



№ 12 (57)  
декабрь 2016 г.

ИРКУТСКИЙ  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

# КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



## С Новым годом!

*Дорогие друзья!*

*От всей души примите искренние поздравления  
с наступающим Новым годом и Рождеством!*

*Пусть этот год будет удачным и плодотворным,  
годом новых возможностей и достижений,  
наполненный яркими событиями и добрыми делами.  
Искренне желаю благополучия и стабильности,  
неиссякаемой энергии, исполнения всего самого  
заветного.*

*Пусть во всем сопутствует удача и успех!  
Доброго здоровья и семейного счастья в Новом году!*

*Главный врач ИДЦ И.В. Ушаков,  
коллектив Иркутского диагностического центра*

### **РЕЖИМ РАБОТЫ ИДЦ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ**

**Диагностический центр начнет  
работать с 3 января.**

**3, 4, 5, 6, января 2017 года время  
работы с 8.00 до 17.00 ч.**

**Забор крови – с 8.00 до 12.00.**

**7 января – выходной день**

**С 9 января ИДЦ будет работать в  
обычном режиме: пн-сб, с 8.00 до 20.00.**

### ● В НОМЕРЕ



#### Будьте здоровы!

*Новогодние  
праздники хороший  
повод проверить  
свое здоровье  
– уникальные  
программы  
диагностики в ИДЦ*

**Страница 4**



#### Праздничное застолье без последствий

*Не забываем в  
Новогоднюю ночь  
про диетические  
рекомендации*

**Страница 5**



#### Все лучшее детям!

*Новогодние подарки  
под елкой должны  
быть безопасными*

**Страница 6**



# Эксклюзивная цифровая ультразвуковая система APLIO 500

фирмы Toshiba (Япония) для исследования сердечно-сосудистой системы

Пациенты Диагностического центра могут пройти обследование сосудов, артерий, венозной системы на уникальном аппарате экспертного класса. В самой компании Toshiba, которая признана мировым лидером в производстве медицинской техники, отмечают, что этот УЗИ-сканер последнего поколения открывает новый век в ультразвуковой диагностике.

К основным преимуществам прибора относится высокое качество изображения во всех режимах. Разработчики добились такого результата, при котором получается непревзойденная однородность изображения, отлично видны мельчайшие детали границы структур или патологических очагов, все клинически важные детали попадают в поле внимания врача. Это намного повышает ценность исследования и точность диагностики. В первую очередь аппарат предназначен для исследования сосудов. Он позволяет качественно визуализировать кровотоки в мельчайших сосудах, в зонах со сложным характером кровотока, оценить снабжение органов кровью, отображая одновременно сосуды с разными диаметрами. Цветное изображение кровотока и сосудов представляет ценную дополнительную информацию, которая отсутствует на черно-белых изображениях.

Таким образом, новые эксклюзивные технологии, используемые в цифровой УЗИ-системе, позволяют врачам более эффективно изучать патологии, а также повысить точность выполняемых процедур, экономия времени пациентов и предоставляя качественные результаты.



## ОПЕРАТИВНЫЙ МЕДОСМОТР комплекс лабораторных анализов

### В ИРКУТСКОМ ДИАГНОСТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ РАЗРАБОТАНА НОВАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР - ЛАБОРАТОРИЯ».

Это специальная комплексная программа, которую можно проходить самостоятельно, без направления врача, с профилактической целью. В комплекс включены основные лабораторные исследования, которые используются для диагностики наиболее распространенных в регионе заболеваний. Комплекс разработан для взрослых (с 18 лет) и особенно удобен тем, кто ценит свое время, поскольку требуется только однократный визит в лабораторию Диагностического центра.

КМУ040 «МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР - ЛАБОРАТОРИЯ»	
Код услуги	Наименование лабораторного исследования
2Ж1003	Аспартатаминотрансфераза (сыворотка крови)
2Ж1004	Аланинаминотрансфераза (сыворотка крови)
2Ж1016	Билирубин общий и прямой
2Ж1026/к	Глюкоза (плазма крови, стабилизированная флуоратом)
2Ж1039/к	Креатинин крови
2Ж1081	Холестерин (сыворотка крови)
2Ж2001	Полный гематологический анализ
2Ж4001	Исследование мочи (утренняя моча)
2Ж4006	«РМП (УМСС)»

Исследования комплекса позволяют выявить отклонения в функционировании сердечно-сосудистой системы (Аспартатаминотрансфераза, Холестерин), оценить состояние печени (Билирубин общий и прямой, Аланинаминотрансфераза), проверить уровень глюкозы, оценить состояние функции почек (Креатинин, Исследование мочи), а также выявить наличие воспалительных заболеваний, анемии, оценить клеточный состав крови (Полный гематологический анализ).

**ПРИ ПОЛУЧЕНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ АНАЛИЗОВ БУДЕТ ВИДНО, ЕСТЬ ЛИ ОТКЛОНЕНИЯ ОТ НОРМЫ. ПЛАНИРОВАТЬ ВИЗИТ К ВРАЧУ ИМЕЕТ СМЫСЛ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОКАЖУТ ИЗМЕНЕНИЯ. В ИРКУТСКОМ ДИАГНОСТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ СДАТЬ АНАЛИЗЫ МОЖНО В БУДНИЕ ДНИ С 8.00 ДО 17.00. В СУББОТУ - С 8.00 ДО 11.00.**



ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Г. ИРКУТСК, УЛ. БАЙКАЛЬСКАЯ, 109.

Тел.: 211-240, сайт: dc.baikal.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# Праздники без простуды



В обязательном порядке рекомендуется сдать анализ при наличии остро возникшего заболевания с лихорадкой (подъем температуры 38-39 градусов) и симптомами поражения дыхательных путей (боль в горле, кашель и др.), при наличии синдрома общей интоксикации (озноб, головная боль, боль в глазных яблоках, потливость, «ломота в костях» и др.).

## Анализы, которые рекомендуется сдавать для определения гриппа или ОРВИ:

**2Ж3040** Молекулярно-биологическое исследование вирусных инфекций респираторного тракта (16 исследований)

**2Ж3034** Грипп А/В (комплексная диагностика с типированием: сезонный – субтипы H1N1, H3N2, свиной – субтипы H1N1, птичий – субтип H5N1) (мазок из носа, зева, мокрота)

Рекомендуется сдавать:

- для диагностики вирусных респираторных заболеваний;
- для контроля эффективности терапии;
- для проведения эпидемиологических исследований;
- для установления моно и смешанной этиологии острой респираторной вирусной инфекции;
- при атипичном течении пневмонии.

Светлана МИХНЕВА

Как известно, чем больше скопление людей, тем выше шанс заразиться гриппом или ОРВИ, особенно в период эпидемического сезона. А в праздники все массово отправляются в кино, на новогодние елки, в торговые центры за покупками. Безусловно, самым опасным местом с точки зрения распространения простудных инфекций, является общественный транспорт: десятки пассажиров, замкнутое пространство и достаточно длительное время контакта с потенциальным источником инфекции создают идеальные условия для передачи вируса и заражения. Практически такую же опасность представляют городские поликлиники с огромным количеством пациентов. Высокий риск заразиться вирусной инфекцией сохраняется при посещении офисов, банков, кинотеатров и т.д.

Всегда следует помнить о мерах профилактики, которые могут существенно снизить вероятность заражения. К примеру, во время поездок в общественном транспорте лучше находиться в маске. А во время работы в офисе эффективные средства защиты от вируса – использование бактерицидных ламп и дезинфекция дверных ручек.

Если все же признаки простуды себя проявили, в каждом конкретном случае необходимо точно определить возбудителя респираторной инфекции. Делается это с помощью специального анализа. Результат определит, что у пациента – ОРВИ или грипп, если респираторная инфекция, то каким возбудителем вызвана. Эта информация важна для назначения правильного лечения, поскольку грипп и ОРВИ лечатся совершенно по-разному. Кроме того, точная диагностика позволит избежать необоснованного назначения антибиотиков.

Диагностика возбудителя инфекции довольно проста: из глотки или носа берется мазок, который отправляется на дальнейшее лабораторное исследование. Сдавать анализ можно как взрослым, так и детям. При выявлении вирусов необходимо будет обратиться к врачу для решения вопроса о назначении терапии.

## МАММОГРАФИЯ

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



Время исследования – **10 секунд**



- Уникальный цифровой маммографический комплекс с набором эксклюзивных опций – единственная комплектация в регионе
- Выявление минимальных новообразований
- Инновационная диагностика рака молочной железы
- Прицельное взятие биопсии
- Обязательная профилактическая маммография всем женщинам с 35 лет

Будь уверена в своем завтра, пройди маммографию сегодня

г. Иркутск, ул. Байкальская, 109 ☎ 211-240 dc.baikal.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# Новогодние выходные с пользой для здоровья



**Те, кто вечно занят и не находит времени проверить состояние своего здоровья, в новогодние праздники уж точно смогут уделить внимание самочувствию. Как работает сердце, функционируют почки, отчего идет набор веса, что с состоянием костей – в Диагностическом центре разработаны специальные программы, после прохождения которых пациент получает полную картину того, что происходит с организмом.**

## «Здоровое сердце»

Врачи рекомендуют пациентам уже после 30 лет внимательно относиться к своему сердцу. Большое потребление жирной пищи, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, плохая экология – все это влечет за собой болезни сердца, которые имеют множество осложнений, часто приводят к инфарктам, инсультам и смертельным исходам. Современная медицина располагает методами оценки риска развития сердечно-сосудистых заболеваний даже в бессимптомном периоде – когда изменения в сердце и сосудах уже есть, но сам пациент еще ничего не ощущает, у него ничего не болит. В комплекс включены специальные анализы крови, УЗИ-диагностика и современ-

ное уникальное обследование на мультиспиральном компьютерном томографе – МСКТ скрининг коронарного кальция. После прохождения комплекса, пациент получает на руки полное описание и в случае необходимости ему назначается лечение. Комплекс диагностики рекомендован к прохождению один раз в год.

## «Диагностика заболеваний предстательной железы»

После сорока лет у мужчин выявляются различные урологические патологии, в том числе наиболее распространенной проблемой является аденома простаты. Заболевание развивается в силу различных причин, в том числе гормональных и возрастных изменений. В отличие от рака простаты аденома протекает доброкачественно, но требует квалифицированного лечения. Чтобы не допустить развития заболеваний, в Диагностическом центре специально для мужчин разработан комплекс. Пройти его можно меньше, чем за час.

## «Профилактика онкологических заболеваний»

С целью профилактики и раннего выявления онкологических заболеваний в ИДЦ разработана специальная ком-

плексная программа, индивидуально для мужчин и женщин. В программу включены исследования основных органов и систем организма. Женщины до 40 лет в рамках комплекса проходят только УЗИ молочных желез (по показаниям – маммографию). Женщины старше 40 лет – только маммографию. В Диагностическом центре установлена современная цифровая маммографическая система с функцией томосинтеза – она позволяет выявлять малейшие изменения в молочной железе, определять их местоположение, структуру, размеры. Медицина подтверждает, что рак излечим на ранней стадии. Главное, вовремя обнаружить и обезвредить эту страшную болезнь.

## «Углубленные профилактические скрининги»

Скрининг – проведение обследований пациентов, с применением специальных методик, с целью ранней диагностики заболевания, в том числе в бессимптомном периоде, или предрасположенности к нему.

В Диагностическом центре разработаны два специальных углубленных скрининга: отдельно для женщин и отдельно для мужчин. Комплексная программа включает основные исследования внутренних органов и систем: сердца, печени, почек, надпочечников, мочевого пузыря, щитовидной железы, для женщин – молочных желез, для мужчин – простаты. Сдача анализа крови на выявление различных заболеваний, обследование желудочно-кишечного тракта, консультация офтальмолога и еще ряд манипуляций. Удобство заключается в том, что расписание обследований составляется с учетом возможностей пациента и за достаточно короткий период времени можно получить полную достоверную оценку состояния своего здоровья. Данный комплекс необходимо проходить после 40 лет с частотой 1 раз в год каждо-

му человеку, который следит за своим здоровьем.

## «Гормональный баланс»

45 лет – в организме начинают происходить различные изменения, которые серьезно влияют на качество жизни. Часто снижается работоспособность, общая физическая активность, выявляются нарушения в половой сфере и т.д. В первую очередь подобные расстройства связаны с нарушениями гормонального фона. Для выявления признаков гормонального дисбаланса в организме разработан специальный комплекс исследований, который рекомендуется проходить один раз в год, как женщинам, так и мужчинам.

## «Лишний вес»

Диеты из интернета, всевозможные психологические практики и так далее не помогут человеку решить проблему с лишним весом, если не будет правильно и точно установлена причина его появления. Увеличение массы тела не всегда связано с неправильным питанием, и часто является признаком проблем со здоровьем. Неоправданные диеты в таких случаях могут только усугубить ситуацию. Для выявления причин лишнего веса необходимо пройти специальное комплексное обследование, в том числе с изучением состава крови. Программа также предусматривает проведение остеоденситометрии – это безболезненная процедура на специальном аппарате, которая помогает определить соотношение жировой и мышечной тканей в организме. Для человека одинаково вреден высокий и низкий уровень жировой ткани, и недостаток мышечной массы. Скрининг «Лишний вес» поможет понять, в чем кроются причины проблемы.

Всего в Диагностическом центре действует более 20 комплексных программ, направленных как на выявление конкретных видов заболеваний, так и в целом на осмотр всего организма. С полным перечнем можно ознакомиться на официальном сайте dc.baikal.ru в разделе «Спецпредложения».

*Светлана Михнева*



# Как избежать переедания во время новогоднего застолья

При всей волшебности и красоте Нового года есть у него и один безусловный минус – мы слишком много едим за праздничным столом. Что неизменно приводит к проблемам со здоровьем. Несколько несложных рекомендаций помогут предотвратить неприятности с пищеварительным трактом в самую лучшую ночь года.

## Начинать застолье с зеленых овощей

В праздничное меню, наряду с острой и жирной пищей, которой зачастую изобилуют праздничные столы, включите достаточное количество салатов из зеленых овощей и зелени. Содержащаяся в них клетчатка заполнит желудок и создаст ощущение сытости, а значит, не даст съесть лишнего.

## Правильно комбинировать пищу

Одна из главных причин вздутия живота — это не только объем потребляемых калорий, но и сочетаемость продуктов. Например, мясо плохо сочетается с хлебом и другими мучными изделиями, а яйца – с картофелем и сыром. В результате пища переваривается очень медленно и создает тяжесть и неприятные ощущения в желудке. Избегайте салатов с большим количеством подобных ингредиентов.

## Не пить во время еды много жидкости

Если пить во время еды много жидкости, то происходит разбавление пищеварительных ферментов в желудке, которые нужны организму для переваривания пищи. Поэтому рекомендуется выпить как минимум за полчаса до начала трапезы стакан воды с лимоном — это поможет не испытывать жажды во время еды.



## Проявлять осторожность с молочными продуктами

Еще один фактор, заставляющий чувствовать себя после праздничного застолья в состоянии “пищевой комы” — это проблемы с перевариванием молочных продуктов. Поэтому лучше вместе с мясом есть картофельное пюре, в которое добавлено молоко. А после огромного количества

съеденной жирной пищи надо баловать себя молочным коктейлем.

## Внимательно относитесь к десертам

И в самом деле, так ли уж нужен тот кусок яблочного пирога, для которого уже и места в желудке не осталось? Старайтесь по возможности избегать сладкого на праздничных застольях, так как оно не только приводит к лишним килограммам и сантиметрам на талии, но и часто

становится причиной усиленного выделения газов и вздутия живота.

## Устройте на следующее утро пробежку

Это был бы самый идеальный вариант после новогодней ночи. Если самочувствие не позволяет, замените пробежку неспешной прогулкой на свежем воздухе — она всегда помогает при общей слабости и тяжести в желудке.

## ЭНДОСКОПИЯ МИРОВОГО УРОВНЯ



- КАЧЕСТВЕННО И КОМФОРТНО
- БЕЗ БОЛИ
- СО ВЗЯТИЕМ БИОПСИИ
- НА ОБОРУДОВАНИИ ПРЕМИУМ-КЛАССА

ИРКУТСКИЙ  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР



211-240



О ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТИВОПОЖАРНЫХ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЕЛЬСКО-СТАТИСТИЧЕСКОМ



# А что под елкой?

*Как подарить ребенку безопасную игрушку*

**Конечно, самое большое количество подарков на Новый год получают дети. Взрослым, при всем желании порадовать ребенка самым-самым лучшим сюрпризом, нужно помнить, что детская игрушка должна подходить по возрасту, быть безопасной, отвечать нормативам и стандартам.**

## Материал

Игрушка должна быть изготовлена из безопасных материалов. Не покупайте игрушки, сделанные из натурального меха и древесной коры, игрушки из кожи не рекомендованы для детей до 3 лет. Мягкие игрушки должны быть из плотного и хорошо прошитого ворса, который не растреплется при стирке. Вообще в мягких игрушках скапливаются бактерии и пы-

левые клещи, поэтому такой подарок не лучший вариант для самых маленьких деток и тех, кто склонен к аллергическим реакциям.

## Форма

Игрушка должна быть без острых выступающих частей, заусенцев и острых углов, о которые ребёнок может пораниться.

## Запах

Не стесняйтесь прямо в магазине принюхиваться к игрушке. Она не должна иметь стойкого неприятного запаха, а если имеет, значит, изготовлена из «токсичных» материалов. Такую вещь лучше не покупать.

## Тематика

Приобретайте такие игрушки, которые не нанесут вред психике ребенка. Психологи не рекомендуют покупать детям разных монстров, мутантов и т. д.

## Цвет

Максимально естественный. Во-первых, это не нарушает представления ребёнка о реальном мире, а во-вторых, игрушки «ядовитых цветов» могут пугать детей и содержать «токсичные» красители. Также стоит избегать чёрных и ярко-красных игрушек, они могут быть плохо восприняты ребёнком.

При выборе стоит учитывать, что до 4 месяцев дети лучше всего видят жёлтый цвет, потом оранжевый и красный, а к 6 месяцам различают почти все цвета радуги.

## Звук

Не должен раздражать слух и пугать ребёнка. Если игрушка с музыкальным сопровождением, перед покупкой прослушайте все мелодии и убедитесь в том, что малыш не испугается. Кроме этого, обратите внимание на громкость звука или возможность его регулировки.

Кстати, при покупке музыкальных духовых игрушек обратите внимание на места для соприкосновения с губами детей — они должны быть изготовлены из легко дезинфицирующихся материалов, не впитывающих влагу.

## Реалистичность

Лучше выбирать игрушки, которые похожи на реальных зверей или людей, чтобы ребёнок мог проводить аналогию. Всевозможные фантастические пугала пусть остаются на магазинных полках.

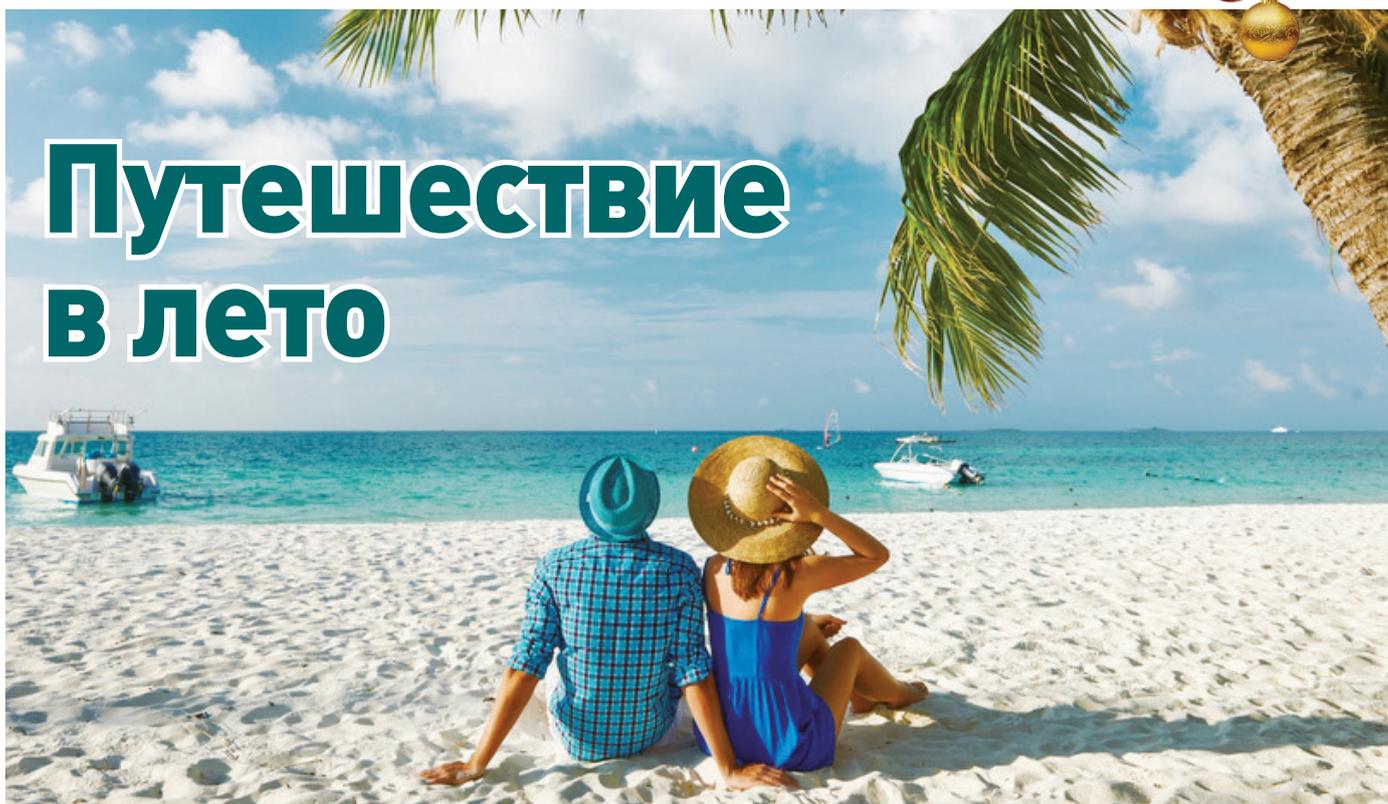
## Детали

Несъёмные детали игрушек, изготовленные из твёрдых материалов, например металлов, древесины или пластмассы, должны быть установлены так, чтобы ребёнок не мог захватить их зубами. Если же детали отделяются от игрушки, то они не должны иметь острых кромок и концов.





# Путешествие в лето



**Ежегодно в Иркутской области после массовых новогодних выездов в Юго-Восточную Азию регистрируются завозные случаи различных заболеваний. Так в этом году было зафиксировано 3 завозных случая лихорадки Денге (в 2015 г – 5 и один случай малярии). Все заболевшие прибыли из Таиланда.**

Всем, кто собирается на праздники отбыть в страны тропического и субтропического пояса, необходимо знать, что в странах с экваториальным климатом широко распространены инфекционные и паразитарные заболевания, многие из которых не встречаются в России. Чаще всего инфекционные и паразитарные заболевания передаются через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых (комаров, блох, слепней, москитов, мошек, клещей и других), при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды, половым путем.

Тропические инфекции часто сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различ-

ных систем и органов человека, нередко протекают в тяжелой форме и трудно поддаются лечению.

Кроме того, в странах с жарким климатом имеется множество ядовитых растений и живот-

ных, способных нанести существенный и непоправимый вред здоровью человека.

При планировании поездки за рубеж уместно заблаговременно уточнить в Управлении Роспотребнадзора или у ту-

роператора информацию об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания.

*По информации Управления  
Роспотребнадзора  
по Иркутской области*

## Меры предосторожности, которые следует соблюдать, чтобы не допустить заражения каким-либо тропическим заболеванием:

- употреблять для питья только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода). Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды, пить воду из под крана в гостинице;
- мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;
- желателно не пользоваться услугами местных предприятий общественного питания и не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;
- приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;
- овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;
- перед едой всегда тщательно мыть руки с мылом;
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;
- от укусов комаров применять специальные, отпугивающие насекомых препараты;
- всем выезжающим в тропические страны Африки, Юго-Восточной Азии, Средней и Южной Америки в обязательном порядке необходимо проводить химиопрофилактику малярии (прием противомалярийных препаратов). Более подробную консультацию о дозировках и схемах приема противомалярийных препаратов можно получить в кабинетах инфекционных заболеваний в поликлиниках по месту жительства;
- путешественникам, которым необходимо срочно въехать в Афганистан, Ирак, Камбоджу, Израиль, Нигерию, Пакистан, Сирию, Сомали, Экваториальную Гвинею, Эфиопию рекомендуется привиться против полиомиелита, как минимум, перед поездкой. Наибольшей возможности заболевания подвержены дети, не привитые против полиомиелита;
- после возвращения из стран неблагополучных по опасным инфекционным и паразитарным заболеваниям в случае возникновения признаков болезни следует обязательно обратиться за медицинской помощью.



## Угощаемся ананасом

**Сочный и вкусный тропический фрукт в наших сибирских краях особенно популярен зимой. Как правило, на новогоднем столе он желанный гость. И это лучшая альтернатива всевозможным мучным десертам.**

В состав ананаса входят около шестидесяти веществ, придающих характерный только ему аромат. В ананасе присутствуют магний, калий, белки, аскорбиновая кислота, пищевые волокна, сахар, вода, витамины. Ананас способен предупреждать развитие атеросклероза, останавливать воспалительные процессы, ускорять заживление ран. Он стимулирует функции пищеварения, помогает убрать проявления целлюлита.

Считается, что ананас – отличное средство для похудения. Это мнение ошибочно. Несмотря на низкую калорийность (50 ккал на 100 г), ананас обладает высоким гликемическим индексом. Это значит, что уголив голод ананасом, снова есть захочется очень быстро.

У этого экзотического фрукта есть и «темная сторона». Например, больше вреда, чем пользы принесет ананас больным гастритом или язвой желудка, страдающим повышенной кислотностью. Стоматологи не рекомендуют есть ананас в большом количестве, так как сок этого фрукта действует разрушающе на зубную эмаль.

Чтобы ананас правильно очистить, нужно отделить от него нижнюю часть и верхушку. Затем разрезать фрукт вдоль на четыре одинаковые части. В «верхушке» каждой дольки находится жесткая сердцевина. Ее нужно аккуратно отделить и очистить кожуру ананаса. Получившуюся сочную мякоть нарезать ломтиками.

Если вы купили твердый незрелый ананас, подержите его при комнатной температуре до созревания. Внимательно наблюдайте за кожей фрукта – появление на ней коричневых пятен свидетельствует о том, что ананас начал портиться. Спелый фрукт хранят в холодильнике. Рекомендуемая температура хранения 7-10°C. Чтобы уберечь соседние продукты от ароматного запаха ананаса,



его следует упаковать в обертку. Чтобы избежать прения, фрукт периодически нужно переворачивать. Ананас также можно законсервировать дольками или сварить из него варенье.

На новогодний стол ананас можно подать в свежем виде, с мороженым или слегка его обжарить в сахарном сиропе с палочкой корицы, получится изысканный ароматный десерт.

**ПОДАРОЧНАЯ КАРТА**

**КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?**

**Истинное проявление своих чувств, заботы и любви!**

**Пожелайте любимым здоровья!**

**Приобрести карту можно в кассе  
Диагностического центра тел. 211-240**

Реклама

Медицина, основанная на доказательствах

**КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?**

Газета «Как Ваше здоровье?»  
Иркутского диагностического центра.  
Свидетельство о регистрации СМИ  
ПИ №ТУ38-00768 от 13 августа 2014 года.  
Главный редактор: И.В. Ушаков.

Газета распространяется бесплатно.  
Тираж: 3000 экз. E-mail: [mkt@dc.baikal.ru](mailto:mkt@dc.baikal.ru)  
Адрес: г. Иркутск, ул. Байкальская, 109, тел.: 211-259.  
Отпечатано в типографии «Репроцентр А1»  
г. Иркутск, ул.А.Невского, 99/2, тел./факс (3952) 540-940