарины — самый новогодний из фруктов. Зимой также рекомендованы гранаты и ананасы. Эти фрукты очень вкусны, особенно в холодное время года. Ягоды лучше заготовить с осени. К примеру, заморозить клюкву или бруснику, а лучше — и то и другое. Если заготовка продуктов на зиму не ваш конек, купите замороженные ягоды в магазине. Их можно использовать для приготовления десертов, пирожков, вареников. Яблоки, киви, бананы тоже следует отнести к «зимним» фруктам. Они подойдут, к примеру, в качестве основы для полдника на работе.

Кроме свежих фруктов зимой следует использовать в пищу и сухие. Чернослив, курага, сушеные финики и персики, инжир, те же яблоки... Всё это подойдет для пирогов, компотов и других десертов. Впрочем, чернослив отлично гармонирует и с запеченным или тушеным мясом.

НАПИТКИ

Согласитесь, классика жанра — скатиться на лыжах с какой-нибудь модной европейской или краснополянской горы, а потом зайти в кафе и выпить чего-нибудь согревающего. Как вариант — пробежаться по лыжне где-нибудь в Подмоскovie, и согревающего захочется всё равно. А можно и не заходить в кафе, а приготовить «зимние» напитки самостоятельно.

Несомненно, для кого-то главные «зимние» напитки — кофе и чай. Было бы странно списывать их со счетов. Однако не стоит забывать и о другом горячем питье, актуальном в морозы. Что первым приходит на ум? Видимо, глинтвейн или пунш... И, конечно же, горячий сбитень, который и согревает, и лечит. Существуют разные рецепты приготовления этого «зимнего» напитка, который был любим в России на протяжении четырех веков — до Октябрьской революции, но главный и незаменимый его компонент — мед.



ВРАЧИ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦЫ СОВЕТУЮТ

Как прервать замкнутый круг болезней у ребенка



Профилактика болезней детей и их оздоровление — самая важная тема для каждого родителя. Предотвратить заболевание намного легче, чем его лечить, поэтому стоит приложить усилия, чтобы добиться положительных результатов. О возможностях Краснодарской бальнеолечебницы в оздоровлении детей разного возраста рассказывает врач-педиатр Ульяна РОМАНЮК.



— На исходе зимы, в межсезонье, когда наблюдаются резкие перепады температуры, дети чаще болеют острыми респираторными вирусными инфекциями. Причин этому множество: истощенный школьными нагрузками детский организм, сниженный иммунитет у малышей и школьников, общая неблагоприятная эпидемиологическая ситуация. Первое, что рекомендует педиатр при встрече с вирусами: общеукрепляющая и иммуностимулирующая терапия, противовирусное лечение. Для реабилитации после медикаментозного лечения, а также с целью профилактики ребенку назначаем амбулаторное лечение на базе нашей бальнеолечебницы. Мы располагаем очень широким спектром методик, которые повышают иммунную систему ребенка, укрепляют его здоровье.

В оздоровительный или восстановительный курс входит сочетание нескольких процедур, это обязательно будет бальнеолечение, в том числе питьевое лечение минеральной водой из нашей скважины, физиотерапия, магнито- и лазеротерапия, 30-минутные сеансы в соляной комнате, где воссоздается микроклимат морского побережья. Соляные частицы улучшают отхождение мокроты, улучшают дренаж в бронхах. В курс входят и общеукрепляющие, и закаливающие процедуры для часто болеющих детей: ручной массаж, гидрореабилитация в бассейне, занятия лечебной физкультурой.

— Ульяна Владимировна, в зависимости от времени года вы назначаете разные процедуры?

— Подбор лечения всегда индивидуальный. Но он зависит не от времени года, а от того, как часто болеет ребенок, какое у него основное и сопутствующие заболевания. Подбор процедур при необходимости проводится совместно с узкими специалистами, оториноларингологом, гастроэнтерологом, неврологом, аллергологом-иммунологом, ортопедом-травматологом. Назначенный ребенку курс лечения рекомендуется повторить через 4–6 месяцев. По статистике, дети, проходящие оздоровительные кур-

сы с такой периодичностью, болеют в 2-3 раза реже своих сверстников.

Родителям не стоит забывать, что к весне обостряются заболевания желудочно-кишечного тракта. В бальнеолечебнице проводится реабилитация детей, страдающих гастритами, гастроудоденитами, дискинезией кишечника, желчевыводящих путей и желчного пузыря. В курсах лечения также обязательно будут бальнеолечение и физиолечение. Очень хорошо помогают наши процедуры и при заболеваниях у детей, связанных с нервной системой, при ортопедических заболеваниях, например сколиозе. Если ребенок страдает головными болями, плохо спит, излишне подвижен или, наоборот, стал заторможен в последнее время, жалуется на боли в спине, в животе, обратитесь к нам.

— Я знаю, что родители могут бесплатно попасть в Краснодарскую бальнеолечебницу?

— Да, у родителей есть такая возможность — получить бесплатное лечение за счет Фонда обязательного медицинского страхования. За направлением к нам необходимо обратиться в свою детскую поликлинику по месту жительства. Родители приводят ребенка к нам, имея на руках все необходимые документы, а мы уже назначаем лечение в рамках обозначенного в направлении диагноза. Путевки эти бесплатные, и тот объем лечения, который мы проводим, обычно достаточен для реабилитации ребенка. Бесплатные путевки к нам также можно получить через Министерство социального развития и семейной политики Краснодарского края — для этого нужно обратиться в Управление по вопросам семьи и детства (г. Краснодар, ул. Кузнецкая, 4).

— Стоимость услуг бальнеолечебницы по сравнению с прошлым годом повысилась?

— Нет, осталась на прежнем уровне, причем у нас предусмотрен целый ряд скидок на программы оздоровления детей. Более того, наши цены мы сохранили на уровне 2013 года, чтобы лечение в Краснодарской бальнеолечебнице оставалось доступным как можно большему числу горожан и жителей Краснодарского края.

ОАО ЦВМР «КРАСНОДАРСКАЯ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦА»



г. Краснодар, ул. Герцена, 267 (пересечение улиц Герцена и Атарбекова),

тел.: (861) 226 36 65, (918) 256 59 50

www.kuban-kbl.ru

Проезд до остановки «Бальнеолечебница»: троллейбусы №1, 9, 14, автобусы №2, 14, 14, 32, 55, 138А, 140А, 155А, 160А, 163А, 166А, 174А, маршрутное такси №13, 40, 85, 130А, 183А, 414