



Печена Риба во релна – Oven Baked Fish

Пробајте го ова вкусно и здраво јадење од печена роба со лути пиперки и компир

Особи: 2

Приготвување: 30 минути

Готвење: 30 минути

Состојки

500 гр риба (пр. Брим)
40гр Кромид, ситно исечен
2 Чешниња лук, згмечен
2 лајчиња вегета
100дл маслиново масло и учте 1 лајца за пржење
1 црвено луто пиперче, ситно исечено
100гр кромид, исечен на кригови
200гр компир, исечен на помали коцки
100гр селер, исечен на помали коцки
1 лимун, исечен на подолги парчиња
200дл вода

*Продактите може лесно да се најдат и се забележани со знакот од Фаондацијата за Срца. немојте да заборавите дека сиот свеж или замрзнат зеленчук аутоматски е квалификуван во овој знакот за здрава исхрана

Готвење

1. Загреете ја релната на 200°C - (180°C - ако е Fan-Forced)
2. Во поголем контајнер ставете ги кромидот, лукот, вегетата маслиновото масло, лутото пиперче и убаво измешајте ги.
3. убаво исчистете ги лушките од рибата потоа целата риба измиете ја и избистете ја со кујнската хартија наполнете ја од измешаните состојки, ставете ги останатите состојки во приготвеното пепсивче за печење и убаво распоредете ги насекаде и одозгора стевете ја рибата.
4. Во тава загреетого маслиновото масло и запржете ги круговите од кромидот.
5. Подеднакво наредете ги компирите, селерот и запржените кругови од кромидот околу рибата. докорирајте ја со лимуновите парчиња додадете ја водата и печете ја во релната околу 30 минути о одма послужете ја.

Здрав живот



Women and Heart Disease

Жените и срцевата болест



- 3 Зарем срцевата болест не е здравствен проблем што воглавно се јавува кај мажите?
- 3 Како да го намалите ризикот
- 4 Преземете одговорност за здравјето на вашето срце
- 4 Користена литература
- 5 'Kibbeh' ражнички со кисело млеко и цвекло

Зарем срцевата болест* не е здравствен проблем што воглавно се јавува кај мажите?

Срцевата болест не е здравствен проблем само кај мажите. И покрај големите подобрувања во последните 40 години, во просек, срцевата болест е главниот убиец на жени (и мажи). Погледнете ги следните факти.

- Во просек, срцевата болест дневно убива 29 австралиски жени.¹
- Секоја година, од срцева болест умираат над 10,400 жени.¹
- Австралиските жени се изложени на четири пати поголема веројатност да умрат од срцева болест отколку од рак на дојката.¹

Добра вест е што појавата на срцева болест може во голема мера да се спречи и ризикот да заболите може многу да се намали ако водите здрав начин на живот.

*Терминот 'срцева болест' се однесува на коронарните заболувања на срцето вклучувајќи ги срцевиот удар (инфарктот) и ангина пекторис.

Како да го намалите ризикот

Фактори на ризик за срцева болест се услови или активности кои ја зголемуваат можноста да заболите од неа.

Тие вклучуваат:

- пушење
- високо ниво на холестерол во крвта
- физичка пасивност
- шеќерна болест
- висок крвен притисок
- поголема телесна тежина од нормалната
- депресија, друштвена изолираност и недостаток на друштвена поддршка.

Ризикот за заболување од срцева болест исто така се зголемува со стареењето, ако имате семејна историја на прерана смрт од срцева болест (т.е. смрт на роднина од најтесното семејство кој починал на возраст под 60 години), или ако сте во климактериум.

Колку повеќе фактори на ризик имате, толку е поголем ризикот да заболите од срцева болест. Важно е дека пушењето, шеќерната болест и некои промени во нивото на холестерол во крвта се дури поголеми фактори на ризик за заболување од срцева болест кај жените во однос на мажите.^{2,3,4}

Преземете одговорност за здравјето на вашето срце

Најдобра начин на кој можете да го намалите ризикот да заболите од срцева болест и ако веќе боледувате од срцева болест, да помогнете во спречувањето таа да се влоши, е да ги намалите или отстраните факторите на ризик врз кои имате некаква контрола.

Одете на редовни проверки на ризиците за заболување од срцева болест кај доктор, следете ги неговите лекарски совети и водете здрав живот.

За повеќе информации како да го контролирате здравјето на вашето срце, посетете ги Интернет страниците heartfoundation.org.au или телефонирајте на 1300 36 27 87 и распрашајте се за нашите книги со рецепти или брошури. Многу од нашите здравствени брошури се бесплатни ако порачате еден примерок.

Користена литература

1. Australian Bureau of Statistics. Causes of Death, Australia. (3303.0). 2009.
2. Miller Bass K, Newschaffer C, Klag M, Bush T. Plasma Lipoprotein Levels as Predictors of Cardiovascular Death in Women. Arch Intern Med 1993; 153(19): 2209–2216.
3. Huxley R, Barzi F, Woodward M. Excess risk of fatal coronary heart disease associated with diabetes in men and women: meta-analysis of 37 prospective cohort studies. British Medical Journal 2006; 332:73–78.
4. World Health Organisation (WHO) September 2004. The Atlas of Heart Disease and Stroke. Available at: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf (accessed September 2007).