

ВЫБОР ЗА ВАМИ

СОЛНЕЧНЫЙ ПРОДУКТ

Какое подсолнечное масло полезнее - рафинированное или нерафинированное и как долго его можно хранить?

Софья НЕСТЕРОВА, Теплый Стан

Специалисты из НИИ питания РАМН утверждают, что любое растительное масло является незаменимым продуктом для работы сердца - главного органа человека.

Подсолнечное масло состоит: из жирных кислот (94 процента), регулирующих обмен веществ и уровень холестерина в крови, что препятствует его отложению на стенках сосудов; белков и углеводов; витаминов E, A, D, K. Самым полезным и самым ароматным считается масло, полученное методом холодного прессования.

Нельзя употреблять в пищу продукт с прогорклым вкусом и запахом. Чтобы избежать этого, достаточно насыпать в бутылку немного соли и опустить несколько зерен фасоли.

Любое растительное масло должно стоять в темном прохладном месте и содержаться в стеклянной посуде, так как свет разрушает полезные вещества.

Масло холодного отжима сохраняет все витамины и биологически активные вещества три-четыре месяца. Почти столько же хранится близкое к нему нерафинированное масло и около полугода рафинированное.

Между прочим: Головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла - получится вкусная и полезная приправа.

Рекомендуемая норма потребления подсолнечного масла составляет 25-50 мл в день (1,5-2,5 ст. л.). Его чрезмерное количество меняет вкус блюда и может привести к расстройству желудка.

Подготовила Татьяна СЕРЕБРЯКОВА
Консультант к.м.н. Ирина ИГНАТЕНКО
Фото Павла ЗЫБИНА
Коллажи Ольги КОЛОКУЦКОЙ

ЖЕНСКАЯ АМБУЛАТОРИЯ
СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ

ГИНЕКОЛОГИЯ **СТОМАТОЛОГИЯ**
в т.ч. АБОРТЫ **КОСМЕТОЛОГИЯ**

ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ
(удаление родинок, бородавок, папиллом)

Высококвалифицированный персонал

Коньково (495) 420-05-11
Бутово (495) 716-11-37
www.for-lady.ru

Возможны противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистами
Внимание! Аборты вредят здоровью женщины. Лич. № 77-01-002296

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СтудияСлуха

м. Профсоюзная

ул. Кржижановского, д. 4, корп. 2, кабинет №1

(499) 744-34-05, (495) 221-64-41 www.ssluha.ru

необходимо ознакомиться с инструкцией по применению

широкий выбор слуховых аппаратов от ведущих мировых производителей
индивидуальные ушные вкладыши
консультация и подбор слуховых аппаратов - БЕСПЛАТНО

По вопросам размещения рекламы на странице **ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ** обращайтесь по телефонам: **8(499)127-23-83, 8(499)127-46-10**

БЕСПЛАТНЫЕ лечебные массажи

Приходите в центр здоровья Vital Rays и пройдите 10 бесплатных сеансов на уникальном медицинском оборудовании лучших мировых производителей.

- Решает проблемы позвоночника
- Убирает боль в суставах
- Снимает боль в ногах

Бесплатные сеансы предназначены для того, чтобы вы на практике смогли убедиться в эффективности оборудования и получить реальные улучшения.

Перед сеансом массажа вы получите подробную информацию и бесплатную консультацию.

В центре здоровья вы сможете познакомиться с нашими посетителями, которым уже помогло оборудование Vital Rays.

Позвоните и запишитесь **8-906-033-88-08**
ул. Б. Черемушкинская, д. 30, к. 1

Акция действует до 12 апреля!

Смотрите отзывы наших посетителей: vitalrays-rezultat.ru

"Дентал Престиж"
Стоматология без боли

СУПЕРАКЦИЯ

- Металлокерамика (Германия) - 3 400 руб.
- Имплантация зубов (Израиль) - 11 000 руб.
- Мягкие нейлоновые протезы - 14 000 руб.
- Гигиеническая чистка зубов - 2 500 руб.

8(495) 779-69-99
8(495) 648-42-71

Ст. м. "Академическая"
ул. Новочеремушкинская, д. 18
www.stom-medcentr.ru
6484271@mail.ru
Необходима консультация специалиста

"УМНЫЕ" ПРИБОРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Знаете ли вы, насколько здоровы ваши близкие сегодня? Как было бы удобно наверняка знать состояние здоровья родственника, проживающего вдали от вас. И получить сигнал, если что-то случилось, ведь быстрая реакция в ряде случаев позволяет предотвратить серьезные последствия. Гипертония, инфаркты, инсульты, сердечная недостаточность - далеко не полный перечень сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), являющихся следствием невнимательного отношения к здоровью. Пожилым людям необходимо ежедневно контролировать уровень артериального давления. Людям среднего возраста рекомендуется регулярно проводить измерения давления, чтобы не пропустить начало ССЗ - основной причины смертности во всем мире.*

Активно развивающиеся информационные технологии уже прочно вошли в разные сферы нашей жизни. Теперь технологии позволяют нам позаботиться о родных, контролируя жизненно важные параметры состояния организма даже на расстоянии, из дома или офиса. Японская компания A&D, уже почти 20 лет поставляющая на российский рынок профессиональную и медицинскую технику, выпустила новый тонометр (измеритель артериального давления), умеющий передавать данные измерений на мобильный телефон и любой компьютер, подключенный к сети Интернет.

С помощью такого "умного" тонометра вы измеряете давление обычным способом. Вам также понадобится современный телефон, работающий на платформе Андроид. После проведенного измерения давления результаты сразу же оказываются в телефоне. Далее вы можете переслать эти данные

родным, отправить врачу или же просто сохранить на компьютере (можно хранить на специальном сайте).

Как только понадобится, вы без усилий покажете результаты измерений своему лечащему врачу или любому специалисту, если вы, например, оказались вне родного дома. Врач сможет оценить ваше состояние, результаты курса лечения, дать рекомендации по терапии. Для этого ему нужно видеть результаты большого количества измерений, желательные представленные в удобном формате графиков и таблиц. Получив доступ именно к статистике, а не единичному измерению, врач может быстро сориентироваться и принять решение по терапии, даже если пациент в это время находится далеко.

Такое новое направление, объединяющее медицину, компьютерные и телекоммуникационные технологии, получило



название телемедицины. С помощью телемедицины вы не оставите без внимания близкого родственника, если, например, результаты измерения его артериального давления не поступят вовремя на ваш телефон. Простое проявление заботы важно само по себе, а иногда может оказать решающее воздействие на состояние здоровья.

* по данным ВОЗ (www.who.int, центр СМИ, информационные бюллетени, сердечно-сосудистые заболевания)

"Умный" тонометр A&D UA-911BT Вы можете приобрести в аптеках ЮЗАО, где работают консультанты компании A&D, которые помогут Вам и объяснят, как с этим прибором работать. Купив тонометр, Вы всегда сможете воспользоваться помощью службы технической поддержки ООО "Эй энд Ди Рус", которая решит любые вопросы.

Также Вы можете заказать прибор на сайте: www.and-rus.ru в разделе "Телемедицина" или по телефону 8(495)937-33-44 (доб. 9232 или 9260). Прибор Вам доставят прямо домой или на работу (доставка бесплатная).

Адреса аптек ЮЗАО. В скобках указаны числа апреля, в которые работают консультанты A&D:

- Университетский пр-т, д.9 (5, 8, 10, 12);
- ул. Дм. Ульянова, д. 24 (8, 9);
- ул. Строителей, д. 17, к. 1 (8, 15);
- ул. Профсоюзная, д. 24, к. 1 (4, 8, 9, 10, 11);
- ул. Профсоюзная, д. 45 (4, 8, 9, 10, 11);
- ул. Миклухо-Маклая, д. 43 (5, 10, 12);
- ул. Профсоюзная, д. 128, к. 1 (9);
- ул. Теплый Стан, д. 27, с. 1 (11);
- ул. Паустовского, д. 2/34 (4, 8);
- Дм. Донского бул., д. 8 (5, 9, 12);
- ул. Южнобутовская, д. 91
- ул. Скобелевская, д. 5 (4, 11).