



Соеві продукти прискорюють старіння організму

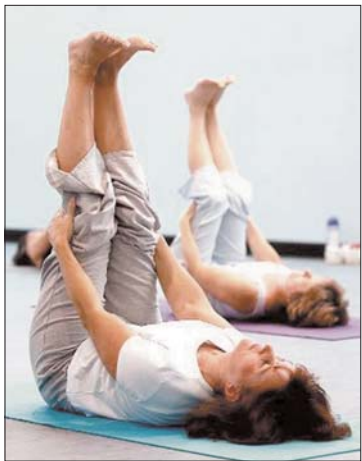
Учені з Російської академії наук провели дослідження на хом'яках, у ході якого гризуни регулярно їли соєві продукти. Результати показали, що піддослідні тваринки старшали швидше за своїх побратимів, які не брали участі в експерименті. Аналізи засвідчили, що у звірків, які харчуються соєю, відбувалися гормональні зміни, у результаті яких хом'яки повністю втрачали здатність до розмноження вже до третього покоління. У зв'язку з цим медики рекомендують уникати продуктів, що містять соєвий протеїн.

Регулярний секс корисний для жіночих очей

Медики з Апеннін (Італія) провели експеримент за участю 61 подружньої пари. Дослідники порівняли якість зору пацієнтів до того, як ті почали жити разом, і після. Виявилось, що в 66% заміжніх жінок зір покращився, у 15% — залишився на тому ж рівні. Крім того, з'ясувалося, що навіть спадкова схильність до хвороб очей не заважала одруженим дамам краще бачити. Такі результати досліджень привели медиків до висновку: регулярні інтимні стосунки позитивно позначаються на зорі.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

Качання пресу стимулює роботу кишечника



У нашому кишечнику живе близько п'ятисот видів різних бактерій — це мікрофлора. Якщо вона збалансована, то віруси і бактерії нам не страшні. Адже 70-80% корисних для організму мікроорганізмів знаходиться саме в кишечнику.

Та тільки-но баланс порушується, кишечник, почувачи дискомфорт, починає «вередувати», а разом із ним страждаємо й ми. З'являється постійна втома, і, звичайно ж, знижується імунітет. Аби запобігти цьому, дотримуйтеся простих правил, пише «Івопа».

Зранку «ввімкніть» кишечник — випийте склянку звичайної води. Через 15 хвилин — філіжан-

ку трав'яного чи зеленого чаю. А вже потім добре поспідайте.

Ніколи не їжте без апетиту (наприклад, якщо ви хворі й їсти не хочеться). Скоріше за все, судини кишечника схопив спазм, а отже, він не здатний нормально переварити їжу. Крім того, не варто їсти в стані роздратування та втоми. Гормони стресу заважають травленню.

Процес травлення починається в роті, тож якщо ковтати їжу шматками, виникнуть проблеми з кишечником. Особливо це стосується жирної та важкої їжі. Тож якщо часу на обід обмаль, обирайте «легкі» харчі, що швидко засвоюються (йогурт, кефір, фрукти).

Якщо кишечник забитий, бар'єрна функція кишкових стінок послаблюється, токсини потрапляють у кров і поширюються кровотоком. Тому ретельно стежте за питним режимом (не менше двох літрів води на день) і споживайте більше клітковини, щоб уникнути закрепів.

Кишечник не зможе нормально функціонувати без корисної мікрофлори. Щоб відновити або підтримати її баланс, потрібно щодня вживати живі кисломолочні продукти.

Не забувайте більше рухатися. Будь-які інтенсивні рухи, особливо якщо в них задіяні м'язи живота та спини, підсилюють перистальтику кишечника та допомагають його регулярно спорожняти.

СМАЧНО ТА КОРИСНО

Горіхи додають чоловікам сили

Багато молодих чоловіків намагаються не думати про можливі проблеми з потенцією. Однак здоров'я легше зберегти, ніж потім витратити величезні гроші та купу часу на його відновлення. Як з'ясували медики, продукти, багаті вітамінами А, Е та В, прискорюють передачу нервових імпульсів. А отже, це впливає й на сексуальне збудження. Є кілька продуктів, що допоможуть зміцнити чоловічу силу. Зокрема, часник підсилює кровообіг, очищає судини й омолоджує організм, крім того, підвищує імунітет.

Помідори мають воістину цілющі властивості. Компонент лікопен, що міститься в цьому овочі, захищає чоловічий організм від раку простати.

Корисна й обліпіха. В ста грамах цієї диво-ягоди міститься денна доза вітаміну А. Її цілющі властивості є профілактикою різних захворювань статевих систем, а значний вміст вітаміну С підвищує імунітет.

Не надто багато харчів містять вітамін Е. Та в насінні соняшника його вдосталь. Щоправда, точатся суперечки щодо того, в якому



вигляді вживати корисне насіння: в сирому чи смаженому. Медики запевняють, що варто трішки підсмажувати насіння, мовляв, так виділяється більше олій, які сприяють засвоєнню вітаміну Е.

Особливу цілющу силу мають волоські горіхи. Греки давно описали їх властивість «пробуджувати чоловічий організм». Найпопулярнішим рецептом вважається поєднання горіхів і меду. Одна-дві столові ложки такої суміші щодня — і результат не забариться.

ВАРТО ЗНАТИ

Чому не засвоюються вітаміни?

Переважно вітаміни надходять в організм разом із їжею. При нестачі певних вітамінів їх можна приймати у вигляді таблеток чи сиропів. Але є деякі «бар'єри», що не дозволяють організму успішно засвоювати вітаміни.

Так, алкоголь вимиває з організму вітамін А, всі вітаміни групи В, а також кальцій, цинк, калій, залізо, магній.

Нікотин руйнує вітаміни А, С, Е та селен. Тому курцям рекомендується щодня з'їдати на вибір: два апельсини, грейпфрут, салат із квашеної капусти або болгарський перець.

Кофеїн — більше трьох чашок

кави в день або постійний прийом пігулок із кофеїном — «убиває» вітаміни В, РР, знижує вміст в організмі заліза, калію, цинку та кальцію.

Аспірин зменшує вміст вітамінів групи А, В, С, а також калію та кальцію. Снодійні засоби ускладнюють засвоєння вітамінів А, D, Е, В12, значно знижують рівень кальцію.

Антибіотики руйнують вітаміни групи В, залізо, кальцій, магній. Тому після лікування цими медикаментами обов'язково треба запитати в лікаря, чи потрібно додатково пити полівітаміни та які продукти мають бути в раціоні.

Глаукома не виліковується, та зберегти зір можна

При сучасному ритмі життя значна частина навантаження припадає на органи зору. Регулярна діагностика очей — найкращий спосіб захистити їх від захворювань. Молодим людям, у яких немає ніяких проблем із зором і відсутні спадкові фактори ризику, комп'ютерна діагностика очей рекомендована кожні три-п'ять років. Особам від 40 до 64 років — кожні два-чотири роки. Якщо ж вам 65 і більше, то перевіряти зір необхідно через один-два роки. Найчастіше очі вражає глаукома — підступне та небезпечне захворювання, яке може призвести до сліпоти. Про причини виникнення та способи лікування цієї недуги розповіла лікар-офтальмолог Волинської обласної клінічної лікарні Руслана НАЗАРЧУК.

— Руслано Григорівно, розкажіть, будь ласка, що таке глаукома?

— Глаукома — це хронічне захворювання очей, коли підвищується внутрішньоочний тиск. Воно вражає зоровий нерв. Переважно виникає на обох очах, але не одночасно.

На жаль, глаукома — досить поширене захворювання, від якого переважно страждають люди після сорока років. Однак ця недуга може з'явитися й у молодому віці, й навіть у немовлят. Зір може знижуватися, поки не настане повна сліпота. Спричинена глаукомою, вона має незворотний характер, оскільки гине зоровий нерв.

— Глаукома займає друге місце серед причин сліпоти. Як виявити хворобу на початках?

— Діагностувати глаукому на початковій стадії надзвичайно складно: не знаючи ознак цієї недуги, хворі не звертають уваги на перші її прояви або не пов'язують їх із захворюванням очей. Часто людина не має жодних скарг. І лише випадково звертає увагу, що одне око вже нічого не бачить. Іноді може з'явитися відчуття тяжкості навколо очей, головний біль зранку чи після напруженої роботи. Зір знижується повільно та непомітно. Деякі пацієнти відчують потребу часто змінювати окуляри, призначені для користування на близьких відстанях. Підступність цієї форми глаукоми полягає в тому, що хвороба розвивається у віці 40-50 років і повільну втрату зору хворі часто вважають природною, пов'язаною з віковими змінами.

Відкритокутова форма виявляється зазвичай під час профілак-



тичного огляду або випадково, коли хворий звертається до окуліста для підбору окулярів.

Закритокутова форма глаукоми спостерігається рідше. Проявляється гострим нападом різкого болю в оці, який може віддавати в ділянку вуха, щелепи або серця. Крім того, з'являється нудота, яка помилково може бути сприйнята як ознака шлунково-кишкового розладу. Все це спричиняється до того, що хворий не завжди звертається до окуліста, втрачає час, потрібний для надання термінової офтальмологічної допомоги. Під час гострого нападу спостерігаються характерні ознаки, на які хворий може звернути увагу: туман перед очима, зниження зору та поява «веселкових кіл» навколо яскравого світла, які зберігаються навіть після протирання очей. Якщо протягом 48 годин напад не буде ліквідовано, може початися різке зниження зору та навіть повна сліпота.

— Які причини виникнення цієї хвороби?

— Зазвичай причиною глаукоми є судинні захворювання (гіпертонічна хвороба, гіпотонія, атеросклероз, цукровий діабет). Певну роль відіграє спадковий чинник. Люди з зазначеними хворобами належать до групи ризику. Тому їм потрібно уважно ставитися до своїх очей, не перевантажувати їх і регулярно відвідувати офтальмолога. Якщо глау-

кому вчасно виявити та почати лікування, то можна сповільнити і навіть зупинити прогресування хвороби.

— А що ви порекомендуєте, щоб не занеджати на глаукому?

— Глаукома належить до «дорогих» захворювань, оскільки має хронічний тривалий перебіг, потребує постійного динамічного лікувально-діагностичного спостереження. При глаукомі можна зберегти зір, якщо почати лікування на ранній стадії. Для цього після сорока років просто необхідно хоча б раз на рік вимірювати внутрішньоочний тиск. Також важливе значення має режим харчування.

Що стосується запобігання інвалідності внаслідок глаукоми, то актуальним питанням є підвищення обізнаності населення щодо захворювання, методів профілактики та раннього виявлення цієї тяжкої хвороби, а також необхідності чітко дотримуватися рекомендацій офтальмолога. Для вдосконалення надання медичної допомоги хворим із глаукомою створена Школа глаукомного хворого. Заняття будуть проводитися в лікувально-профілактичних закладах, населення буде проінформоване через ЗМІ.

І хоча вилікувати глаукому, на жаль, не можна, зберегти зір — можливо.

Розмовляла Оксана СУЛКОВСЬКА

АПТЕКА ПІД РУКОЮ

Вітамін А зміцнює імунну систему

Організм має потребу у певних вітамінах.

Вітамін А. Бета-каротин, з якого синтезується вітамін А, допомагає підтримувати здоров'я кісток і м'язів тканин. Він також зберігає здоров'я шкіри, зубів й очей. Вітамін А зміцнює імунну систему та захищає зір. Багаті на нього такі харчі: молоко, яєчний жовток, листові овочі, морква, кавун, диня, апельсин і гуава.

Вітамін В6. Відіграє важливу роль у зміцненні імунної системи, а також допомагає регулювати гормони. Цей вітамін необхідний організму для обміну речовин і функціонування мозку. Чимало його є у м'ясі птиці, вівсянці, злаках, авокадо та бананах.

Вітамін В9. Більш відомий як фоліева кислота. Цей вітамін особливо важливий для жінок, оскільки сприяє народженню здорових дітей. І це має значення не тільки в період вагітності, а й під час планування та зачаття. Дефіцит фолієвої кислоти може призвести до вроджених дефектів і змін ДНК. Вітамін В9 можна



знайти в зеленіх листових овочах, цитрусових, бобах, яйцях і печінці.

Вітамін В12. Має важливу роль у збереженні пам'яті та нормальному функціонуванні нервової системи. Вдосталь його можна знайти в молочних продуктах, яйцях, рибі та м'ясі.

Вітамін С. Добре відомий своєю здатністю підвищувати імунітет. А ще він сприяє утворенню червоних кров'яних тілець, а також бере участь у всіх регенераційних процесах в організмі. Вітамін С міститься в різних фруктах, зокрема, у грейпфрутах, кві, апельсинах, ягодах (полуниця та смородина). На нього також багаті й деякі овочі, приміром, картопля, брокколи.

Вітамін D. Багато хто знає, що з віком кістки втрачають щільність, наслідком чого може стати остеопороз. Вітамін D запобігає цьому, допомагаючи у формуванні кісток і зубів. Для молодих жінок, які страждають від ПМС, вітамін D також корисний, адже значно полегшує симптоми. Його джерелами є молоко, яйця, риба та перебування на сонці.

Вітамін Е. Є важливим антиоксидантом. Напрочуд корисний для жінок, адже сприяє росту волосся та відновленню тканин. Цей вітамін здатний сповільнювати процеси старіння організму. Його можна знайти чи не в усіх фруктах й овочах.

Вітамін К. По суті, це калій. Він допомагає кровообігу, а також необхідний для згортання крові. Крім того, вітамін К здатний запобігти багатьом хворобам серця. Його запаси можна поповнити з зелених листових овочів, соєвої олії, риб'ячого жиру.

Варто пам'ятати, що дози вітамінів для кожного індивідуально та залежать від способу життя, віку, інших показників.