

## Третина першачків має хронічні захворювання

Головний дитячий імунолог міста Києва Алла Волоха повідомила, що близько 30% першокласників мають хронічні захворювання. «Десь 30% дітей, які йдуть у 1-й клас, мають різні хронічні недуги чи схильні до респіраторних захворювань», — зауважила лікарка. Волохова також висловила думку, що дітям необхідно відвідувати дитячі садки, адже це підвищує їхній імунітет. Вона зазначила, що першокласники, які ніколи не відвідували садочок, хворіють удвічі частіше.



## У Рівному відкрили Центр променевої терапії

У Рівному відкрили Центр променевої терапії обласного онкологічного диспансеру. Область, як одна з постраждалих від Чорнобильської катастрофи, давно його потребувала, адже в цьому регіоні нараховується майже 18 тисяч онкохворих. Центр має найсучасніше медичне обладнання, зокрема цифровий лінійний прискорювач. У Рівненській області щороку 2,5-3 тисячі онкохворих потребують променевої терапії саме на лінійному прискорювачі. Загалом за рік тут проходять лікування до семи тисяч пацієнтів.

## СПОРТ

## Біг сприяє омолодженню

Канадські фахівці довели: від проблем зі здоров'ям і старінням можна втекти, пише «The Vancouver Sun».

Експерти Університету Макмастера, що в Гамільтоні, змушували мишей, генетично запрограмованих на прискорене старіння, бігати протягом 45 хвилин тричі на тиждень. Через півроку гризуни, всупереч очікуванню, виглядали помітно помолоділими та цілком активними — не гірше за звичайних мишей без генних мутацій. А

от тварини з контрольної групи, яка не тренувалася, постаріли, втративши активність та інтерес до життя. Той факт, що старіння загальмувалося, засвідчив й аналіз тканин та органів гризунів.

Тож учені дійшли висновку: біг сприяє омолодженню. Такі навантаження може собі дозволити будь-яка людина, що не має хронічних недуг. Крім тренування м'язів, біг омолоджує мозок, шкіру, волосся, органи статевої системи, нирки, печінку та селезінку.

## СМАЧНО ТА КОРИСНО

## Волоські горіхи нормалізують роботу підшлункової



солі фосфору, кальцію, калію, азоту, заліза, кобальту, йоду, цинку й інші, вітаміни А, В1, В2, С, Е, F, PP. Правда, у процесі дозрівання високий вміст вітаміну С у волоських горіхах зменшується, проте в молодих плодах аскорбінової кислоти його навіть більше, ніж у шишці.

З'їдаючи по 50 г горіхів щодня протягом півтора тижня, можна нормалізувати роботу підшлункової залози. Корисні вони і хворим на гастрит. 25-100 г ядер щоденно знизять кислотність. При гіпертонії й ожирінні медики радять з'їдати 100 г горіхів щодня. Та через високу калорійність зловживати ними не варто.

Корисне не лише ядро волоського горіха. Так, чай із горіхових листочків позбавляє від захворювань шкіри, катарів шлунково-кишкового тракту та застосовується як глистогінний засіб.

Ядра волоського горіха містять до 25% білків (як і домашній сир), а кілограм горіхів за калорійністю еквівалентний кілограму яловичини. Лікарі радять вживати цей смаколик виснаженим і перетвореним пацієнтам, породіллям і літнім людям.

Головний секрет популярності волоського горіха — звичайно ж, ядро. Воно містить від 40 до 90% жирів, 15% вуглеводів, мінеральні

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ПЕРСИК

На Сході, звідки прийшли до нас персики, вони вважаються символом жіночої краси. Адже вони допомагають схуднути, лікують від недокрів'я та омолоджують шкіру

• Цей фрукт є джерелом бета-каротину — антиоксиданту, що **перешкоджає розвитку пухлин**, а також дуже корисний для збереження зору

• Персики сприяють схудненню завдяки високому вмісту клітковини. Цей ефект підсилюють вітаміни **В1, В2 та ферменти**, що прискорюють обмін речовин

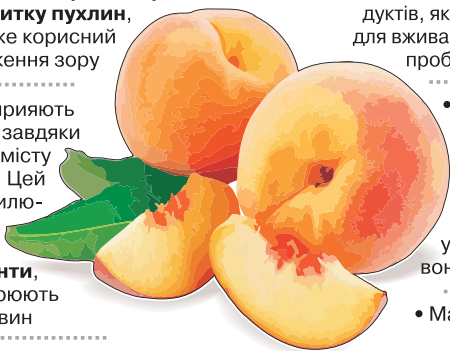
• Завдяки високому вмісту **фосфору і магнію**, персики позитивно впливають на судини мозку — покращують пам'ять і підвищують працездатність

• Високий вміст **калію та заліза** ставить персики у ряд продуктів, які є обов'язковими для вживання при серцевих проблемах і недокрів'ї

• Персики містять велику кількість вітаміну РР, що **укріплює судини**. Для тих, хто схильний до утворення синців, вони є незамінними

• Маска для обличчя з персика відновить суху, втомлену шкіру. А також **покращить колір обличчя і позбавить дрібних зморшок**

© Ukrainian Media Service



## ПСИХОЛОГІЯ

## Люди з низькою самооцінкою часто критикують інших

Надто упереджене ставлення до оточуючих властиве людям, які недооцінюють свої здібності, заявляють американські психологи. Вони впевнені: думаючи про себе погано, людина намагається применшити чесноти інших, підвищуючи таким чином власну самооцінку.

Вчені запропонували групі людей пройти тест на оцінку автоматичної реакції на слова або зображення. Учасники мали переглянути серію слів із позитивним і негативним значенням і фотографії осіб.

Коли на моніторі з'являлися позитивні чи негативні слова та темні й білі обличчя, учасники експерименту мали натискати певні кнопки.

При цьому вчені намагалися визначити причини упереджень. Фахівці визначили рівень необ'єктивності просто: якщо учасник має якісь упередження, скажімо, щодо людей із темною шкірою, то відчуватиме певні труднощі у виконанні завдання.

В ході другого етапу експерименту групі пропонувалося написати творче есе, а потім оцінити роботи інших. Психологи спеціально занизили деяким учасникам оцінки, щоб зрозуміти, як вони зреагують на таку ситуацію та як після цього оцінюватимуть чужі роботи.

Виявилось, що низька самооцінка призводить до зайвого критицизму та формування негативної думки про оточуючих.

## Майбутня мама не повинна харчуватися за двох

Рациональне харчування під час вагітності — одна з основних умов нормального розвитку плода та сприятливого протікання вагітності. Тому воно має бути організоване так, аби своєчасно постачати організму вітаміни та мінерали зі свіжої, смачної їжі. Не варто впадати в крайнощі — майбутня мама не повинна їсти за двох. Надмірне харчування не є запорукою покращення здоров'я вагітної. Навпаки, це може призвести до збільшення маси плода, що ускладнить пологи. Детальніше про особливості харчування вагітних «Відомості» порозмовляла з лікарем жіночої консультації Луцького клінічного пологового будинку Оксаною СОРОЧИНСЬКОЮ.

Рациональне харчування вагітної базується на врахуванні періоду вагітності, рівня її фізичного розвитку та характеру трудової діяльності. В першій половині вагітності, особливо у першому триместрі, харчування майбутньої мами не повинно суттєво відрізнятися від її попереднього раціону. Воно має бути якісним, а не кількісним, за принципом «трішки, але доброго».

— **Оксано Миколаївно, розкажіть про енергетичні потреби вагітної жінки? На скільки вони зростають?**

— Всі життєво важливі процеси, які відбуваються в людському організмі, потребують постійного притоку енергії. Вона утворюється в результаті біологічного розщеплення поживних речовин і виділяється у вигляді тепла. Головні джерела енергії — жири та вуглеводи. Білки використовуються в основному для побудови клітин тканин і органів майбутньої дитини.

Вагітна жінка не потребує значного збільшення калорійності. Вважається, що в першому триместрі їй щоденно додатково треба не більше 50-100 ккал, у другому триместрі необхідно додати ще 200-300 ккал у день, а в третьому — ще 300-400. Наприклад, здорова жінка середнього рівня фізичного розвитку зі зростом 155-165 см і масою тіла 55-65 кг у першому триместрі має знаходитися на раціональному харчуванні енергетичною цінністю 2200-2300 ккал у день.

Оптимізація калорійності харчування в останні три місяці необхідна, бо в цей період плід інтенсивно росте та збільшує масу тіла, у нього з'являється підшкірно-жирова клітковина. У майбутньої матері також повинен накопичитися підшкірний жир. Він знадобиться їм обом як енергетичний матеріал під час пологів і в післяпологовий період.

Вагітній жінці з надмірною вагою варто стримуватися від підвищення калорійності харчування. Це питання повинне вирішуватися в індивідуальному порядку за порадами лікаря.

— **На які продукти треба налягати, а яких краще уникати?**

— Для того, щоб мати і дитина почувалися добре, в організм жінки



повинні надходити цінні поживні речовини: білки, жири, жирні кислоти, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі та мікроелементи. Немає їжі, яка була б протипоказана вагітним. Можна їсти все, але в невеликій кількості. Проте вживання цукру, кондитерських виробів, пишних тортів, як би смачно це не було, необхідно обмежити. Вони дають величезну кількість вуглеводних калорій і при цьому не містять цінних поживних речовин. Основна кількість білка в організмі вагітних надходить із молочними продуктами — негострим сиром, йогуртом, творогом, а також із м'ясом, рибою та яйцями. Білки рослинного походження, що надходять в організм із хлібобулочними та макаронними виробами, крупами та бобовими (соя, горох, боби, чечевиця), хоча й поступаються поживною цінністю тваринним білкам, але містять інші компоненти: вітаміни групи В, мінеральні речовини та клітковину.

Сприятливим є поєднання в харчовому раціоні 60% білків тваринного та 40% білків рослинного походження. Жир у меню вагітної повинен бути тільки високоякісним. Із тваринних жирів корисними є вершки, сметана, вершкове масло, а з рослинних — соняшникова, кукурудзяна, оливкова, соєва олії. Щоб жири не втрачали своїх цінних властивостей, їх потрібно споживати в натуральному вигляді. Салат із рослинною олією або бутерброд із вершковим маслом можна їсти щодня, а от приховані жири — їх чимало у ковбасі, соусах, здоби — бажано обмежити.

Продукти, що містять крохмаль, повільно перетравлюються, а це значить, що в організм дитини енергія

надходить повільно, але постійно. Якщо тягне на солодке, краще з'їсти фрукти. Якщо захотілося бутерброда, то з'їжте його з овочами, наприклад, із листками зеленого салату або капусти.

— **Як правильно розподілити вживання їжі? Що краще їсти на сніданок, обід і вечерю?**

— Продукти потрібно розподілити між прийомами їжі так, аби м'ясо, риба, крупи входили в меню на сніданок та обід. На підвечіроч і вечерю рекомендується молочно-рослинна їжа. На ніч корисно їсти фрукти, печиво з борошна грубого помолу.

Якщо дуже чогось захотілося з'їсти, не відмовляйте собі в цьому. Організм у такий спосіб підказує, що йому потрібно. Якщо бажаний продукт не дуже корисний для вагітної, обмежтеся невеликою порцією. Ви маєте право задовольняти свої маленькі забаганки. Головне — не зловживайте смаженим, тушкованим у жирі, копченим, гострим і не їжте грибів.

Після прийому їжі не варто лежати — відпочинок проводьте активно. Останній прийом їжі — за дві-три години до сну. Рекомендується випити 1,5 літра рідини щодня, включаючи воду, чай, фруктовий сік, компот, морс, молоко, суп.

— **Відомо, що вагітним краще навчитися взагалі не їсти солі, це так?**

— Сіль справді треба обмежити по максимуму. Корисна дієта з низьким вмістом солі. Це запобігає розвитку набряків і має велике значення для нормального протікання пологів. Кількість солі за один місяць до пологів повинна бути обмежена до шести-восьми грамів на добу.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК

## КОРИСНІ ЛАСОЦІ

## Груша забезпечить організм залізом

Груша — один із найкорисніших фруктів, про деякі властивості якого ви навіть не здогадувалися. Запасні плоди багаті біоактивними речовинами: містять цукри (глюкозу, фруктозу, сахарозу), вітаміни А, В1, В2, Е, Р, РР, С, каротин, фолієву кислоту, катехіни, пектини, мінеральні солі заліза, марганцю, йоду, кобальту, міді, калію, молібдену, кальцію, дубильні речовини, клітковину.

Завдяки тому, що в груші фруктози більше, ніж глюкози (а як відомо, фруктоза не вимагає для засвоєння в організмі інсуліну), цей фрукт корисний при порушенні

функцій підшлункової залози. Тому свіжі й сушені груші, а також напої з них включають у дієти при ожирінні та цукровому діабеті.

Відвари, компоти з сушених грушок багаті танінами, що мають в ячучу дію, вони корисні при розладах кишкового тракту. Грушевий компот помітний також при запальних захворюваннях сечовивідних шляхів. Цей напій підвищує діурез, цілюще діє на сечовий міхур і нирки.

Багато в груші макро- і мікроелементів, наприклад, заліза, необхідного для синтезу здорових кров'яних клітин. Тому лікарі радять налягати

на ароматний смаколик при швидкій стомлюваності, запамороченні, прискоренні серцебиття, що виникає при посиленому фізичному навантаженні, а також при втраті апетиту, поганому зоагенні тварин і навіть при чутливості до холоду — все це симптоми нестачі заліза в організмі.

У м'якоті груші багато іонів калію, які забезпечують нормальне функціонування серця й м'язів і відповідають за регенерацію клітин. Свіжі фрукти мають грубі харчові волокна, що підсилює кишкову перистальтику, тому незамінні для тих, хто страждає від закрепів.