



Спорт знижує чоловічу агресію

Фахівці провели дослідження за участю запальних чоловіків. Виявилось, що фізичні вправи заспокоюють мужчин, знижуючи в них прояви гніву. Тримати себе в руках — дуже шкідливо: це може спровокувати серцеві недуги. Спорт же дозволяє нейтралізувати погані емоції, при цьому приносячи організму винятково користь. Як не крути, але фітнес корисний з усіх сторін. Звісно, не варто переборщувати з навантаженнями. Ніяких крайнощів — тільки золота середина.

Лінь передається у спадок

Американські вчені провели дослідження за участю понад двохсот мишей. Гризунів у випадковому порядку розділили на вісім груп: чотири групи змушували рухатися активно щодня, а решта рухалася скільки хотіли. Дослідники дозволили мишам розмножуватися тільки в межах «своїх» груп. Після того, як змінилося кілька поколінь тварин, виявилось, що кожна генерація мишей успадковує особливості способу життя батьків — активність або малорухливість.

■ ПРИРОДНІ ЛІКИ

Соснова кора втамує шум у вухах



Корисні властивості соснової кори вперше було виявлено ще північноамериканськими індіанцями, які з її допомогою прискоро-

рювали загоєння ран, усували запальні процеси, а іноді — в голодні часи — навіть вживали кору сосни в їжу.

Медикам здавна відомі цілющі властивості соснової кори. Регулярний прийом цього засобу покращує стан шкіри та стимулює кровообіг. Крім того, препарат має потужний антиоксидантний ефект і захищає організм від дії вільних радикалів.

Нещодавно дослідники виявили ще одну корисну властивість екстракту соснової кори — він поліпшує кровопостачання до середнього вуха, в результаті чого позбавляє від такого неприємного явища, як постійний дзвін або шум у вухах.

■ ЦІЛЮЩІ ТРАВИ

Ромашковий чай нормалізує рівень цукру в організмі

Щоденна чашка ромашкового чаю за їжею виявилась ефективним способом запобігти діабету та ускладненням після хвороби, повідомляють медики з США.

Протягом двадцяти днів лабораторним шурам із розвиненим діабетом давали настій ромашки. В кінці дослідження вчені відзначили істотне зменшення рівня глюкози в крові тварин. Крім того, ромашка припиняла дію ферментів ALR2 та сорбітолу, які пов'язані з високим ризиком негативних і небезпечних наслідків діабету.

Лікарі кажуть, що завдяки своїм антисептичним і протизапальним властивостям ромашка протистоїть навантаженню на серце та дисбалансу цукру. Медики рекомендують пити настій із ро-



машки або ромашку у вигляді чаю регулярно. Пацієнтам-діабетикам цей трав'яний чай допоможе зберегти зір, позбавитися від ниркових хвороб і нормалізувати роботу нервової системи.

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ЛИМОН

Вживання лимонів підвищує працездатність і концентрацію уваги, а також зміцнює кровоносні судини. При цьому лимони зберігають усі свої корисні речовини протягом довгої зими

• Завдяки великій кількості вітаміну С, лимон має надзвичайно сильні антибактеріальні та імуностимулюючі властивості. Ефективний жарознижувальний засіб при застуді

• Виводить з організму шлаки та токсини. Достатньо, щодня випивати склянку соку, розбавленого гарячою водою, для покращення кольору обличчя та схуднення

• Лимон містить багато вітамінів групи В, які допомагають боротися з безсонням і депресією, водночас позбавляють від лупи і прищів

• Якщо змішати в рівних частинах соки лимону, грейпфруту та апельсину і пити суміш протягом трьох днів, то відбудеться повне очищення крові та лімфи

• Виводить з організму сечову кислоту, яка є причиною таких хронічних захворювань як ревматизм, подагра, утворення каменів в нирках, ожиріння

• Полоскання ротової порожнини соком лимона, розбавленим водою, укріплює коріння зубів і покращує колір емалі

Як вибрати лимон: Повинен бути середнього розміру, з тонкою шкіркою. Великі товстошкірі плоди уже втратили більшість своїх корисних властивостей

© Ukrainian Media Service

■ ВАРТО ЗНАТИ

Вчорашня їжа небезпечна для здоров'я



Професор мікробіології Білл Роулінсон попереджає про те,

що цілком свіжа на вигляд і смачна вчорашня, а тим більше позавчорашня їжа вже, цілком можливо, стала місцем проживання надзвичайно небезпечних вірусів і бактерій. Отож не дивуйтеся, якщо раптом у вас виникне важке харчове отруєння.

Повторне розігрівання смаженої або тушкованої курятини є особливо небезпечним, оскільки сприяє розмноженню хвороботворних мікроорганізмів.

Виняткову небезпеку в цьому випадку становлять риба та морепродукти — нерідко навіть при зберіганні в холодильнику в них розмножуються патогени, що викликають вкрай небезпечні харчові отруєння.

Від шампанського на Новий рік краще відмовитися

Новорічні свята традиційно стають для багатьох нагодою посмакувати всілякими стравами. Розмаїття салатів, щедро приправлених майонезом, жирне м'ясо, холодець, вишукані заморські закуски, а на додачу ще й торт — саме цим без міри протягом свят напихаються свої шлунок українці. Зважаючи на те, що недавно був піст, травній системі такі подарунки точно не до вподоби. Саме тому щороку після свят традиційно додається роботи гастроентерологам. Як розповіла лікар-гастроентеролог Луцької міської клінічної лікарні №2 Лідія УЯС, хтось приходить із загостреннями старих хвороб, а хтось відкриває нові захворювання своєї травної системи. Та для багатьох тривалі застілля закінчуються не так страшно: найчастіше більшість відбувається «звичайним» переїданням.

— Лідіє Євгенівно, розкажіть про ознаки переїдання?

— Як правило, до переїдання схильні дорослі. Річ у тім, що в старшому віці насичення настає пізніше. Надмірне вживання їжі властиве людям, які схильні швидко їсти. Проте під час свят переїдання знайоме мало не кожному. Його прояви зазвичай такі: важкість у шлунок, здуття живота, нудота, відрижка, дехто скаржиться на печію, порушення стільця, схильність до закрепів, проноси.

— Від надмірної кількості їжі страждає лише шлунок чи й інші органи?

— Звичайно, від переїдання у свята найбільше «перепадає» шлунок, та інші органи теж відчувають це. Коли шлунок переповнений, то змушує з подвійним навантаженням працювати печінку, дванадцятипалу кишку та підшлункову залозу.

Якщо людина має схильність до шлунково-кишкових захворювань, то є чималі шанси, що переїдання може вилитись у гастрити, запалення підшлункової або ж неалкогольний гепатит.

Людам, що уже мають захворювання травної системи, взагалі слід бути дуже обережними, аби не з'їсти зайвого, оскільки це може спровокувати загострення хвороби.

— Які страви найбільше «б'ють» по організму?

— Найбільша небезпека — це розмаїття жирних м'ясних страв. Святкові столи завжди гнуться від салатів, і зазвичай не простих овоче-



вих, а ситних — із майонезом, сиром, м'ясом. Якщо ж ви таки вирішили налягти на ці страви, то тоді від гарячого краще відмовитися, бо для шлунка це буде забагато. Розпочинати трапезу краще з салатів, заправлених не майонезом, а оливковою чи соняшниковою олією, лимоном. Вони підвищують кислотність у шлунку, що сприяє кращому переваренню їжі. Тоді можна скуштувати й інші страви, але потроху.

Газовані напої, соки теж дають чимале навантаження, тож краще запивати негазованою мінеральною водою.

— Як же бути з десертами?

— До десерту можна переходити не раніше ніж за дві години після ситного застілля. Бо одночасне поєднання жирної їжі та солодкого обов'язково призведе до різних розладів шлунково-кишкового тракту. Загалом, якщо гостині тривалі, має бути якийсь рух: щоб була, наприклад, перерва на танці. Не слід просто сидіти на місці та натрамбувати шлунок.

На десерт варто надати перевагу фруктам чи желе, з напоїв — чаю. Головне — жодних кремкових тортів. Їх рекомендують вживати лише без попереднього застілля. Тож після салатів і купи закусок вони точно будуть зайвими.

— Чи є якісь рекомендації щодо вибору алкогольних напоїв?

— Якщо дозволяє здоров'я, то сто грамів горілки не шкідять. Якщо не любите цього напою, то краще зупинити вибір на червоному вині — воно сприятиме перетравленню їжі. А от традиційний новорічний напій — шампанське — взагалі не можна вживати з їжею, лише самостійно. Бо, змішуючись із іншими стравами, цей газоутворюючий продукт подразнює слизову шлунка та підшлункову.

— Щоб уникнути переїдання, люди часто вживають різноманітні пігулки перед трапезою. Чи дієво це?

— Ці таблетки справді сприяють травленню, прискореному виділенню ферментів, які беруть участь у травленні, обмежують навантаження на підшлункову залозу. Проте таке «лікування» ні в якому разі не повинне стати традиційним, оскільки

ки може зашкодити організму.

— Як же можна «розвантажити» організм між святами?

— В перерві слід зробити «яблучний», «кефірний» чи «сирний» дні. Або ж узагалі на наступний після застілля день побути «на воді».

Ідею розвантажувальних днів підтримує не кожен, то можна просто попийти трав'яні чаї. Наприклад, м'ятний чи ромашковий, вони нормалізують роботу шлунка, покращать самопочуття.

— Чи можна за кілька святкових днів набрати зайвих кілограмів?

— За цей час можна поправитися на 1-2 кілограми, які до того ж лишаться надовго. Крім того, постійні застілля можуть призвести до втомлюваності, сонливості, погіршення загального самопочуття людини.

— Коли людина таки переїла, як її покращити своє самопочуття?

— Після переїдання в організмі спостерігається ефект утримання вологи. Це погано з двох причин: через це збільшується вага, і не виводяться шлаки та токсини. Відповідно, щоб вивести надлишок рідини, необхідно наситити організм новою вологою. Отже, протягом двох або трьох днів після переїдання необхідно випивати вдвічі більше рідини, ніж зазвичай. Краще, якщо це буде проста вода. Виключіть напої, що містять кофеїн. Стежте за кількістю солі, яку вживаєте, адже вона сприяє утриманню вологи в організмі.

Алкоголь зневоднює організм, дає зайві калорії, створює додаткове навантаження на всі системи організму. Тому, щоб одужати після переїдання, рекомендується не вживати алкоголь принаймні впродовж двох днів.

Не варто впадати і в крайнощі, тобто голодувати. Такий підхід створює додаткове навантаження на організм, а при тривалому застоюванні може призвести до повного порушення обміну речовин. Тож наступний після ситного застілля день має бути напівголодним. Можна з'їсти легенький супчик, упродовж дня пити зелений чай. Якщо відчуття дискомфорту не зникне протягом трьох днів, то варто звернутися до лікаря.

Спілкувалась Ольга УРИНА

■ НЕ СПАТИ!

Від сонливості врятують свіже повітря і риба

На ходу спить близько половини жителів великих міст. Причина в тому, що біоритми під впливом шаленого способу життя збилися. Головний спосіб в боротьбі з сонливістю — рух. Краще всього починати ранок з фізичних вправ і контрастного душу. Щоб не заснути на робочому місці, рекомендується періодично робити міні-зарядку. Постарайтеся позбутися гіповітамінозу. Поповнити запас вітамінів у боротьбі з со-

нливістю допоможуть вітаміни В1, В2 і В6. Таким чином ви позбудетеся головного болю, втомлюваності та задишки.

Однією з причин сонливості є брак кисню. Слід якомога частіше провітрювати приміщення, де ви знаходитесь. Або постарайтеся періодично виходити на вулицю і там вдихати свіжий ковток повітря. В боротьбі з сонливістю американці радять просто виспатися.

Взимку наш організм впадає в легкий анабіоз, обмін речовин сповільнюється.

Сонливість — це свого роду природна сезонна захисна реакція організму. Тому, щоб її побороти, можна трохи обманювати власний організм. Зимою нам не вистачає вітаміну D. У зв'язку з цим не рідше трьох разів на тиждень їжте страви з жирними видами риби (оселедець, скумбрія, тунець, лосось).



Гастроентеролог Лідія УЯС