

## Женьшень допоможе зміцнити імунітет

Женьшень має дійсно унікальні властивості: рослина є природним імунним препаратом. Фахівці з Гонконгу виділили дев'ять складових женьшеню, які дозволяють зміцнювати імунітет. Застосування екстракту женьшеню допомагає організму людини стимулювати діяльність імунних клітин. У даний час відомо, що женьшень є гарним засобом для зниження ваги, спиртова настоянка кореня рослини дозволяє впоратися з пониженим тиском, а водний розчин екстракту, навпаки, допомагає при гіпертонії.



## Вітамін В4 захищає мозок від старіння

Медики з Бостонського університету вважають, що вітамін В4 (холін) захищає мозок від старіння. У зв'язку з цим вони рекомендують полюбити яйця, морську рибу й бобові. Учені провели тестування й з'ясували, що люди, які споживають достатньо вітаміну В4, краще справляються із завданнями на пам'ять і мають менше змін у мозку, пов'язаних зі старінням. Адже В4 є попередником сполуки мозку — ацетилхоліну (його низька концентрація пов'язана з хворобою Альцгеймера).

### ЦІКАВО ЗНАТИ

## Про хвороби серця попередять зуби

Що більше зубів втратила людина, то вищий ризик померти від ішемічної хвороби серця. До такого висновку в результаті дослідження прийшли шведські вчені.

Дослідники з Каролінського інституту протягом 12 років спостерігали за вісьмома тисячами людей. Майже всі з них страждали захворюваннями періодонта. Ана-

ліз результатів показав, що в людей, у яких залишилося не більше 10 своїх зубів, ризик померти від ішемічної хвороби серця підвищений у сім разів порівняно з тими, у кого 25 власних зубів.

Керівник дослідження Андерс Холмланд пояснив, що запальні захворювання порожнини рота є чинником ризику хвороб серця.

### ЗВ'ЯЗОК

## Пліткування робить людей щасливішими

Виявляється, плітки корисні для здоров'я — вони підвищують рівень позитивних гормонів, позбавляють стресу й тривоги. «Обговорення пліток сприяє підвищенню рівня позитивних гормонів, таких як серотонін, зменшуючи відчуття стресу та тривоги», — сказав британський психолог Колін Гілл. За його словами, під час обміну оповідками ми відчуваємо цікавість до того, що має роз-

казати співрозмовник, і він у свою чергу відчуває те саме. Саме цей зв'язок змушує людей почуватися щасливішими. «Плітки часто супроводжуються сміхом, що сприяє утворенню всіх «щасливих» речовин у мозку», — додав психолог.

Він також запевнив, що плітки — необхідна частина життя. «99% того, про що спілкуються люди, стосується інших людей. Без цього ми б померли», — пояснив Гілл.

### ДОСЛІДЖЕННЯ

## Яєчні білки допоможуть позбутися сонливості й зайвих кілограмів

Недавно вчені встановили, що нукричі яйця, якщо їх їсти на сніданок, допоможуть збадьоритися й швидко прокинутися. Однак результати ще одного дослідження показали, що даний продукт має й інші позитивні властивості.

Так, особливі амінокислоти, що входять до складу яєчних білків, стимулюють вироблення гормону орексину, який допомагає не тільки позбутися сонливості, а й змушує організм швидше витрачати калорії. На думку вчених, їхнє відкриття має величезне значення для розуміння механізмів розвитку такого захворювання як нарколепсія, що призводить до порушення сну й проблемам із зайвою вагою.

Як розповів професор Кембриджського університету Деніс Бурдаков, вони з колегами порівняли ступінь впливу різних амінокислот на нейрони головного мозку, що відповідають за вироблення орексину. Виявилось, що ті, які входять до складу яєчних білків, працюють ефективніше за всі інші. Крім того, професор підкреслив, що до появи зайвої ваги призводять сидяча робота, погане харчу-



вання, хронічне недосипання.

Випробування були проведені на лабораторних мишах, однак фахівці впевнені, що на людину ці амінокислоти матимуть аналогічний вплив. Також ученим давно відомо, що глюкоза навпаки блокує вироблення даного гормону. З цієї причини солодка їжа одночасно й викликає сонливість, і призводить до появи жирових відкладень. Таким чином, за словами доктора Бурдакова, якщо з'їсти однакові по калорійності порції джему або яєчного білка, у другому випадку більша частина калорій буде витрачена, тоді як у першому — вони будуть накопичуватися у вигляді зайвих кілограмів.

## Ожиріння впливає на статевий розвиток дітей

Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно оголосила про те, що у світі почалася епідемія ожиріння. Фахівці підрахували: через чотири роки у світі буде 2,3 мільярда людей, які матимуть надмірну вагу й страждатимуть супутніми захворюваннями. Не тішить ситуація й в Україні. У нас близько 45% дорослого населення хворіє ожирінням. А що найстрашніше — від зайвої ваги страждає чверть дітей країни. Медики б'ють на сполох, адже це число продовжує стрімко зростати. Про особливості та наслідки такої недуги як ожиріння «Відомостям» розповіла завідувача відділенням ендокринології Волинської обласної клінічної лікарні Лариса Джанкарашвілі.

— Причиною масового ожиріння є малорухливий спосіб життя, популярність «швидкої їжі» й готових страв, які дешево коштують, але підбивають здоров'я, — розповідає ендокринолог. — Однак люди в основному починають боротьбу з зайвими кілограмами через естетичні мотиви, а не розглядають ожиріння як хворобу. Хоча ожиріння — це велика проблема всього організму. Зверніть увагу, в хворих на ожиріння в п'ять разів частіше, як у людей з нормальною вагою, виникає цукровий діабет. Хоча ожиріння саме по собі не є головним фактором розвитку цукрового діабету, однак при вродженій чи набутій схильності до захворювання сприяє його появі. Також при надмірній вазі в шість разів більший ризик жовчокам'яної хвороби.

— Як впливає ожиріння на роботу печінки і чому провокує виникнення жовчокам'яної хвороби?

— Відкладення жиру в черевній порожнині, зменшення рухливості діафрагми сприяє застою жовчі у жовчному міхурі та печінкових ходах, а разом із порушенням ліпідного обміну створюються сприятливі умови для утворення каменів. Ожиріння призводить до розладу пігментної та білковоутворювальної



функції печінки.

— Для роботи яких ще органів та систем організму особливо небезпечно зайві кілограми?

— Від ожиріння особливо страждають органи серцево-судинної системи. Зі збільшенням маси тіла збільшується й навантаження на серце. У хворих на ожиріння не все гаразд і з сечовидільною системою, у них спостерігається недостатність концентраційної функції нирок і схильність до розвитку ниркокам'яної хвороби. Нерідко порушується обмін електролітів, що призводить до частішого сечовиділення в нічний час. Трапляються й неврологічні порушення у вигляді головного болю, головокружіння, ослаблення пам'яті. До того ж ці симптоми стають частішими, якщо людина продовжує поправлятися.

— Відомо, що велика вага негативно впливає і на суглоби...

— Так, від цього потерпають як дрібні суглоби кистей рук, так і великі суглоби нижніх кінцівок та хребта. Можуть виникати різноманітні викривлення хребта та грижі міжхребцевих дисків. У дітей нерідко виникає плоскостопість та сплюснення стопи.

Як наголошує лікар, більшість перелічених недугів можуть зникнути при правильному лікуванні. Звісно, основа якого — здорове харчування.

— Крім вживання надмірної кількості їжі загалом, повні люди до того ж надають перевагу вуглеводам і жирам, що легко засвоюються. В їхньому раціоні переважають хлібобулочні вироби, картопля, цукор, жирна та м'ясна їжа. Натомість бракує свіжих овочів та фруктів, рослинної олії, — зазначає Лариса Джанкараш-

вілі. — Ці ж особливості притаманні і дітям, бо на перервах вони перекушують солодощами та кондитерськими виробами. До цього всього в дітей спостерігається низька фізична активність. А якщо дитина має зайві кілограми, то вона ще більше знижується. Таким чином у дітей відмічають порушення роботи статевої залози. У дівчаток сповільнюється розвиток вторинних статевих ознак, порушується менструальний цикл. У хлопчиків порушується розвиток статевих органів. Крім цього, у дітей з ожирінням частіше, як у здорових, реєструється поява алергії та низька імунологічна реактивність.

— Зараз існує чимало різноманітних дієт. Чи може хоч котрася із них допомогти впоратися із зайвими кілограмами?

— Жодної ідеальної дієти не існує, ні «білкової», ні якась інша не допоможуть цілком упоратися із зайвою вагою. Людям, схилим до ожиріння, варто зрозуміти, що боротьба з калоріями — це зміна раціону харчування на все життя, а не одноразова дієта. До того ж проблему потрібно розглядати у комплексі, починаючи від правильної мотивації бажання схуднути. Схилим до ожиріння варто стає педагогічними та постійно рахувати калорії того, що споживають. Зауважте, для розвитку ожиріння достатньо зовсім невеликої переваги енергетичності раціону над енергозатратами. Досить щодня отримувати на двісті кілокалорій більше від норми, а це всього лиш 100 грамів хліба, аби за рік «наїсти» сім кілограмів небажаної ваги. А 25 грамів цукру призводить до виникнення в організмі 10 грамів жиру.

Ольга УРИНА

### ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ЯБЛУКО

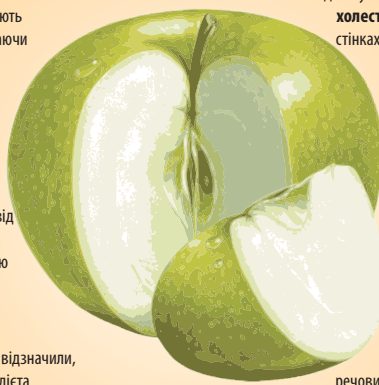
Яблука, як більшість фруктів, практично не містять жиру, оскільки на 87% складаються з води, в них мало калорій, тож якщо замінити яблуком жирний, солодкий і калорійний десерт, цілком можна схуднути

• Яблука багаті **пектином** — білком, який чистить кишечник, і флавоноїдами, які зв'язують вільні радикали, запобігаючи розвитку пухлин

• Яблука містять такі корисні **вітаміни**, як С, В1, В2, Р, Е

• Пережовуючи **яблучну м'якоть**, ми очищуємо від нальоту емаль зубів, тим самим проводячи санацію ротової порожнини

• Яблука знижують рівень **холестерину**. Дієтологи відзначили, що двотижнева яблучна дієта знижує рівень холестерину в крові людини аж на 30%



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Кісточки містять синильну кислоту (отруту). Якщо ви з'їдаєте на день 3-4 яблучних кісточка, то концентрація цієї кислоти в організмі є безпечною, але перевищувати цю норму не варто

• 2 яблука або 400 грамів яблучного соку здатні уповільнити процес **окислення холестеролу** і його відкладення на стінках артерій кровоносної системи

• Яблука борються з **анемією**, оскільки багаті залізом

• Яблучна терапія дуже ефективна при появі сезонних **грипів** та застудних захворювань

• В яблучних кісточках містяться біологічно активні речовини, вітаміни і ферменти, які запобігають **виникненню раку**

### ФАКТОРИ ВПЛИВУ

## Щоб відтягнути появу сивого волосся, збагатіть своє меню

Сивина — аж ніяк не супутня віку ознака, вона може з'явитися у будь-якому віці. Причини — найрізноманітніші. На першому місці — фактор спадковості. Появу сивих пасем провокують і стреси, і переживання, і приймання певних сильнодіючих ліків, і навіть ультрафіолетові промені, адже сонце дуже пересушує волосся, через що воно може втратити свій пігмент.

Деякі фахівці вважають, що причиною ранньої сивини можуть бути й порушення роботи деяких органів, а також дієти, що провокують нестачу необхідних вітамінів й мікроелементів. Щоб відтягнути сивиня, варто збагатити меню. Дуже важливі мідь і цинк, тож їжте горіхи, абри-

коси, банани й виноград, помідори й огірки, сир і яблука, вишню й чорницю. Не забувайте про чай із шипшини, гарбузові страви, морепродукти, рис, житній хліб і пшеничну кашу.

Варто регулярно проводити спеціальні процедури для сивого волосся — втирати в коріння чистий сік вишні, абрикоса, малини, капусти. Добре обполіскувати сиві пасма кропив'яним відваром.

До речі, поширена думка, що якщо вирвати сиву волосину, то на її місці з'явиться уже кілька сивих. Єдина причина, через яку не варто виривати сиве волосся, — це той факт, що на місці вирваного виростає сиве волосся, яке буде жорсткішим і міцнішим за попереднє.

