



## Жирна їжа підвищує ризик розвитку депресії

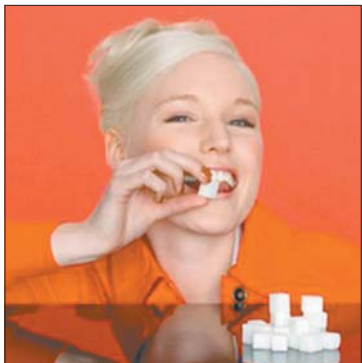
До такого висновку дійшли вчені, які протягом шести років спостерігали за групою людей. Учасникам експерименту запропонували сісти на незвичайну дієту, насичену транс-жирами. До кінця дослідження було зафіксовано 657 випадків депресії. При цьому 42% піддослідних мали підвищений ризик розвитку цієї недуги. А ось оливкове масло та поліненасичені жири, якими багата риба, навпаки, рятували від депресії.

## Запивати пігулки соком шкідливо

Фруктові соки перешкоджають проникненню ліків у кров. Наприклад, грейпфрутовий сік підсилює ефект від препаратів, які стабілізують кров'яний тиск, а це може призвести до побічних ефектів. Учені рекомендують не пити соки навіть за дві години до прийому ліків, а ще краще — збільшити інтервал до чотирьох годин. Британські науковці провели дослідження та встановили, що яблучний, апельсиновий і грейпфрутовий соки можуть знижувати лікувальний ефект деяких антибіотиків і жарознижувачих препаратів.

■ ДОТРИМУЙТЕСЯ МІРИ

## Організмові достатньо ложечки цукру в день



кру на день. Отримати цю «корисну дозу» можна з фруктів і цільних зерен.

Звісно, зайвий цукор не є корисним для організму. Через його надмір збільшується кількість вуглеводів, зменшується вміст мінералів, а отже, відбувається послаблення імунної системи людини. Дослідження також доводять, що надмірне вживання простого цукру типу сахарози, фруктози та глюкози знижує чутливість тіла до інсуліну та підвищує вироблення холестерину. Звідси ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи, діабету, ожиріння.

Любителям солодкого варто надати перевагу природним солодощам, зокрема меду, кленовому сиропу, патоці й іншим підсолоджувачам, які виготовлені з фруктів, квітів або овочів.

У середньому людина споживає двадцять ложок цукру щодня — це цукор із закусок, безалкогольних напоїв, хліба, салатів та інших продуктів. Однак організму для основних метаболічних функцій достатньо чайної ложечки цу-

■ ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

## Дітям до шести років 3D-відео дивитися не можна

Європейські окулісти попереджають, що тривалий вплив на очі 3D-відео, для якого не потрібні стереоскопічні окуляри, може негативно вплинути на розвиток зору в малюків.

На думку фахівців, дітям необхідне чисте зображення, яке нормально сприймають обидва ока. Якщо щось порушує цей баланс, це може призвести до таких проблем, як косоокість.

Деякі виробники гральних приставок до своєї продукції додають попередження, в якому радять не дозволяти грати в тривимірні ігри дітям до шести років. Лікарі ж зазначають, що небезпеку станов-



лять не лише ігри, але й перегляд фільмів і телебачення в форматі 3D.

■ СЕКРЕТ КРАСИ

## Лід зробить шкіру молодшою

Систематичний косметичний масаж шматочком льоду активізує обмін речовин, сприяє уповільненню процесу старіння шкіри обличчя та шиї, очищає і полегшує її дихання, прискорює кровообіг, допомагає видалити з тканин продукти життєдіяльності організму, підтримує тонус м'язів. Використання холоду дозволяє довше зберігати шкіру гладкою, молодою й еластичною.

Під час контакту шкіри з крижаним кубиком холод короткочасно звужує поверхні судини та розширює більш глибокі. Це забез-

печує посилений приплив крові.

Після такої тонізуючої процедури поверхні судини розширюються, капіляри наповнюються кров'ю, шкіра починає «дихати». А потім посилюються клітинні обмінні процеси, запускається процес оновлення, розгладжуються зморшки, сповільнюються процеси старіння сполучної тканини, на обличчі з'являється природний рум'янець, і шкіра набуває здорового вигляду. Звісно, додавання відвару трав, соків лише підсилить ефект «швидкої допомоги» для шкіри.

■ НАЙКРАЩА ЇЖА ДЛЯ РОЗУМУ

Регулярне споживання певних продуктів дозволяє підсилити природний рівень розумового розвитку. Особливо ефективно це для молоді, однак і літні люди можуть сповільнити процеси старіння мозку

### Топ-10 продуктів для підвищення інтелекту

• <b>Морська риба</b> омега-3 жирні кислоти	• <b>Чорниця</b> марганець, флавоноїди
• <b>Цільно-зернові каші</b> вітамін B12	• <b>Шипшина</b> вітамін C
• <b>Гарбузове насіння</b> цинк	• <b>Лимони</b> вітамін C, флавоноїди
• <b>Горіхи</b> хінони, вітамін E, кобальт	• <b>Чорний шоколад</b> флавоноїди, фосфор
• <b>Томати</b> лікопін, бета-каротин	• <b>Зелений чай</b> антиоксиданти, катехіни

Джерело: American Dietetic Association (ADA) © Ukrainian Media Service

## Зміна харчування та збільшення рухомої активності є основою лікування ожиріння

Проблема надмірної ваги нерідко стає для деяких людей надзвичайно важливою. Що тільки вони не випробовують, аби бути стрункішими — виснажливі дієти, фітотчаї, біодобавки та інше. Як же правильно скидати зайві кілограми і як себе поводити у повсякденному житті, щоб їх не набрати, «Відомості» поцікавились у ендокринолога діагностичного відділення Луцької міської клінічної лікарні Ірини КОМАРНИЦЬКОЇ.

— Ожиріння, — каже Ірина Володимирівна, — є серйозною медико-соціальною проблемою. В Україні від 23% до 25% чоловіків і 28-30% жінок мають ожиріння, 10% дітей страждають від надмірної ваги тіла. Взагалі, ожиріння вважається хронічним захворюванням, яке пов'язане з генетичними, соціальними факторами, способом життя, нейроендокринними порушеннями, певним типом обміну речовин. Ожиріння може бути самостійним захворюванням або синдромом, що розвивається на фоні інших недуг.

— **Які основні причини появи надмірної ваги і хто схильний до ожиріння?**

— По-перше, великий вплив має стиль життя та «харчова поведінка» — надлишкове вживання калорійної їжі з перевагою в раціоні жирів, що часто трапляється при стресі, адже «харчова поведінка» тісно пов'язана з психічним життям людини. Другою причиною є порушення балансу між надходженням енергії в організм і її витратами, тобто коли ми багато їмо, але мало рухаємося. Значний вплив мають режим швидкої їжі та гормональні порушення. Також вікові, статеві, професійні чинники, фізіологічні стани — вагітність, лактація, клімакс. Важливу роль відіграє спадково-сімейна схильність до повноти.

— **Чим небезпечні ожиріння та надмірна вага?**

— Ожиріння тісно пов'язане з розвитком цукрового діабету, ішемічної хвороби серця, артеріальної гіпертензії, атеросклерозу, артрозу, онкозахворювань, порушенням репродуктивної функції.

— **Якою має бути ідеальна маса тіла? Як її визначити?**

— Візуальний огляд і вага тіла дають достатню уяву про ступінь ожиріння, проте найбільш інформативним показником є ІМТ (індекс маси тіла), який розраховується поділом показника маси тіла в кілограмах на показник росту людини в метрах у квадраті. ІМТ = маса тіла (кг)/ріст (м<sup>2</sup>). У нормі ідеальний показник маси тіла становить 18,5-24,9. Якщо показник менший за 18,5, це означає, що є дефіцит ваги. 25-29,9 свідчатиме вже про надлишкову масу тіла. 30-34,9 — показник ожиріння I ступеня, 35-40 — ожиріння II ступеня, а більше 40 — ожиріння III ступеня, яке називають морбідним.

— **Якими методами лікується ожиріння?**

— Одним із основних принци-



пів лікування є дотримання тактики помірної, поступового та поетапного зниження маси тіла. Найбільш оптимально знижувати вагу на 0,5-1 кг за тиждень. Тоді це відбувається за рахунок жирової тканини. Якщо ж почнете худнути швидшими темпами — більше 1 кг за тиждень — це відбуватиметься за рахунок зниження основного обміну, тому результат може виявитися зворотним, а в деяких випадках призведе до збільшення маси тіла. Тому основу лікування має складати зміна харчування у поєднанні зі збільшенням рухомої активності. Розрахунок калорійності добового раціону для кожного пацієнта проводиться індивідуально за спеціальними формулами з урахуванням віку, статі, рівня фізичної активності. Для полегшення вибору продуктів їх поділяють на три групи:

1) можна вживати без обмежень: овочі (капуста, огірки, помідори, перець, редиска, буряк, баклажани, морква, квасоля, горох), гриби, ягоди, зелень, шпинат, висівки, соєві продукти;

2) помірне вживання: крупи, хліб, макаронні вироби з борошна грубого помелу, картопля, кукурудза, бобові, м'ясо, нежирні сорти риби, морепродукти, сир і кисломолочні продукти, фруктови невідсолоджені соки;

3) різке обмеження: сало, маргарин, масло, майонез, риба жирних сортів, ковбасні вироби, жирні кон-

серви в олії, сметана, вершки, морозиво, цукор, сирі жирних сортів, солодкі й алкогольні напої, цукерки, торти, продукти виробництва «швидкої їжі».

Істи протягом дня треба у три основні прийоми та два проміжні. Вечеряти слід не пізніше 19-ої години або за 3-4 години до сну. Розподіл калорійності повинен бути таким: сніданок — 25%, другий сніданок — 10%, обід — 35%, підвечірок — 10%, вечеря — 20%. Окрім основної дієти, що рекомендується під час надлишкової маси тіла, доцільно періодично, приблизно щотижня, проводити один або два розвантажувальні дні (огіркові, яблучні, молочні). Ефективним засобом є регулярна ходьба — по 30-40 хвилин на день 4-5 разів на тиждень. Ходьба збільшує витрату енергії на 60-200 ккал/год. у людей із надлишковою масою тіла й ожирінням за умов дотримання дієти.

— **Дуже часто люди, щоб схуднути, вдаються до різноманітних дієт, голодування, п'ють біодобавки, якісь пігулки. Наскільки це безпечно?**

— На сьогодні голодування в терапії ожиріння практично не використовується, а от низькокалорійні дієти — так. Рослинні препарати та їх екстракти також малоефективні. Щодо медичних препаратів, то до недавнього часу застосовували «Сібутраміні» і «Орлістат». Однак, зважаючи на те, що вони мали серйозні побічні дії, приміром, підвищення артеріального тиску, розвиток патології клапанів серця, їх було знято з виробництва. При морбідному ожирінні (патологічному, ІМТ більше 40) рекомендоване хірургічне лікування. Одним із його методів є заповнення частини шлунка балоном. При цьому пацієнт їсть значно менше та швидше відчуває ситість, тож за рахунок кількісного обмеження в їжі худне. Схожим методом є бандажування шлунка, в основі якого лежить принцип створення «малого шлунка».



Ендокринолог Ірина Комарницька

Людмила ШИШКО

■ КОРИСНО

## Пшоняна каша виводить із організму антибіотики

Про користь для нашого здоров'я каш говорять здавна. Наші предки дослідили, що дуже добрий вплив на розвиток людського організму має пшоно. Зокрема, воно відмінно насичує, додає сили, зміцнює всі системи організму, в тому числі й м'язову.

Раніше стравами з пшоно лікували внутрішні органи — печінку, селезінку, шлунок, справляли сечогінний і потогінний вплив, внаслідок чого зменшувалися набряки у хворих на водянку, зникав головний біль, знижувався кров'яний тиск. Уже в наші часи, коли перед люд-

ством постали нові проблеми, пшоно прислужилося для їх подолання. Як виявилось, воно може виводити з організму антибіотики та продукти їхнього розпаду. Тому медики рекомендують регулярно вживати страви з пшоно під час лікування та принаймні два тижні опісля.

Також пшоняна каша допомагає боротися з іншою нагальною проблемою цивілізованого суспільства — ожирінням. Такий ефект можливо завдяки тому, що для перетравлення цієї каші організм потребує багато жиру, який витрачається саме з жирових відкладень.

Понад те, пшоно корисне й під час нежиття. Тоді треба мішечок, наповнений просмаженим на пательні зерном, прикласти до носа для вигрівання.

Проте людям із пониженою кислотністю, запевняють медики, краще від пшоняних каш відмовитись, адже вони важко перетравлюються.

Зауважте, тривала теплова обробка може розчинити магній у воді, а отже, страва втрапить свої корисні властивості. До речі, лікарі-дієтологи радять варити каші без солі та молока.