

Яєчні жовтки захищають серце й судини

В американському Університеті Альберти прийшли до висновку, що яєчні жовтки курячих яєць здатні запобігти розвитку серцево-судинних захворювань і раку завдяки вмісту в них антиоксидантів. У жовтках містяться амінокислоти триптофан і тирозин. За антиоксидантними властивостями два сирих жовтки порівняли з 25 грамами журавлини. Однак дослідники виявили, що коли жовтки яєць піддають термічній обробці — варять або жарять, корисні показники знижуються приблизно вдвічі.



МОЗ України застерігає від куріння електронних сигарет

Міністерство охорони здоров'я України звертається до громадян із закликом утриматися від паління електронних сигарет. Головний аргумент українських медиків — жодних досліджень, які б підтвердили їх ефективність, не проводилося. В Українському інституті стратегічних досліджень МОЗ завірили, що електронні сигарети — це не ліки, як їх позиціонують виробники. Жодна фірма навіть не намагалася одержати дозвіл МОЗ. Електронні сигарети в Україні зареєстровані як «device» (пристрій, машина).

ЗНАТИ МІРУ

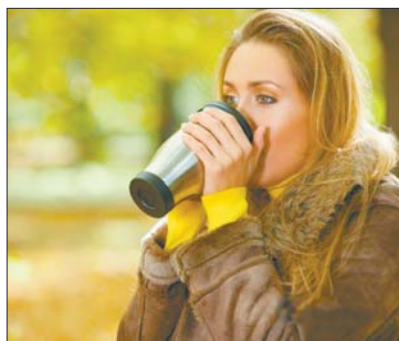
Зелений чай у великих дозах може зашкодити печінці

Учені державного університету штату Нью-Джерсі виявили, що великі дози зеленого чаю можуть викликати хвороби печінки й нирок.

Норма, що не завдає шкоди, — дві чашки на день. При більш інтенсивному вживанні в організмі збільшується кількість поліфенолів, що викликають негативні зміни в печінці.

Автори ґрунтуються на випадках, коли передозування поліфенолів призвело до смерті в гризунів і собак.

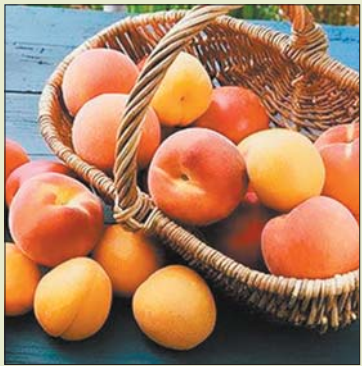
Також вони посилаються на випадки вживання людьми харчових добавок на основі зеленого чаю, при яких з'являлися симпто-



ми отруєння поліфенолами. Після припинення вживання таких харчових добавок зникали й відповідні симптоми.

КОРИСНІ ЛАСОЦІ

Абрикоси стимулюють мозок



це один із кращих фруктів для покращення кровообігу. Абрикоси, в тому числі й сушені — курагу — рекомендують хворим на анемію, а також вагітним.

Завдяки великій кількості вітаміну А покращують зір. Також заспокоюють серце і знижують тиск. Містять велику кількість солей калію, тож мають лікувальний ефект при аритміях, а також сечогінну дію, через що корисні тим, хто страждає гіпертонією і набряками.

Дуже актуальний цей фрукт для тих, хто захоплюється смаженою, жирною та копченою їжею. Абрикос багатий пектинами — харчовими волокнами, які чистять кишечник і виводять із нього все непотрібне.

Аби відчуті лікувальний ефект від фрукту, достатньо з'їдати 2-3 абрикоси щодня. Зауважте, абрикоси протипоказані при виразці, гастриті і діабеті. Також врахуйте, що не можна запивати абрикоси холодною водою — буде пронос.

Плоди абрикоса привертають увагу не лише своїм виглядом, смаком, а й поживністю. У абрикосі дуже багато цукру — «палива» для мозку, тому, якщо хочете прояснити думки, з'їжте кілька плодів.

Однак тим, хто намагається скинути зайві кілограми, краще від них відмовитися.

У 100 г абрикосів заліза стільки ж, скільки в 250 г печінки, тому

ЛІКИ З ГРЯДКИ

Диня знімає втоми і дратівливість

Учені називають диню способом упоратися зі стресом. Ці властивості диня набуває завдяки ферменту супероксиддисмутазу, пише Лікар.інфо.

Експерти пояснюють, що цей фермент підвищує зосередженість, знімає почуття втоми, дратівливість, рятує від проблем зі сном за рахунок того, що запобігає внутрішньоклітинному окисному стресу.

Крім того, у м'якоті дині містяться речовини, що виробляють гормон щастя серотонін.

Диню треба їсти між основними прийомами їжі й у жодному разі не змішувати з алкогольними



напоями та медом, не можна запивати холодною водою й молочними продуктами.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: М'ЯТА

Нові дослідження американських вчених з Університету Аделаїди підтвердили те, що давно знає народна медицина — м'ята перцева лікує хворобу, на яку страждає кожен п'ятий мешканець землі — дисбактеріоз. І має ще цілий ряд корисних властивостей

• М'ята активізує «антибольовий канал», що є в товстому кишечнику, **заспокоює болі і запальні процеси** шлунково-кишкового тракту

• Відвари з листя цієї рослини активізують секрецію травних залоз, **тому підсилюють апетит та активізують жовчовиділення**

• Запах свіжої м'яти **сприяє схудненню**. Вченими доведено, якщо вдихати його кожні дві години, то людина споживає на 23% менше їжі ніж звичка



• М'ята прекрасний **засіб від печії та токсикозу у вагітних**. Її листя можна жувати для подолання «морської хвороби»

• Настоянку м'яти можна застосовувати при невротиках та стенокардії — вона **знімає прискорене серцебиття та стимулює кровообіг**

• Маска для обличчя з відвару листя м'яти **освіжає та тонізує шкіру**. А сік з листя **загоює мікроскопічні ранки** слизової оболонки горла і рота

Хворі нирки не болять

Одна з найголовніших функцій нирок — видільна. Вони виділяють із організму кінцеві продукти життєдіяльності, регулюють об'єм рідини, підтримують концентрацію електролітів в організмі та кислотно-лужну рівновагу. Не менш важливими функціями є участь нирок у регуляції артеріального тиску (виділяють речовини, які знижують чи підвищують артеріальний тиск), в обміні вітамінів, у кровотворенні (при порушенні функцій нирок виникає анемія), в утворенні білків, вуглеводів, ліпідів.

Нирки тісно взаємозв'язані з іншими органами і системами. Тому захворювання нирок можуть стати причиною хвороб різних систем організму, так само як і патологічні стани в інших органах можуть негативно вплинути на нирки. Про недуги, що підстерігають нирки, ознаки, за якими можна запідозрити порушення, «Відомостям» розповідає лікар-нефролог Волинської обласної клінічної лікарні, кандидат медичних наук Руслана Валецька.

— При захворюванні однієї нирки усі функції бере на себе інша, — здорова. Це відбувається при видаленні хворої нирки, при вродженій єдиній нирці, при запальному процесі однієї нирки, — каже Руслана Омеляніва. — Але є багато захворювань, при яких одночасно уражуються обидві нирки, що може призвести до розвитку ниркової недостатності, прогресування якої може стати причиною смерті людини. Іноді єдиним шляхом порятунку життя хворого є лікування гемодіалізом (очищення крові за допомогою апарата «штучна нирка»), що проводиться 3-4 рази на тиждень усе наступне життя) або трансплантація нирки. Таке лікування є дуже дорогіше і не завжди ефективне.

— Кажуть, хворі нирки не болять.

— Дійсно, однією з особливостей деяких хвороб нирок є те, що тривалий час самопочуття та загальний стан хворого можуть залишатися задовільними. Першими ознаками хвороби, на які може звернути увагу людина, є невмотивована загальна слабкість і втома, часте нічне сечовипускання, спрага, підвищений артеріальний тиск, анемія. Вони виникають при загині 70%-80% ниркової тканини. У таких випадках, на жаль, не завжди вдається допомогти пацієнту, адже дорогий час, коли хвороба тільки починалася, було втрачено. Тому, щоб виявити хворобу на ранніх стадіях, дуже важливим



є проведення профілактичних оглядів.

У той же час іноді біль у поперековій ділянці нерідко хибно приписується захворюванню нирок. А відтак необґрунтовано проводиться самолікування, інколи з використанням антибіотиків та інших медикаментів, які можуть негативно вплинути на нирки чи інші органи.

— Які хвороби найчастіше уражують нирки?

— Серед найпоширеніших — піелонефрит. Це інфекційно-запальне захворювання, яке потребує вчасного призначення протимікробних препаратів, а іноді хірургічного втручання. Гломерулонефрит — імунозапальне захворювання, при якому одночасно уражуються обидві нирки. Хвороба має схильність до переходу в хронічну форму, до прогресування, потребує тривалого лікування, часто призводить до порушення усіх функцій нирок — до розвитку хронічної ниркової недостатності. Одним із факторів виникнення гломерулонефриту є інфекції різної локалізації як гострі, так і хронічні. Своєчасне і правильне лі-

кування ангіни, фарингіту, санація ротової порожнини може попередити розвиток гломерулонефриту.

Самолікування, легкий доступ до ліків, необґрунтоване їх застосування, вживання токсичних речовин-добавок, якими насичені теперішні продукти харчування, прийом алкоголю, у тому числі так званого безалкогольного пива, контакт з різними отрутохімікатами може стати причиною виникнення інших хвороб нирок — інтерстиціального нефриту та гострої ниркової недостатності.

— А як пов'язані нирки й артеріальний тиск?

— Хвороби нирок є однією з причин високого артеріального тиску. Але і сама гіпертонічна хвороба уражує ниркові судини, що призводить до ниркової недостатності. Тому лікування артеріальної гіпертензії — це важливий крок у профілактиці ушкодження нирок.

— Чому нерідко нирки «відмовляють» під час вагітності?

— Ураження нирок може виникнути у цілком здоровій жінці при фізіологічній вагітності внаслідок імунного конфлікту між організмом матері та плоду і може прогресувати після пологів. Ось чому необхідно кожній майбутній мамі перебувати під спостереженням лікаря, періодично проводити аналіз сечі, проходити інші рекомендовані обстеження. Жінка, яка планує стати мамою, ще до вагітності повинна обстежитися у лікаря, а за наявності захворювання нирок — отримати всю інформацію про можливий перебіг вагітності, про ускладнення, які можуть виникнути як під час вагітності, так і після пологів.



Нефролог Руслана Валецька

СМАЧНО І КОРИСНО

Баклажани підвищують гемоглобін

Учені назвали баклажан овочем довголіття за його здатність протистояти захворюванням шлунково-кишкового тракту, серцево-судинним недугам, подагрі, налагоджувати обмін речовин.

Баклажани підвищують гемоглобін, що особливо важливо для дітей і вагітних жінок. Калій, що

міститься у баклажанах, сприятливо впливає на роботу серця. Інші речовини в цьому овочі розщеплюють жири, допомагають підтримувати оптимальний кислотно-лужний баланс, сольовий баланс, тому дієта з великим вмістом баклажанів допоможе людям, які бажать знизити вагу.

ПОБІЧНА ДІЯ

Офісним працівникам дошкуляють втома й апатія

Медичні фахівці склали своєрідний рейтинг із п'яти хвороб, які є «побічними» діями малорушливої роботи в офісі.

Зайва вага й ожиріння. Накопичення зайвих кілограмів допоможе уникнути 15-хвилинна піша прогулянка й легкі розминки протягом робочого дня.

Алергія. Викликана токсичними речовинами, що є присутніми в офісі у зв'язку з роботою офісної техніки.

Допоможе тільки рецепт від лікаря на ліки для зниження чутливості носа.

Хвороби очей. Крім шкоди від сидіння за комп'ютером, очі страждають від того, що їх труть брудними руками.

Болі в спині й шиї. Причина в сидінні в одній позі цілий день. Знову допоможуть розминки.

Апатія та втома. Допоможуть рух, прогулянки на свіжому повітрі або 3-4-денна відпустка.

ЦІКАВО ЗНАТИ

Сіль може викликати залежність

Група американських й австралійських учених прийшла до висновку, що сіль може викликати залежність, як нікотин або наркотики.

У ході дослідження вчені прийшли до висновку, що сіль стимулює клітини мозку так само, як сигарети й важкі наркотики, а у випадку дефіциту цієї речовини запускаються ті ж генетичні й неврологічні механізми, що при нікотинній, героїнової або кокаїнової залежності.

Учені думають, що суть залежності від солі полягає у древньому інстинкті, що відображає важливість солі для людського організму. «У даному дослідженні ми показали, що такий класичний інстинкт, як спрага солі, забезпечує нейронну організацію, що обслуговує залежність від опіатів і кокаїну», — відзначив професор Мельбурнського університету Дерек Дентон.