



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству (Н. И. Пирогов)

№3 (38)

октябрь 2025

В НОМЕРЕ

стр. 2 Диспансеризация — уверенность в будущем

стр. 3 Репродуктивное здоровье подростков

стр. 4 Первая помощь при инсульте

стр. 5 Первая помощь при острой аллергии

стр. 5 Первая помощь при приступе эпилепсии

стр. 6 Как распознать опасную родинку

стр. 7 Флешмоб «Я в движении. Присоединяйтесь!»

стр. 8 Вкусно есть полезно. Рецепты

С ЗАБОТОЙ О ПРИРОДЕ И ЗДОРОВЬЕ: В КИРОВО-ЧЕПЕЦКЕ ПРОШЕЛ IV ФЕСТИВАЛЬ «ЗЕЛЕНЫЙ ЭКОФЕСТ»

6 июля в сквере «Река времени» города Кирово-Чепецка прошел IV Областной экологический фестиваль «Зеленый Экофест». Его программа гармонично объединила экологические, культурные и направленные на формирование у населения мотивации и приверженности к ведению здорового образа жизни мероприятия.

Присутствующие приняли участие в мастер-классах по переработке пластика и разделному сбору отходов, посетили лекции на темы охраны окружающей среды и посмотрели концерт городских творческих коллективов. В зоне здоровья специалисты медицинских организаций провели активную профилактическую работу.

Гости праздника в рамках акции «Код здоровья», организованной специалистами нашего Центра совместно с врачами Кировского клинико-диагностического центра и Кирово-Чепецкой центральной районной больницы, смогли пройти обследование на мобильном флюорографе и узнать свои показатели: рост, вес и индекс массы тела, артериальное давление, уровень сахара и холесте-

на крови, а также получить индивидуальные консультации по результатам исследований и ответы на интересующие вопросы. Помимо этого, все желающие повторили основные принципы правильного питания и физической активности в викторине «Живи в ритме ЗОЖ», а дети освежили свои знания о правилах катания на велосипедах и самокатах в интерактивной игре «Безопасное колесо». На точке «Ее величество — Зубная щетка» Кировского клинического стоматологического центра ребята и их родители узнали, как надолго сохранить зубы здоровыми. Кроме того, сотрудники СПИД-центра провели экспресс-тестирование на ВИЧ и проинформировали заинтересованных посетителей о профилактике этой инфекции.



— Фестиваль «Зеленый Экофест» акцентирует внимание на необходимости заботы об окружающей среде и благополучии человека. А оно начинается с бережного отношения к себе и тем, кто рядом, основой чего является здоровый образ жизни, — отметила главный внештатный специалист по медицинской профилактике минздрава Кировской области Ольга Малышева.

Праздник запомнился жителям Кирово-Чепецка теплой атмосферой и интересной программой.

Мероприятие организовано министерством охраны окружающей среды Кировской области.

БОЛЕЕ 300 КИРОВЧАН ПОСЕТИЛИ ФЕСТИВАЛЬ «Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!»

17 июля в Кочуровском парке прошел фестиваль «Я выбираю жизнь!», направленный на приобщение кировчан к здоровому образу жизни и профилактику онкологических заболеваний.

Главным событием мероприятия стало открытие фотовыставки проекта «Химия была, но мы расстались», цель которой — вдохновить людей с онкологическими заболеваниями, показав, что их красота и тяга к жизни сильнее болезней.

Кроме того, медицинскими учреждениями города Кирова впервые в формате квеста проводилась акция «Код здоровья». На станциях Кировского клинико-диагностического центра, Кировского клинического стоматологического центра и СПИД-центра жители города смогли узнать уровень холестерина и глюкозы в крови, индекс массы тела, пройти флюорографию, маммографию и экспресс-тестирование на ВИЧ, проверить здоровье слизистой оболочки ротовой полости на инновационном аппарате для выявления ранних признаков новообразований и получить консультации специалистов.



На точке Центра общественного здоровья и медицинской профилактики кировчане отвечали на вопросы увлекательной викторины «Живи в ритме ЗОЖ!», ребята собирали пазл «Безопасное колесо», повторяя правила катания на самокатах, роликах и велосипедах. На выставке «ЗОЖ глазами детей» ценители выбрали лауреата в номинации «Приз зрительских симпатий». Помимо этого, все желаю-

щие обучились самообследованию молочных желез и скандинавской ходьбе у Волонтеров-медиков, а на площадке Станции скорой медицинской помощи — алгоритмам поведения в экстренных ситуациях, а также имели возможность познакомиться с устройством машины скорой помощи.

Дети и их родители приняли участие в семейных играх «Капелька крови» и «Ромашка», организованных Кировским центром крови и Кировским областным наркологическим диспансером.

Праздник завершился зажигательным выступлением кавер-группы «Дэми-Томас». Несмотря на внезапный летний дождь, гости фестиваля зарядились бодростью и позитивом, а активные участники получили памятные призы.

Фестиваль организован Центром онкологии и медицинской радиологии и Центром общественного здоровья и медицинской профилактики при поддержке регионального министерства здравоохранения и администрации города Кирова.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ —
УВЕРЕННОСТЬ В БУДУЩЕМ

Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация являются неотъемлемыми составляющими здорового образа жизни. Подробно об исследованиях, проводимых в рамках этих мероприятий, рассказала главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Кировской области Малышева Ольга Герольдовна



— *Ольга Герольдовна, расскажите, пожалуйста, что такое диспансеризация?*

Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация взрослого населения — это бесплатный комплекс исследований, направленный на раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, таких как болезни системы кровообращения, органов дыхания, злокачественные новообразования и сахарный диабет 2 типа, а также на определение факторов риска их развития

— *Какие исследования входят в диспансеризацию?*

— Объем исследований зависит от возраста.

С 18 лет в рамках диспансеризации проводятся анкетирование, анализ крови на холестерин и сахар, флюорография и для женщин — цитологическое исследование мазка шейки матки. Именно в этом возрасте анкетирование имеет огромное значение, потому что, выявив факторы риска и скорректировав их как можно раньше, появляется возможность не допустить либо отсрочить развитие серьезных заболеваний и их осложнений.

С 25 лет добавляется анализ крови на наличие антител к гепатиту С, с 35 — ЭКГ.

Начиная с 40 лет в диспансеризацию включаются основные виды скринингов, направленных на выявление хронических неинфекционных заболеваний: болезней системы кровообращения, органов дыхания, сахарного диабета 2 типа, злокачественных новообразований

шейки матки, молочной железы, легкого, пищевода, желудка, кожи, ротовой полости, щитовидной железы и колоректального рака.

С 65 лет добавляются анкетирования на выявление старческой астении и риска переломов и падений.

Кроме того, с 18 до 49 лет включительно проводится диспансеризация по оценке репродуктивного здоровья.

С полным объемом исследований можно ознакомиться на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области

Также там размещена информация о том, как правильно подготовиться к обследованию, что играет немаловажную роль, например, при проведении маммографии у женщин или сдаче крови на выявление простатического специфического антигена у мужчин.

— *Ольга Герольдовна, Вы сказали, что основные скрининги проводятся с 40 лет, а как пройти диспансеризацию работающему гражданину?*

В соответствии с трудовым кодексом работающим гражданам по заявлению полагаются дни для прохождения диспансеризации: до 40 лет — 1 день раз в 3 года, начиная с 40 лет — 1 день ежегодно, предпенсионерам и пенсионерам по старости или выслуге лет — 2 дня ежегодно

Условия и правила предоставления этих дней в большинстве случаев прописываются в правилах вну-

треннего трудового распорядка. При этом за гражданином сохраняется место работы, должность и средний заработок.

Начиная с 2023 года диспансеризацию можно проходить не только в поликлинике, но и по месту работы или учебы

Для этого работодатель согласовывает с медицинской организацией условия проведения и предоставляет список сотрудников, которые дали согласие на прохождение диспансеризации на рабочем месте.

Медицинская организация в свою очередь информирует об объеме исследований и формирует график их прохождения. Хочу отметить, обследование сотрудников проводится бесплатно для работодателя.

— *В рамках диспансеризации выявляются факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Расскажите, как и где они корректируются?*

Напомню, что к факторам риска развития хронических неинфекционных заболеваний относятся поведенческие: табакокурение, нерациональное питание, низкая физическая активность, пагубное употребление алкоголя, которые могут приводить к появлению биологических: избыточная масса тела, ожирение, повышенный уровень холестерина или сахара крови

Коррекция факторов риска осуществляется в отделениях и кабинетах медицинской профилактики,

которые открыты на базе всех медицинских организаций, участвующих в проведении профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Также следует отметить, что с 2025 года в рамках национально-го проекта «Продолжительная и активная жизнь» федерального проекта «Здоровье для каждого» осуществляется реформирование работы Центров здоровья. В настоящее время оно коснулось Центров здоровья для взрослых на базе Кировского клинико-диагностического центра, а также Слободской и Вятскополянской центральных район-

ных больниц. В период с 2026 по 2030 год в регионе будут переоснащены и открыты еще 6 Центров здоровья.

Сейчас основная задача Центров здоровья — это коррекция факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, таких как избыточная масса тела, ожирение 1 и 2 степени, табакокурение, пагубное употребление алкоголя и сочетание двух факторов риска: нерациональное питание и низкая физическая активность

— Ольга Герольдовна, какое значение лично для Вас имеет регулярное прохождение диспансеризации?

— Для меня профилактический медицинский осмотр и диспансеризация — это уверенность в будущем. Я знаю, что смогу реализовать все свои планы и достичь поставленных целей.

Я регулярно прохожу диспансеризацию и призываю всех позаботиться о своем здоровье. Сделайте этот простой шаг — запланируйте ежегодное прохождение профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Заботиться о репродуктивном здоровье необходимо с ранних лет. О том, что важно знать родителям подростков, рассказали врачи КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр» детский хирург, уролог Пяташева Александра Андреевна и акушер-гинеколог Носкова Наталья Владимировна



— Александра Андреевна, что такое репродуктивное здоровье и почему о нем важно заботиться уже в подростковом возрасте?

Репродуктивное здоровье подразумевает не только отсутствие болезней репродуктивной системы, но и общее благополучие: физическое, умственное, социальное

Забота о нем должна начинаться как можно раньше, чтобы предотвратить заболевания, которые могут привести к бесплодию.

— Наталья Владимировна, какие факторы влияют на репродуктивное здоровье подростков?

На репродуктивное здоровье подростков влияют различные факторы. Генетика среди них определяет 30 %. В остальном же преобладают питание, физическая активность, режим дня, привычки, экология

— Александра Андреевна, какие заболевания могут негативно повлиять на репродуктивное здоровье подростков?

— На репродуктивное здоровье подростков негативно могут повлиять перенесенные в детстве инфекции, такие как паротит и ветряная оспа. Помимо этого, выделяют неинфекционные заболевания: паховая грыжа,

крипторхизм, водянка оболочек яичек, варикозное расширение вен семенного канатика.

Родителям мальчиков с самого рождения необходимо обращать внимание на увеличение мошонки в размерах, неопущение яичек, боль, припухлость, отек, покраснение в паховых областях.

Позже важно установить доверительные отношения с подростком для того, чтобы он мог рассказать о своей проблеме и при необходимости вовремя получить медицинскую помощь.

— Наталья Владимировна, а на какие симптомы стоит обратить внимание родителям девочек?

— Родителям девочек стоит насторожиться при возникновении покраснения, отека, болезненности, высыпаний, патологических выделений из половых путей или молочных желез, а также при несвоевременном начале пубертата. В норме это происходит не раньше 9 и не позже 12 лет. Подросткам следует вести календарик месячных. Если они болезненные, нерегулярные или длятся более 8 дней — это повод обратиться к врачу.

— Как сохранить репродуктивное здоровье в подростковом возрасте?

— Сохранение репродуктивного здоровья ребенка — это задача родителей. Именно в семье с раннего возраста у детей должны формироваться навыки личной гигиены, любовь к активному образу жизни и спорту, здоровые пищевые привычки, соблюдение режима дня.

Помимо этого, родителям важно уделять внимание половому воспитанию, а также профилактике рискованного поведения и вредных привычек, которые могут нанести непоправимый вред здоровью подростков.

И помните: важную роль в сохранении репродуктивного здоровья играет регулярное прохождение профилактического медицинского осмотра

С 1 сентября 2025 года вступил в силу новый приказ о порядке прохождения профилактического медицинского осмотра. Если раньше подростки осматривались детским урологом и гинекологом, начиная с 14 лет, то по новым правилам это будет происходить с 13 лет ежегодно.

Репродуктивное здоровье является важной составляющей общего здоровья, которое закладывается в подростковом возрасте. Забота о репродуктивном здоровье — лучший вклад в наше будущее и будущее наших детей.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, которое развивается в результате закупорки или разрыва сосуда головного мозга и ведет к гибели нервных клеток

РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ МОЖНО С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА «УЗП»

ПОПРОСИТЕ ЧЕЛОВЕКА:



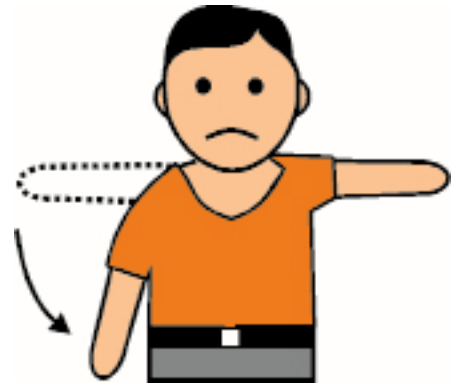
Улыбнуться:

улыбка будет несимметричной: одна сторона лица «уходит вниз», улыбка не получается



Заговорить:

речь станет невнятной, будто человек говорит с «кашей во рту» или вообще не сможет говорить, он может не понимать, о чем его просят



Поднять обе руки вверх ОДНОВРЕМЕННО:

руки поднимутся неравномерно, или одна из них не поднимется вовсе

Если пострадавший затрудняется выполнить хотя бы одно из этих заданий,
НЕМЕДЛЕННО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,
даже если симптомы наблюдались несколько минут.



У врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного.

Помните:
первый и самый
необходимый шаг —
это вызов скорой помощи

Время здесь играет ключевую роль: существует так называемое «терапевтическое окно» — период, когда медицинские процедуры максимально эффективны для минимизации последствий инсульта.

При вызове скорой помощи укажите следующую информацию: кто пациент, где он находится, в каком состоянии и когда появились симптомы.

В ожидании специалистов уложите человека так, чтобы его голова была немного приподнята, расстегните тесную одежду и обеспечьте приток свежего воздуха.

При рвотных позывах поверните его на бок, это позволит защитить дыхательные пути от попадания рвотных масс. Будьте спокойны и поддерживайте пострадавшего. Говорите с ним, объясняйте свои действия.

Важно знать, что до приезда скорой помощи человеку с подозрением на инсульт нельзя давать никакие лекарственные препараты, даже если у него высокое давление.

Это нормальная реакция организма, помогающая поддерживать кровоток в мозге. Только врач может определить, какие нужны лекарства.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОЙ АЛЛЕРГИИ

Аллергия — это неправильная реакция организма на вещества, которые обычно считаются безвредными. Наиболее опасными ее проявлениями являются отек Квинке и анафилактический шок. Поэтому необходимо знать, как их заподозрить, чтобы своевременно оказать помощь

Отек Квинке характеризуется быстрым увеличением в объеме глубоких слоев кожи и слизистых. Он чаще возникает на лице, в горле и полости рта, но может локализоваться на любой части тела и сопровождаться затрудненным дыханием или глотанием, охриплостью голоса, кашлем, чувством страха и тревоги, в некоторых случаях тошнотой.

Анафилактический шок — это угрожающая жизни тяжелая реакция гиперчувствительности, которая очень быстро развивается. Она чаще всего возникает при укусах насекомых, введении лекарственных средств или употреблении пищевых продуктов. Основным признаком является прежде всего падение артериального давления, что может вызвать слабость, головокружение и потерю сознания.



ОБЩИЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОСТРОЙ АЛЛЕРГИИ



При подозрении на отек Квинке или анафилактический шок **незамедлительно вызовите скорую помощь**



Прекратите контакт с аллергеном. Устраните источник аллергической реакции, если это возможно: удалите жало насекомого, промойте участок кожи в месте контакта с аллергеном, уберите пищу, напиток или лекарство



Проверьте, есть ли у пострадавшего антигистаминные препараты. При наличии и если человек находится в сознании, помогите ему принять лекарство согласно инструкции



Обеспечьте приток свежего воздуха, ослабьте одежду, чтобы она не мешала дышать



Наблюдайте за состоянием пострадавшего. Следите за дыханием, цветом кожи, уровнем сознания. Поддерживайте его морально и позаботьтесь о комфорте

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ЭПИЛЕПСИИ

ПРИЗНАКИ ПРИСТУПА ЭПИЛЕПСИИ: человек внезапно теряет сознание, падает, тело выгибается, может быть прикус языка, кратковременная задержка дыхания, затем мышцы начинают подергиваться, иногда бывает непроизвольное мочеиспускание или дефекация

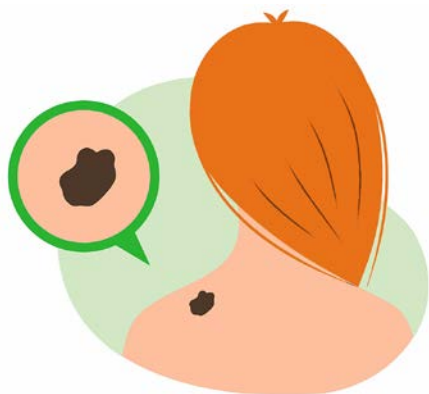
ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ

- ▶ Оцените обстановку и убедитесь в собственной безопасности.
- ▶ Вызовите бригаду скорой медицинской помощи.
- ▶ Зафиксируйте время начала приступа.
- ▶ Мягко удерживайте голову руками или положите под нее что-то мягкое — сумку, пакет, свернутую куртку.
- ▶ Освободите пострадавшего от тесной одежды.
- ▶ Уберите предметы, которые могут травмировать.
- ▶ После окончания приступа проверьте наличие дыхания. Если оно восстановилось — переверните пострадавшего на бок, чтобы избежать западения корня языка. При отсутствии дыхания — начните сердечно-легочную реанимацию.
- ▶ Проведите обзорный осмотр: при наличии кровотечения — остановите его.
- ▶ Оставайтесь рядом с человеком до момента прибытия скорой медицинской помощи, обеспечивая ему психологическую поддержку.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

- Пытаться насильственно сдерживать судорожные движения.
- Переносить человека с места, где начался приступ, кроме тех случаев, когда ему может угрожать опасность, например, на проезжей части, возле огня, на лестнице или в воде.
- Пытаться разжать больному челюсти и вставлять между ними ложку или другие твердые предметы.
- Давать лекарства и жидкости во время приступа через рот.
- Бить пострадавшего по щекам, обливать водой.

КАК РАСПОЗНАТЬ ОПАСНУЮ РОДИНКУ

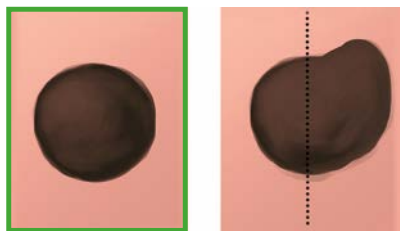


Врачи рекомендуют нам регулярно осматривать свое тело на предмет выявления странных родинок или новообразований.

Меланома — злокачественное новообразование, развивающееся из перерождающихся пигментных клеток, которые отвечают за способность кожи к загару и образованию родинок.

Чтобы легче было определить, насколько родинка типична или нетипична, был разработан алгоритм первичной диагностики, который называется **АККОРД**.

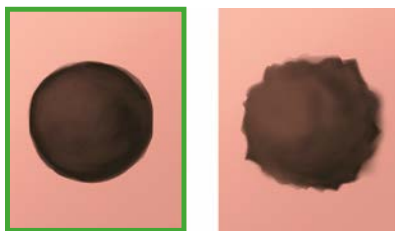
Каждая буква в этой аббревиатуре обозначает ключевой признак, на который надо обратить внимание



А АСИММЕТРИЯ

Родинка неравномерно разрастается в сторону.

В норме: если через середину родинки провести воображаемую прямую, половинки будут симметричны



К КРАЙ

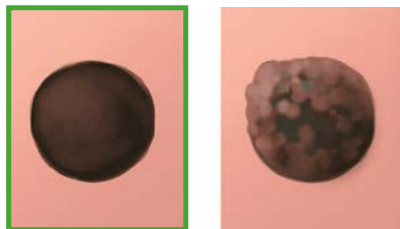
Он может быть изрезанным, нечетким, неровным, с зазубринками. И это один из признаков меланомы.

В норме у родинки ровные края



К КРОВОТОЧИВОСТЬ

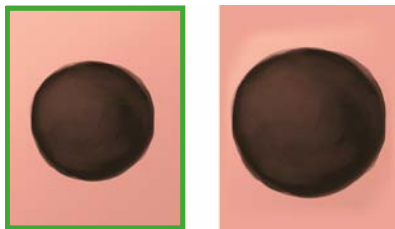
Если родинка без предшествующей травмы начинает кровоточить



О ОКРАС

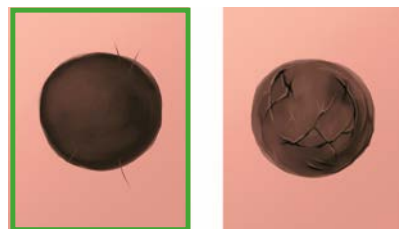
Его неоднородность, вкрапления черных, красных, сизых оттенков должны насторожить.

В норме родинка целиком одного цвета



Р РАЗМЕР

Если родинка в диаметре более 6 мм (это примерно размер ластика на кончике карандаша), она требует внимания специалиста



Д ДИНАМИКА

Изменение любой характеристики: цвета, формы, размера, выпадение волосков — все это повод нанести визит к дерматологу.

В норме родинки остаются неизменными всю жизнь

Лучшее время для осмотра — после душа или принятия ванны.

Используйте два зеркала: в полный рост и небольшое, желательно с длинной ручкой. Для осмотра головы потребуются расческа/гребень или фен (с их помощью можно обнажить участки кожи под волосным покровом).

Осмотр необходимо проводить при хорошем освещении, возможно, понадобится фонарик.

Осматривать свои родинки следует регулярно всем без исключения.

Но есть категория людей, которым надо уделить внимание к ним.

Это в первую очередь те, у кого родственники болели меланомой или иными онкологическими заболеваниями, и те, кому уже удаляли подозрительные родинки.

При появлении одного или нескольких признаков СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ-ДЕРМАТОЛОГУ, который при необходимости направит на консультацию к врачу-онкологу.

Чем раньше выявлена опухоль, тем благоприятнее прогноз!

При раннем выявлении меланомы показатель излечиваемости достигает 100 %!

ФЛЕШМОБ «Я В ДВИЖЕНИИ! ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!»

Физическая активность является самым доступным и простым способом сохранения здоровья.

С целью привлечения жителей нашего города и области к активному образу жизни в августе Центром общественного здоровья и медицинской профилактики был объявлен флеш-моб «Я в движении! Присоединяйтесь!»

Флешмоб — для тех, кто ведет жизнь в движении: занимается йогой, футболом, плаванием, танцами, ходит пешком или предпочитает другие виды физической активности.

Принять участие было очень просто. С 25 августа по 7 сентября необходимо было:

1. Сделать фото или видео, где занимаетесь физической активностью. Это может быть тренировка дома, в секции или студии, в зале или

на улице, пешая прогулка или отдых на природе.

2. Выложить на своей странице Вконтакте.

3. Добавить хэштеги, чтобы мы могли увидеть ваш пост:

#ЯвДвиженииПрисоединяйтесь и #КировМедПрофилактика

Помните! Физическая активность — это всегда правильный выбор! Она способствует снижению риска разви-

тия сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, болезней органов дыхания и сахарного диабета 2 типа, укреплению иммунитета, нормализации веса, а также важна для гармоничного развития детского организма. Помимо этого, регулярное выполнение физических упражнений повышает настроение и дарит заряд бодрости!

Двигайтесь сами и вдохновляйте своим примером!



ВКУСНО ЕСТЬ ПОЛЕЗНО

СОУС «ЗОЛОТАЯ ВЕРШИНА ЗДОРОВЬЯ»

Ингредиенты

- запеченная тыква — 100 г
- горчица — 1 ч. ложка
- лимонный сок — 1 ч. ложка
- масло льняное — 1 ч. ложка
- белый винный уксус — 1 ч. ложка
- соус соевый — 1 ст. ложка
- курага — 2 шт.



Приготовление

Тыквенную мякоть нарезать на кусочки среднего размера, завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 180°C духовке около 25 минут. Остывшую тыкву, курагу пробить блендером до однородности, добавив 100 мл воды.

К полученной массе добавить горчицу, лимонный сок, винный уксус, соевый соус, льняное масло, и снова взбить. Соус готов!

Калорийность 54 ккал на 100 г, в 1 порции (2 ст. ложки) — 16 ккал.

В рецепте совмещены ингредиенты, богатые полезными веществами, имеющие пикантный вкус и привлекательный, яркий внешний вид, вызывающие аппетит. При этом соус остается низкокалорийным. Остатки соуса прекрасно хранятся в холодильнике в стеклянной емкости.

Соус можно использовать в качестве заправки овощных салатов или подавать к блюдам из рыбы, птицы и диетического мяса.

СОУС «ЛАВОВАЯ ГОРА»

Ингредиенты

- зеленый горошек (свежий или замороженный) — 150 г
- орехи грецкие — 25 г
- стебель сельдерея — 70 г
- чеснок свежий — 2 зубчика
- сушеная паприка — 1/3 ч. ложки
- сушеный базилик, кинза — по 1/3 ч. ложки
- сушеные прованские травы, мята — по 1/3 ч. ложки
- молотый красный перец — 1/4 ч. ложки
- масло оливковое — 1,5 ст. ложки



Приготовление

Зеленый горошек припустить до мягкости. Воду, в которой готовился горошек, не сливать. Орехи прогреть на сухой сковороде. Соединить в блендере горошек, орехи грецкие и стебель сельдерея, пробить до нежной пюреобразной консистенции. В отдельной миске смешать измельченный чеснок, паприку и красный перец, добавить прованские травы, базилик, в последнюю очередь, мяту и кинзу. Добавить оливковое масло в специи.

Соединить основную массу соуса с подготовленными специями, тщательно перемешать!

Пряный, вкусный, но весьма калорийный соус, который рекомендуется сочетать с нежирным мясом или белой рыбой. Хороший состав: богатый витаминами группы В горошек и насыщенный полезными веществами сельдерей. Сельдерей богат антиоксидантами, содержит фталиды, способствующие понижению артериального давления. Лучше использовать свежий или замороженный горошек.

ОВОЩНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ФАСОЛЬЮ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Ингредиенты

- фасоль красная — 250 г
- лук репчатый — 1 шт.
- капуста белокочанная — 200 г
- семена подсолнечника — 30 г
- крупа рисовая — 70 г
- масло растительное — 2 ст. ложки
- смесь сухих пряных трав (базилик, укроп, петрушка) — 1/2 ч. ложки
- черный молотый перец, соль — по вкусу



Для соуса:

- томаты в собственном соку — 400 г или томаты — 3–4 шт., или томатный сок — 200 мл
- лук репчатый — 1 шт.
- чеснок свежий — 2–3 зубчика
- фасоль белая — 200 г
- соль, сахар, молотый перец — по вкусу

Приготовление

Лук, капусту нарезать на мелкие кубики и слегка обжарить на растительном масле, затем томить на среднем огне до готовности. Добавить отварную фасоль, семена подсолнечника, соль, перец, специи. Все прогреть и измельчить блендером до однородной массы.

В полученный фарш добавить отварной рис и тщательно размешать. Если масса получилась слишком жидкая, добавить 1–2 столовых ложки молотых сухарей.

Сформировать из фарша тефтели. Выложить их в жаропрочную форму, запекать в духовке при температуре 180°C 20 минут.

Для соуса: в глубокой сковороде обжарить мелко нарезанный лук и чеснок, выложить томаты в собственном соку, добавить отварную белую фасоль. Довести до кипения, томить под крышкой 7–10 минут. Измельчить блендером до однородности. Подавать с овощными тефтелями.

Калорийность 115 ккал на 100 г, на 1 порцию 250 г — 287,5 ккал.

СОСИСКИ КУРИНЫЕ «ВЕСНУШКИ»

Ингредиенты

На 4 порции:

- куриное филе без кожи — 0,5 кг
- лук репчатый среднего размера — 1 шт.
- отруби овсяные — 25 г
- соль, перец и любимые специи — по вкусу
- паприка (для «веснушек») — 1 ч. ложка
- горчица — 1 ч. ложка
- зелень петрушки — 30 г



Приготовление

Куриное филе измельчить в блендере или пропустить 2 раза через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, добавить горчицу, паприку, рубленую зелень петрушки, отруби. Все хорошо перемешать.

Пищевую пленку разрезать на кусочки и выложите на них фарш в виде колбаски. Плотно свернуть пленку, формируя из фарша сосиску. Закрутить и завязать оба конца кулинарной нитью.

Подготовленные полуфабрикаты охладить в холодильнике в течение 2 часов. Перед приготовлением аккуратно снять пленку, опустить в кипящую воду, варить до готовности на медленном огне. Если варить сразу, не охлаждая, пленку снимать не надо. Подавать со свежими овощами и зеленью.

Калорийность готового продукта 113 ккал на 100 г.