



## Коричневий цукор корисніший за білий

Дієтологи запевняють, що звичний для нас білий цукор із буряка краще замінити на коричневий із тростини. Коричневий цукор менш калорійний, аніж білий. За словами дієтологів, без шкоди для фігури його можна з'їдати 40-60 грамів на день. До того ж в тростинному цукрі містяться мінеральний комплекс (калій, магній, фосфор, залізо, цинк, кальцій), рослинні волокна, вітаміни, які покращують функціонування травної системи.

## Гіркота в роті: перевірте жовчний міхур

Гіркотий присмак у роті може бути симптомом холециститу, жовчнокам'яної хвороби, а також інших проблем, пов'язаних із жовчним міхуром і печінкою. У цьому випадку гіркота часто супроводжується болем у правому боці, а на язик з'являється жовтий наліт. Причиною гіркої присмаку може бути і порушення функціонування кишечника: знижується швидкість проходження їжі по шлунково-кишковому тракту, а разом із нею в кишечнику затримуються травні соки, в тому числі жовч.

### ■ БАБИНІ МАЗУНЧУКИ

## На бабусиному вихованні виростають креативні діти

Зафіксовано значущі відмінності в рівні інтелекту тих людей, вихованих яких займалися бабусі, підтримуючи й опікуючи їх, і тих, у кого такої можливості не було.

Як виявилось, результати на користь бабусь. Тривалість спільно проведеного часу не тільки помітно підвищує рівень розвитку у дітей, а й, як запевняють геронтологи (вчені, які вивчають процеси старіння), продовжує життя самих бабусь.

Спілкування з бабцями — це царство емоційної свободи та повної впевненості в собі, що важливо для творчості. Такі бесіди

дають можливість дитині більш вільно самовиражатися, підвищують її самооцінку, адже бабусі використовують значно більший репертуар емоційних заохочень, компенсуючи таким чином можливі покарання з боку батьків.

Однак любов бабусь впливає не стільки на рівень інтелекту, скільки на креативність — здатність вирішувати складні завдання, використовуючи більшу кількість варіантів. Тобто бабусині «мазунчики» більш спритні та заповзятливі у порівнянні з однолітками, які виховувалися в дитячих садочках.

### ■ СПОРТ — ЖИТТЯ!

## Синдром хронічної втоми подолає спорт



Близько 17 мільйонів людей у всьому світі страждають від хронічної втоми та практично не намагаються її побороти.

### ■ ЕКСПЕРИМЕНТ

## На людей, які вміють писати двома руками, легше впливати

Такі висновки зробили психологи після низки експериментів. Рут Пропер із Державного університету Нью-Джерсі (США) провів дослідження за участю двох груп людей: у першу ввійшли ті, хто вільно пише двома руками, а в другу — тільки правшою.

Учасників попросили по черзі подумати про щось радісне, сумне та тривожне. У цей час у лабораторії ввімкнули класичну музику.

### ■ ДОСЛІДЖЕННЯ

## Фальшива посмішка може викликати депресію

Здавна лікарі рекомендують людям частіше посміхатися: мовляв, усмішка автоматично поліпшує настрій людини, що дуже добре для здоров'я. Однак, якщо посмішка нещира, фальшива, вона не лише справить негативне враження на оточуючих, а й, як стверджують американські дослідники, може заподіяти шкоду здоров'ю самій людині. Штучний усміх, запевняють учені, здатний викликати депресію та навіть знизити продуктивність праці.

В основі природної та штучної посмішок лежать зовсім різні процеси, тож усмішка, не викликана ніякими відповідними внутрішніми емоціями, може завдати шкоди здоров'ю. У цьому переконують психологи з Університету Мічигану (США). Вони протягом місяця вивчали кілька десятків водіїв місських автобусів і вплив посмішок, якими водіям запропонували зустрічати пасажирів на кожній зупинці, на їхній емоційний стан.

Ті, хто вміє писати обома руками, значно швидше піддалися настрою, який їм нав'язали вчені, пише «New Scientist». Фахівці роз'яснили цей ефект. Річ у тому, що в людей, які пишуть двома руками, сильніше розвинене мозолисте тіло — сплетіння нервових волокон у мозку, що з'єднує праву й ліву півкулі. Це й пояснює емоційну рухливість і схильність піддаватися чужому впливу.



Автори стверджують, що штучні посмішки, які аж ніяк не відповідали внутрішньому стану піддослідних, призводили до стійкого зниження настрою, причому в жінок це було більш виражене, ніж у чоловіків.

## Пасивне куріння так само шкодить здоров'ю, як і активне

Тривалий час вважалося, що пасивні курці, тобто люди, які не палять самі, але змушені вдихати тютюновий дим оточуючих чи перебувати в задимленому приміщенні, від того лише дратуються, відчувають відразу до запаху. Та з часом медики довели, що пасивне паління — величезний ризик для здоров'я. Автори першого у світі глобального дослідження наслідків пасивного куріння підрахували, що кожного року воно спричиняє 600 тисяч смертей. Згідно з дослідженням, найбільше людей, які потерпають від пасивного куріння, — у Європі й Азії, а найменше — у Північній Південній Америці, Африці. Пояснити шкоду мимовільного вдихання сигаретного диму ми попросили головного лікаря Волинського обласного центру здоров'я Сергія ЛЕВЧУКА.

— За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, третина тих, хто помирає від пасивного куріння, — діти. Дослідження, яке проводилося в 192 країнах, виявило, що маллята ризикують захворіти на астму, запалення легень і можуть стати жертвами синдрому раптової дитячої смерті, — озвучує дані ВООЗ Сергій Левчук. — Окрім підвищеного ризику занедужати на хвороби дихальних шляхів, є ще одна небезпека: легені у дітей, які змушені вдихати дим курців, розвиваються повільніше.

Доведено, що дітлахи, які дихають шкідливим димом, частіше хворіють пневмоніями, ЛОР-патологіями, зокрема запаленням середнього вуха. Часто алергени, що містяться в тютюновому димі, провокують розвиток бронхіальної астми. У дорослих пасивне куріння спричиняє хвороби серця, дихальних шляхів і рак легень.

— Яка концентрація шкідливих речовин у тютюновому димі?

— При згорянні тютюну утворюються основний і додатковий потоки диму, що видихається курцем у процесі паління. Цей дим містить більше 250 токсичних хімічних речовин, серед них — формальдегід, бензол, винілхлорид, миш'як, аміак і ціаністий водень. Крім того, доведено, що бічний потік диму включає понад 60 канцерогенів. Особливо небезпечними є поліциклічні арома-



Фото Михайло Гарциаль

тичних вуглеводні, тютюн-специфічні N-нітрозаміни й ароматичні полієфіри.

— Чи багато «постраждалих» від куріння, в тому числі пасивного, на Волині?

— Відповідаючи на це питання, треба акцентувати на раку легень. Злоякісні новоутворення органів дихання на Волині знаходяться на третьому місці за поширеністю серед усіх онкологічних патологій — 30,7 на 100 тисяч населення. А в структурі злоякісних новоутворень у чоловіків на першому місці залишається рак трахеї, бронхів і легень — 41,8 на 100 тисяч чоловічого населення. Звісно, такі невісті цифри напряму пов'язані з тютюнопалінням. Адже канцероген бензапірен, який міститься у тютюнових смолах, значно підвищує ризик захворіти на рак верхніх дихальних шляхів.

— Як відбувається процес мимовільного куріння?

— Більша частина тютюнового диму від цигарки потрапляє у середовище навколо курця — це дим, що утворюється від тління в проміжках між затягуваннями. У цьому димі міститься смола та нікотину в 50 разів більше, ніж у тому, що потрапляє в організм. Понад те, вміст аміаку в ньому вищий у 45, а окису вуглецю — в 4-5 разів. Таким чином у середовищі потрапляє значно більше токсичних речовин, аніж у легені курця.

Саме тому пасивне куріння таке небезпечне для непристосованого до щоденного «споживання» тютюну організму.

Крім того, і активні, і пасивні курці страждають від згорання аміаку та смол. Аміак розчиняється у вологих слизових оболонках верхніх дихальних шляхів, перетворюючись на спирт, що подразнює слизові. Як результат — кашель, бронхіт, слабкий імунітет до запальних інфекцій й алергічних захворювань. А нікотин провокує серцево-судинні недуги. Він пошкоджує стінки судин, сприяючи появу атеросклеротичних бляшок. Як наслідок — зростання кількості інсультів, інфарктів, гіпертонічна хвороба.

— Як визначити, що пасивне куріння вже зашкодило здоров'ю?

— У людей, які тривалий час «обкурюються» ззовні, наявні такі симптоми: головокружіння, головні болі, нудота, часті респіраторні захворювання, підвищений артеріальний тиск. До того ж треба зважати не лише на фізіологічний, а й на психологічний фактор — нервову напругу. Людині, яка не курить сама, дим противний. Пасивні курці стають дратівливими, у них розвиваються вегетосудинна дистонія, порушення у поведінці.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

### ■ ПРИРОДНІ ЛІКИ

## Зелені овочі пришвидшують обмін речовин

Від обміну речовин залежить кількість спалених калорій, які ми отримуємо з їжею. Якщо цей обмін нормальний, то у людини не виникатиме проблем із зайвою вагою. Якщо ж є надлишкові кіло, то варто вживати продукти, які покращуватимуть метаболізм.

Швидкий обмін речовин захищає від таких хвороб, як гіпертонія, серцеві недуги та діабет. Повільний же, навпаки, може стати причиною проблем із надмірною вагою. Для того, щоб прискорити метаболізм, слід вести активний спосіб життя, уникати стресу та правильно харчуватися. Проте не всі продукти однаково впливають на обмін речовин.

Овочі дуже корисні для організму в цілому, тож саме їх потрібно вживати, щоб прискорити метаболізм. У них містяться вітаміни та мінерали, необхідні для оптимальної роботи організму. Крім того, овочі є багатим джерелом клітковини, яка виводить із організму шлаки.

Брокколі, шпинат, капуста, салат та інші зелені овочі допомагають успішно активізувати мета-



болізм. Такими ж необхідними для нормалізації обміну речовин є яблука, апельсини, виноград та інші фрукти. У них чимало клітковини та вітаміну С, який не тільки позитивно впливає на метаболічні процеси, а й захищає організм від хвороб.

Не варто забувати й про воду — вона також прискорює метаболізм. Вода є ідеальним засобом притуплення апетиту та допомагає боротися з надмірною вагою.

### ■ СМАЧНО І КОРИСНО

## Йогурт з вітаміном D регулює вироблення інсуліну

Іранські вчені встановили, що йогурт, збагачений вітаміном D, не просто дуже корисний для здоров'я, а й допомагає схуднути.

Фахівці провели дослідження за участю дев'яноста людей, які хворіють на цукровий діабет. Їх розділили на три групи: перша регулярно двічі на день споживала звичайний йогурт, друга — з вітаміном D, а третя — з вітаміном D і кальцієм.

Через дванадцять тижнів результати аналізів крові порівняли. Виявилось, що у тих пацієнтів, які вживали йогурт із вітаміном D, рівень цукру в крові знизився та покращилося самопочуття.

Науковці пояснюють це саме впливом вітаміну. Річ у тому, що вітамін D регулює чутливість тіла до інсуліну та вироблення цього гормону підшлунковою залозою.

Ще кілька десятиліть тому вчені припускали, що між вітаміном D і ризиком розвитку діабету є зв'язок, але довести це вдалося тільки тепер.

Крім того, збагачений цим вітаміном кисломолочний продукт сприяє нормалізації маси тіла.