

Cuina d'Avui



Púding de poma (per a 4 persones)

Ingredients:

- 1 pot petit de llet condensada
- 4 pomes
- 8 ous
- 1 copeta de rom o conyac
- sucre

Elaboració:

Primerament, es pelen les pomes, es tallen a trossets i es bullen amb poca aigua i la copa de licor.

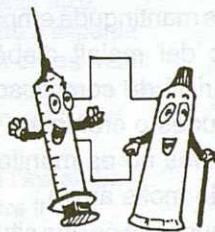
Després s'agafen els ous sencers i es batn juntament amb la llet condensada. Llavors s'hi afegeixen les pomes i una mica de suc de bullir-les

(un got petit). Es posa tot plegat en un motlle rectangular, prèviament untat amb sucre cremat, i es posa a coure al forn al bany maria durant 1 hora.

Aquest púding es pot fer amb qualsevol tipus de fruita. BON PROFIT!

Leonor Grau

El Racó de la Salut



La diabetis (I)

Què és la *diabetis mellitus*?

És una malaltia en la qual hi ha un trastorn en l'absorció del sucre que prové dels aliments i en conseqüència s'acompanya d'un augment del sucre a la sang. Quan la quantitat del sucre a la sang (glucèmia) és molt alta, una part passa a l'orina i d'aquí deriva el nom de *diabetis* que significa travessar i *mellitus* que vol dir dolç com la mel.

S'estima que hi ha gairebé un 2% de la població general afectada de diabetis i alhora es creu que per cada diabètic reconegut hi ha un diabètic encara per diagnosticar i que desconeix que té la malaltia.

Tipus de diabetis

Hi ha dues formes principals de diabetis: la diabetis insulino-depenent o tipus I i la diabetis no insulino-depenent o tipus II.

La diabetis insulino-depenent es caracteritza per la destrucció de les cèl·lules del pàncrees que normalment produeixen la hormona insulina que actua facilitant l'absorció del sucre de la sang per part de les cèl·lules de l'organisme. D'aquesta forma les cèl·lules es troben en un estat de "dejuni" i el sucre en sang es manté molt elevat. Davant d'aquesta mancança d'insulina es fa necessària l'administració d'insulina injectada sota la pell, des d'on s'absorbeix cap a la sang per tal d'efectuar les seves accions. Normalment apareix en nens i joves i això obliga al tractament amb insulina i a la dieta en la resta de la vida del diabètic.

En la diabetis no insulino-depenent no es destrueixen les cèl·lules pancreàtiques però aquestes sintetitzen menys insulina de la necessària i, per

altra banda, sembla associar-se un defecte en l'acció de la insulina a nivell de les cèl·lules dels diferents teixits de l'organisme, és el que s'anomena "resistència a la insulina". Normalment es presenta en persones adultes i acostuma a controlar-se amb la dieta i la reducció de pes (quan la persona és obesa) i si fa falta es poden utilitzar fàrmacs coneguts com a antidiabètics orals.

Com es presenta la diabetis?

Els símptomes i signes amb què es manifesta la diabetis són molt diferents segons es tracti de la diabetis tipus I o tipus II. En el cas de la diabetis tipus I o insulino-depenent sol tractar-se d'un nen o un jove que en poques setmanes o mesos comença a perdre pes, orina molt i moltes vegades té moltíssima set, molta gana i crida l'atenció