

## Вишневий сік допоможе заснути

Якщо ви вночі перевертаєтеся з боку на бік і не можете заснути, то не поспішайте звертатися до лікаря за рецептом на снодійне. Можливо, вам допоможе звичайний вишневий сік. Дослідники з британського Університету Нортумбрії з'ясували, що регулярне вживання вишневого соку позитивно впливає на якість сну. Цей напій істотно збільшує рівень мелатоніну в організмі, а, як відомо, цей гормон регулює процеси сну.



## Щороку українці випивають по відру чистого спирту

За даними «Euromonitor International», річний алкогольний раціон середньостатистичного українця у 2010 році становив 57 літрів пива, 21 пляшку горілки, майже 10 пляшок вина й одну пляшку коньяку. Та навряд чи ці цифри відображають точну статистику, адже вони не враховують ані підпільної горілки, ані самогону. За даними ВООЗ, середнє споживання алкоголю у світі становить 6,1 літра еквівалента чистого спирту на рік. Українці, за оцінками ВООЗ, випивають у півтора рази більше — приблизно по відру чистого спирту.

## ДОМАШНЯ АПТЕКА

## Цикорій лікує гастрит і хвороби печінки



Відвар і настоянку цикорію використовують при гастритах і хворобах печінки. Крім того, його можна пити в профілактичних цілях — для очищення та зміцнення імунної системи організму.

Для лікування застарілих і хронічних захворювань печінки

та нирок використовують корінь. Посилить ефект додавання до висушеного та подрібненого коріння цикорію в рівних пропорціях полину, сухих стручків білої квасолі, кропиви, деревію, звіробою, польового хвоща, вересу. Якщо не лінуватися та пити настій щодня в один і той же час, то за півроку можна добитися повного вилікування задоволеної виразки.

Допомагають петрові батоги (саме так у народі називають цю рослину) й у відновленні зору. За цього використовують сік із коренів, бажано разом із соком моркви, петрушки та селери в рівних частинах. Пийте щодня по 250 мілілітрів такої суміші — і через кілька місяців зір відновиться.

## ДОСЛІДЖЕННЯ

## Людина починає деградувати після 23 років

Після 23 років можливості людського мозку починають знижуватися. В цьому впевнені вчені з Університету Вірджинії (США) і, зокрема, професор Тімоті Солтхаус. Згідно з його даними, у 22 роки людський мозок досягає піку свого розвитку та діяльності, а після починає повільно, але невпинно деградувати.

Дійти такого висновку допомогло дослідження. Сім років Солтхаус спостерігав за кількома тисячами осіб, які регулярно проходили різні тести — на логічне мислення, пам'ять, здатність вирішувати нестандартні завдання

тощо. У дев'яти з 12 тестів саме 22-річні люди показували найкращі результати. Після цієї межі показники ставали все гіршими, знижуючись пропорційно до збільшення віку учасників.

Втім, жодної іншої доказової бази у вчених наразі нема. Вони ще не знайшли фізіологічних чи психологічних причин виявленого феномена, а тому збираються продовжити дослідження.

«Найрозумніший вік» шукають давно. Так, нещодавно вчені з Каліфорнійського університету заявили, що розквіт людського інтелекту припадає на 39 років.

## КОРИСНА ЇЖА

## Часник знижує «поганий» холестерин у крові

Часник із давніх часів відомий своїми цілющими властивостями. Так, було встановлено, що він сприяє зниженню «поганого» холестерину в крові на 10%. Ця особливість пояснюється вмістом аліцину. Лабораторні дослідження дозволили зробити висновок, що екстракт часнику допомагає запобігти утворенню згустків крові. Таким чином знижується ризик виникнення тромбів у судинах і розвитку серцево-судинних захворювань.

Найвідоміша унікальна властивість часнику — лікування застудних захворювань. Аліцин блокує вироблення особливих ферментів, які сприяють поширенню вірусу в організмі.



Однак у часнику є й недоліки. Вживання цього овочу в комбінації з деякими медикаментами може спровокувати кровотечу, насамперед це стосується препаратів для лікування діабету, ВІЛ-інфекції, раку й гіпертонії.

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ГРАНАТ

Гранат — це цілий вітамінно-мінеральний комплекс, плід містить вітаміни А, С, Е, В1, В2, а також такі мінеральні речовини, як залізо, калій, кальцій, кремній, йод

• В одному гранаті — **40% добової норми вітаміну С**, він підвищує опірність організму до вірусних і застудних захворювань

• Гранат сприяє нормалізації гемоглобіну і покращує кровотворення завдяки високому вмісту **заліза**

• Гранат містить велику кількість **поліфенолів** — антиоксидантів, що сповільнюють процеси старіння та розвиток злоякісних пухлин

**Обережно!** Гранат протипоказаний при виразковій хворобі шлунка, гастриті з підвищеною кислотністю шлункового соку

© Ukrainian Media Service



• Цей фрукт сприяє **очищенню судин від атеросклеротичних бляшок**, а також позитивно впливає на вироблення гормонів, що стримують розвиток атеросклерозу

• Сік граната використовують як освіжаючий засіб, а також для покращення апетиту і нормалізації роботи **системи травлення**

• Гранат використовують для виведення пігментних плям зі шкіри обличчя, оскільки він містить велику кількість **лімонної кислоти**

## Грудне молоко сприяє формуванню імунітету малюка

Материнство — найбільша радість для жінки і водночас велика відповідальність. При сучасному ритмі життя дівчата намагаються встигнути все: і здобути освіту, і будувати кар'єру, і створювати сім'ю та народжувати дітей. У цьому коловороті справ іноді доводиться чимось жертвувати, й нерідко мами відмовляються від годування своїх малюків груддю, адже воно займає час і фактично робить жінку «прив'язаною» біля дитини. Та медики наголошують, що саме грудне вигодовування сприяє якнайкращому зростанню та формуванню новонародженого, а також тісному емоційному зв'язку матері та дитини. Про особливості природного годування розповідає сімейний лікар амбулаторії загальної практики — сімейної медицини №1 міста Луцька Галина Кіреєва.

— З грудним молоком дитя отримує ідеально збалансовані поживні речовини, що необхідні у перші чотири-шість місяців життя. Грудне молоко завжди готове до вживання. Воно має оптимальну температуру, не містить бактерій, не зіпсується, навіть якщо мама не годувала дитину кілька днів, його не треба готувати. Ненатуральне молоко — ідеальна їжа для новонародженого: натуральне, легко засвоюється, захищає малюка від інфекцій, алергій, сприяє формуванню власного імунітету. Крім того, дитина не лише втамовує голод, а й заспокоюється: через специфіку самого акту смоктання, до того ж при метаболізмі жіночого молока в організмі малечі виділяються речовини, що заспокоюють і покращують сон. Не менш важливо знати, що грудне вигодовування захищає і здоров'я жінок — сприяє нормальному перебігу післяпологового періоду, є профілактикою мастопатії, пухлин молочних залоз, матки та яєчників.

— Коли треба починати годування груддю?

— В ідеалі — протягом перших двох годин після народження малюка. Але не хвилюйтеся, якщо з якихось причин вам не вдається це зробити — багато матерів починають годувати своїх малюків через кілька днів після пологів, — запевняє Галина Романівна. — Та, крім молока, намагайтеся не давати дитині воду чи соску, бо малюк іще вчиться смоктати молоко з грудей, звідки воно не тече так швидко й легко, як із пляшечки.

— Чи є конкретні правила грудного вигодовування?

— Для вигодовування дітей перших місяців життя рекомендується вільний режим годування. Дитина сама визначає частоту прикладан-



ня до грудей. Такий режим сприяє збільшенню вироблення молока у матусь і профілактиці лактостазу, маститу.

Новонароджена дитина може «вимагати» протягом доби від восьми до дванадцяти разів прикладання до грудей. Годування може тривати 15-25 хвилин. Треба знати, що в перші дві-три хвилини дитина висмоктує 40-50% необхідного їй молока, наступні чотири-п'ять хвилин — решту.

Для вироблення достатньої кількості грудного молока мамі потрібно збільшити частоту годувань, не пропускати «нічні варті», якщо маля довго спить, зціджувати молоко. Необхідна спокійна обстановка вдома, допомога та психологічна підтримка чоловіка, рідні. Лактацію стимулюють настої чебрецю, материнки, кропиви, кмину, кропу, анісу, фенхелю, а також редька з медом, морква терта, настій волоських горіхів.

— Що потрібно їсти мамі в процесі грудного вигодовування?

— Дуже важливо, щоб жінка отримувала здорове і збалансоване харчування. Для додаткової енергії потрібно споживати продукти, багаті на крохмаль: хліб, макарони, картоплю, бобові та рис. Нежирне м'ясо, риба, яйця та домашня птиця забезпечать протеїнами. Сир, молоко і йогурт є відмінними джерелами кальцію, тому обов'язково мають бути в раціоні. А от молоко — небажаний продукт для мами, що годує, принаймні у перші місяці. Треба просто пити достатньо рідини (не менше двох літрів на день), наприклад, свіжих соків або компоту з сухофруктів.

З овочів у меню треба включити кабачки (зімають набряки, багаті міddю), картоплю (насичена амінокислотою тіаміном), помідори (містять цинк, залізо, кальцій, запо-

бігають остеопорозу, анемії), огірки (містять йод, не алергенні, малокалорійні), солодкий перець (багатий на калій і рутин, що зміцнює капіляри), селеру (насичена каротином, вітамінами В, Е, добра для запобігання здуття у малюка).

З фруктів мамам-годувальницям варто обирати яблука (вітамін С, залізо), груші (нікель, мідь, фтор, молібден, вітаміни групи В; не більше однієї на день), абрикоси (вітамін РР, що необхідний для нормальної роботи печінки, калій, каротин), черешні (вітаміни В, С, фосфор, магній).

Певних продуктів слід уникати в цей період, зокрема, слід обмежити прийом жирної риби до двох порцій на тиждень, виключити кофеїн та алкоголь.

— А якщо малюк на грудному вигодовуванні «не доважає»?

— Дітки, які харчуються тільки грудним молоком, по-різному можуть набирати у вазі: хтось росте, як на дрижджах, а хтось — повільніше, і це нормально розвиватися не так, як записано в графіку, — пояснює сімейний лікар. — Головне, щоб малюк добре їв, спав, був бадьорий і веселий. А якщо недобір ваги супроводжується млявістю, частим плачем, зеленим рідким стулком із піною, то, найімовірніше, дитину неправильно годують: або малеча не вміє захоплювати груди, щоби добре з них ссати молоко, або груди їй дають ненадовго. Тож дитина недоїдає, отримує тільки порцію «переднього» молока, а «заднього», жирного та поживного, не встигає одержати. Можливо, мамі треба звернутися до фахівця з лактації, щоби навчитися правильно прикладати малюка до грудей. У міру наїдання в немовляти буде рости відчуття насичення — і воно саме відпустить груди.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

## СМАЧНО ТА КОРИСНО

## Для хорошого настрою їжте петрушку і морську капусту

Пригнічення та депресія, невдоволення собою, стосунками, роздратованість — ознаки нестачі серотоніну та допаміну: жіночого та чоловічого «гормонів щастя». Останніми роками у цілому світі спостерігається «епідемія» дефіциту цих гормонів. Як правильно «заїсти» поганий настрій представницям прекрасної статі, розповідає дієтолог Людмила Денисенко.

Гормон серотонін забезпечує стан душевного комфорту, задоволеності, щастя, розслабленості та оптимізму. І пігулками тут не зарадити! Необхідні правильний режим (ранній підйом, тому що велика кількість серотоніну виробляється саме у ранкові години), помірне фізичне навантаження, якісні взаємини. Та якщо немає фізичної сировини для вироблення серотоніну, то жінку не задовольнить жодна кількість спілкування та кохання. Необхідно змінити раціон.



Для вироблення серотоніну організму потрібні амінокислоти, отримати які можна тільки з білка. Триптофан є «сировиною» для вироблення серотоніну. Він належить до незамінних амінокислот, тобто потреба у ньому задовольняється з надходженням цієї амінокислоти з їжею. Триптофан міститься у білках грибів, м'яса, молока, йогурту, сиру, риби, вівса, в бананах, сушених фініках, арахісі, кунжуті, кедрових горішках.

Оскільки молекула триптофа-

ну — найменша з амінокислот, вона надходить до крові останньою. Тому навіть якщо ви споживатимете лише білкову їжу, мозок усе одно може не отримувати достатньо триптофану. Але амінокислоти використовуються не лише мозком, а й м'язами, і якщо людина навантажує їх, амінокислоти спрямовуються туди. Осцьому фітнес для жінки дуже важливий: після фізичного навантаження м'язи особливо потребують амінокислот, тому мозок отримає достатню кількість триптофану.

Якщо запитати когось, які продукти підвищують рівень «гормону щастя» в організмі, то дев'ять із десяти осіб одразу назвуть шоколад. Але цей смаколик зовсім не лідер у списку харчів, що сприяють виробленню серотоніну в жінок. Варто знати, що серед фаворитів — петрушка, морська капуста, сушені фініки, папая, гриби, селера, буряк, курага, томатна паста.