

Горіхи і банани сприяють здоровому сну

Фахівці з Іспанії визначили ряд продуктів, які сприяють здоровому сну. Насамперед гарний сон забезпечить вживання морепродуктів, адже в них міститься триптофан — амінокислота, що підвищує концентрацію гормону серотоніну, що є заспокійливим. Також триптофан є в молоці, бананах, різних зернових, тофу й горіхах. І ще перед сном варто уникати вечеряти, а також відмовитися від кави й алкоголю.



Запах чаю і кави вбиває бактерії

Фахівці з Університету Південної Кароліни провели дослідження, у якому взяли участь 5500 американців, які щодня вживають каву або чай. Таким чином вчені виявили взаємозв'язок між кількістю бактерій стафілокока в порожнині носа й споживанням цих напоїв. Виявилось, що при вживанні кави або чаю приблизно на 50% знижується ризик зараження стафілококом. Фахівці пояснюють це тим, що екстракти кави і чаю, які при споживанні напоїв вдихаються через ніс, сприяють зниженню активності стафілокока.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Як уберегтися від сонячних і теплових ударів

Сонячні та теплові удари частіше виникають у дітей. При неспроможності організму швидко в необхідній кількості витратити тепло настає перегрівання.

Тепловий удар виникає при загальному перегріванні організму під впливом впродовж тривалого часу високої температури, а сонячний — під прямим впливом сонячних променів на голову та верхню частину шиї людини.

Для попередження сонячних і теплових ударів у дітей лікарі радять уникати тривалого перебування під прямими сонячними променями (не більше 10-15 хвилин). Також треба носити вільний

одяг світлих кольорів із натуральних матеріалів, на пляж одягати легке взуття. Обов'язково захищати голову від сонця панамками, хустками, парасольками. Для захисту очей використовувати окуляри та окуляри від сонця.

Крім того, треба пам'ятати правила поведінки на пляжі в сильну спеку. Треба чергувати відпочинок на піску або каменях впродовж 10-15 хвилин із плесканням у воді і плаванням (10-15 хвилин — для дітей 8-12 років, 25-30 хвилин — для дітей з 13 років і старше). Не дозволяти дітям спати під сонцем. На пляжі використовувати тіньові навіси.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Піші прогулянки налагоджують обмін речовин

Лікарі вважають піші прогулянки одним із кращих способів поліпшити фізичну форму. Відомо, що аеробні навантаження корисні для здоров'я, вони розвивають дихальну, серцево-судинну системи, поліпшують здатність організму засвоювати кисень, прискорюють і налагоджують обмін речовин.

Піші прогулянки не вимагають спеціального місця для занять або тренажерів, та й спеціально відведеного часу.

Як один із варіантів збільшити фізичну активність — добиратися на роботу пішки. А якщо місце роботи занадто далеко від дому, то можна вийти на кілька зупинок раніше.



Також дуже ефективно повністю або частково відмовитися від ліфта: підйоми й спуски по сходах — одна з найбільш енергоємних вправ, ефективна для підтримки сідниць і стегон.

ЦІЛЮЩІ ЛАСОЦІ

Виноград нормалізує тиск

Каліфорнійські вчені стверджують, що вживання винограду може нормалізувати кров'яний тиск, а також запобігти розвитку гіпертонії.

У ході дослідження було встановлено, що в тих людей, у чиєму раціоні протягом 18 тижнів був виноград, артеріальний тиск нижчий, ніж у тих, хто цю ягоду

не вживав. Крім цього, виноград також поліпшив функціонування серцево-судинної системи.

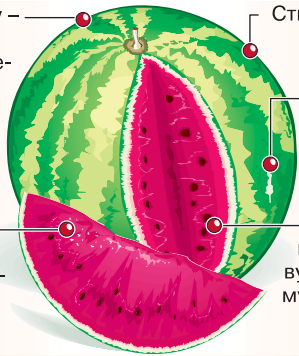
Фахівці такий позитивний ефект пояснюють наявністю у винограді флавоноїдів. Для нормалізації тиску на день людині потрібно з'їдати 9 порцій винограду (в одній порції приблизно 15 виноградин).

КАВУНИ БЕЗ НІТРАТІВ

Однією із головних ознак природної стиглості кавуна є суха плодоніжка — хвостик на верхівці

Як вибрати екологічно чистий кавун?

Постукати по кавуну — звук повинен бути глухим. Якщо кавун зелений, він "дзвенить". "Нітратний" кавун створює враження, ніби б'єте по спущеному м'ячу



Стиглий кавун повинен тріщати, коли його стискати руками

Стиглий кавун легко подряпати нігтем, знімається верхній тонкий шар

Якщо розкришити м'якоть стиглого кавуна у воді, вона стане мутною, "нітратного" — рожевою чи навіть червоною

Увага! Не варто з'їдати кавун до самої шкірки, оскільки найбільше нітратів — у м'якоті біля шкірки (товщиною близько 3 см) © Ukrainian Media Service

ДОСЛІДЖЕННЯ

У високих людей більший ризик захворіти раком

Дослідники в Оксфорді (Великобританія) вивчили медичні дані більше мільйона пацієнтів і прийшли до висновку, що випадків захворювання раком більше серед людей високого зросту.

Учені також запропонували формулу, відповідно до якої 10 сантиметрів росту вище за серед-

ній показник збільшують ризик захворювання на 16%.

Причина, на думку дослідників, може бути в гормонах росту.

У свою чергу Організація із вивчення раку Великобританії попередила, що суттєво збільшує шанси занедужати неправильний спосіб життя, а не ріст.

Влітку підвищується ризик статевих інфекцій

У розпалі літо, а отже, сезон відпусток. Часто для молодих людей атрибутом весело проведеного відпочинку є курортний роман. Та у більшості випадків усе виливається лише в короточасні взаємини на одну чи дві ночі. Лікарі зазначають, що такі стосунки мають більше негативу, ніж позитиву. Наслідки спонтанного сексу з малознайомими особами бувають досить різні. Серед неприємних — численні хвороби, що передаються статевим шляхом. Про наслідки курортних романів та методи захисту від небезпечних хвороб розповідає завідувачка центру планування сім'ї Луцького клінічного пологового будинку Лариса Шендибило.

— Інфекції, що передаються статевим шляхом, викликає велика кількість мікроорганізмів: бактерій, вірусів та грибів, — розповідає Лариса Яківна. — За даними Міністерства охорони здоров'я України, одну з інфекцій, що передаються статевим шляхом, діагностують у 125 тисяч українців. Близько 33% пацієнток жіночих консультацій хворіють на запалення придатків матки. А через це захворювання 75% не можуть народжувати дітей. 14% жінок мають ендометріоз.

— Скажіть, які інфекції, що передаються статевим шляхом, найпоширеніші?

— Це хламідіоз, трихомоніаз, мікоплазмоз, уреоплазмоз та інші. Ці захворювання протікають практично безсимптомно, що є дуже небезпечно. Від неперевіреного партнера можна заразитись й досить серйозними венеричними хворобами, такими як гонорея, сифіліс. Зауважте, вони можуть призводити навіть до летальних випадків. Незахищений сексуальний контакт загрожує генітальним герпесом та аногенітальними бородавками. Й що найнебезпечніше, вам не відомо чи, бува, ваша нова пасія не інфікована ВІЛ або вірусним гепатитом В і С, а ризик заразитись ними іншого дуже високий.

— Які ж перші симптоми таких недуг?

— Звичайно, кожне захворювання починається по-різному. Найхарактерніші загальні ознаки це свербіння, незвичні виділення зі статевих органів, часте і хворобливе сечовипускання. Подекуди здається, що хвороба минає й без лікування,



але це не так. Насправді збудник в організмі залишається, а згодом відбуваються повторні загострення недуги. І весь цей час людина є джерелом інфекції для інших.

Моя порада — після спонтанного статевого акту перевіритись у лікаря, здати потрібні аналізи. Адже вчасно виявлена хвороба лікується значно швидше. Часто люди звертаються до медиків лише тоді, коли захворювання вже прогресує. Це суттєво ускладнює процес лікування. Низка недуг, переданих статевим шляхом, взагалі протікають без будь-яких чітких симптомів. Відтак людина не лікується і наражає своє здоров'я на важкі наслідки. Окрім цього, є носієм інфекції, навіть не підозрюючи про це.

— Пані Ларисо, до яких наслідків можуть призвести вчасно не проліковані інфекції?

— Вони можуть бути вкрай сер-



Лариса Шендибило

йозними. Не проліковані інфекції можуть призводити до позаматкової вагітності: у жінок, які мають такі інфекції в анамнезі, ризик підвищується у 7-10 разів. Також існує підвищений ризик раку шийки матки. Інфікованим притаманні хронічні абдомінальні болі. У 20-40% чоловіків із неліквованими хламідіозом чи гонореею і у 55-85% жінок розвиваються запальні захворювання статевих органів, що призводять до безпліддя. Крім того, інфікування під час вагітності може призводити до втрати зору у немовлят. У людей з генітальним герпесом спостерігається вторинне безпліддя та плацентна недостатність, у 80% випадків трапляються передчасні пологи.

— Чи можна якось захиститись від таких інфекцій?

— Єдиний шлях, що дає абсолютну гарантію уникнення статевих інфекцій, це відмова від випадкових інтимних пригод. Значно зменшити ризик зараження може правильне використання презервативів при кожному статевому акті. Сперміциди, оральні контрацептиви, внутрішньоматкові засоби та інші контрацептиви не захищають від інфекцій, які передаються статевим шляхом. Ці препарати призначені тільки для запобігання вагітності. Варто відповідально ставитись до збереження свого репродуктивного здоров'я, щоб після літнього відпочинку не стати пацієнтом гінеколога чи дерматовенеролога.

СМАЧНО І КОРИСНО

Щоб зберегти красу, в раціоні мають бути овочі й олія

Мрія будь-якої жінки — вічна молодість і краса, або менш глобальна, але не менш істотна — виглядати молодшою за свої роки. Лікар-дієтолог Людмила Денисенко радить, як бути гарною не тільки за допомогою дорогої косметики, а збалансувавши свій раціон, пише kosmonews.com.ua. Адже від того, що ви їсте, залежить швидкість старіння.

Вода. Вірний союзник у боротьбі за красу. Нестача вологи швидше всього позначається на зовнішності. Пийте більше й частіше: при відсутності медичних протипоказань — не менше 8-10 склянок на день.

Йогурт. Шкіра — це дзеркало шлунково-кишкового тракту. Дуже часто проблемна шкіра (жирна, з прищами, висипаннями) буквально кричить про допомогу, сигналізуючи, що у вашому кишечнику недостатньо корисних мікроорганізмів. І просить йогурту або будь-яких кисломолочних продуктів. Але рекомендовано вживати тільки «біо» або «живі», тобто ті, у яких є корисні бактерії. Якщо на упаковці написано «пастеризований», «стерилізований» або «йогурт тривалого зберігання», збагатити корисну мікрофлору ки-

шечнику вам не вдасться.

Морква, болгарський перець, томати, буряк, гарбуз, як і всі овочі червоно-жовтої гами, — відмінне джерело вітаміну А, що рятує від ранніх зморшок, від необхідності носити окуляри й від тріщин на губах. Буряк, крім того, — рекордсмен серед овочів за вмістом цинку. Дефіцит цього елемента викликає випадання волосся, лущення шкіри, розшарування нігтів. А ще цинк стимулює вироблення необхідного для шкіри колагену. Цей білок рятує від ранніх зморшок і підтягує контур обличчя.

Кукурудза — «винуватниця» білозубих, міцних і здорових зубів більшості латиноамериканців. Це результат традиційного вживання в їжу кукурудзи, багатої кальцієм рослинного походження.

Ляна й соняшникова олії містять поліненасичені жирні кислоти і велику кількість вітаміну Е — «найсильнішого» елемента серед антиоксидантів. Щоб засвоїти вітамін А, організму необхідні жири. Тому не забувайте поливати салати зі свіжих овочів рослинною олією. До речі, вітамін А і вітамін Е краще засвоюються у комплексі, тому салатна за-



правка з соняшникової, ляної або оливкової олії вважається найбільш здоровою.

Гречка — ідеальний продукт для гарних ніжок. Гречка — відмінний профілактичний засіб від венозних проблем. Лікарі цінують гречку за велику кількість рутину, що зміцнює стінки кровоносних судин, зупиняє кровотечі, має профілактичний і лікувальний вплив на вени.

А щоб завжди був гарний настрій, їжте помідори, сир і банани. У цих продуктах міститься амінокислота триптофан, з якої в організмі утвориться гормон щастя серотонін.