

■ СМАЧНО І КОРИСНО

У сухофруктах зберігається більшість корисних вітамінів

У процесі сушіння та зберігання частина вітамінів у фруктах втрачається, проте такі мікроелементи, як кальцій, залізо, натрій і магній, а також клітковина та пектин зберігаються у повному обсязі. Тому сухофрукти — це природний концентрат корисних речовин.

Так, наприклад, усього 50 грамів сушеної вишні здатні задовольнити добову потребу в кобальті, вітаміні В6 і магнії, а кілька плодів кураги — в калії та залізі. З'їдаючи ж у день по п'ять штук чорносливу, інжиру, фініків або кураги, ви назавжди забудете про проблеми з кишечником: рослинні волокна, що містяться в них, про-

Склянка молока вранці збереже відчуття ситості до обіду

Австралійські вчені стверджують, що вживання молока вранці знижує відчуття голоду до обіду. Сніданок із молоком скорочує на 50 калорій, тобто 9%, обсяг їжі, яку ви з'їсте на обід. За словами вчених, саме білок (16% щоденної потреби), лактоза (цукор у молоці) впливають на відчуття ситості. Тому вибір продуктів, що сприяють угамуванню голоду, — важливий етап у боротьбі з зайвою вагою.



Журавлина поліпшує пам'ять

Науковці внесли журавлину до списку продуктів, які поліпшують розумові здібності. Вчені дійшли висновку, що ті продукти, які корисні для серця, ефективні й для мозку. Серед них — журавлина, яка, за твердженням дослідників, робить нас розумнішими. Досліди на щурах показали, що журавлинна дієта значно покращує пам'ять. Нагадаємо, цілюща ягода також має жарознижувальну дію завдяки солідній дозі лимонної кислоти. Доведена також бактерицидна дія журавлинного соку на кокові форми мікробів і стимулююча дія на секрецію підшлункової залози.



тидіють закрепам і регулюють роботу шлунково-кишкового тракту. Крім того, вже через 10 днів такої дієти ви матимете свіжіший вигляд, міцніші нігті та волосся, а все завдяки високому вмісту в сухофруктах кальцію.

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

Українці довіряють аптекарям більше, ніж лікарям

Більше половини громадян України при легких симптомах нездужання звертається за порадою до фармацевтів, а не до медиків. Про це повідомив голова представництва міжнародного фармацевтичного холдингу STADA CIS в Україні Станіслав Дяченко, коментуючи результати опитування щодо ставлення українців до самопомогі.

За словами експерта, дослідження показало, що громадяни досить позитивно ставляться до самолікування. «Так, наприклад, близько 82% українців воліють справлятися з легкими симптомами нездужання самостійно. Під легкими недугами ми маємо на увазі застуду, проблеми шлунково-

кишкового тракту, головний біль», — зазначив Дяченко.

52% опитаних відзначили, що при легких симптомах нездужання звертаються до провізора в аптеці, а не йдуть до лікаря. «Однак не варто говорити про те, що українці беззастережно довіряють поради аптекаря, адже близько 56% хворих, купуючи ліки, уважно читають інструкцію до препарату», — сказав директор фармхолдингу.

«Самопоміч дозволяє громадянам заощаджувати власний час, не простоюючи великих черг, аби потрапити на прийом до терапевта. Крім того, купівля стандартних ліків знижує навантаження на працівників системи охорони здоров'я», — додав Дяченко.

■ ТРЕБА ПАМ'ЯТАТИ

Щоб довше жити, потрібно швидко ходити

Австралійські дослідники вперше з'ясували, з якою швидкістю має пересуватися літня людина, щоб у буквальному сенсі втекти від смерті. За основу вчені взяли дані про 1705 людей у віці 70 років і старше, зібрані в ході масштабного проекту дослідження здоров'я населення — CHAMP.

Серед досліджуваних були не тільки корінні австралійці, а й приїжджі з Італії, Великобританії, Греції та Китаю. Фахівці виміряли

швидкість ходьби учасників на початку дослідження, а потім повернулися до них через п'ять років.

За цей час було зафіксовано 266 випадків смерті. І виявилось, що пішли з життя ті, хто ходив зі швидкістю 0,82 метра на секунду, тобто близько 3 км/год. Тих, чия швидкість була 1,36 м/с або 5 км/год., смерть не могла наздогнати. Тому вчені зробили висновок: аби довше жити, потрібно швидко ходити.

Суглоби «хворіють» у 10% українців

Біль у суглобах — це проблема, що сьогодні дошкуляє багатьом. Але часто люди просто не звертають на це увагу, ігноруючи первинні симптоми недуги. Одним із найпоширеніших захворювань суглобів є артроз. Від цієї недуги страждає близько 10% українців. На Волині цей показник вищий. Причина у тому, що більшість волинян — це сільське населення, яке важко працює. Артроз потребує довготривалого лікування та чіткого виконання настанов лікаря. Без вчасного і правильного лікування недуга може призвести до інвалідності. Детальніше про артроз, а зокрема про артроз колінних суглобів, «Відомостям» розповів завідувач ревматологічного відділення Волинської обласної клінічної лікарні Вадим Жукович.

— Артроз є одним із найпоширеніших захворювань суглобів. Ця недуга пов'язана зі зношуванням внутрішньосуглобового хряща, — розповідає ревматолог. — Будь-яка частина людського тіла з часом старіє, так само й хрящова тканина. Втім, вона може зношуватися й передчасно, незалежно від біологічного віку людини. Найчастіше ця недуга уражає колінні та кульшові суглоби. Особливо страждають коліна, адже вони переносять найбільше навантаження.

— У кого найчастіше розвивається артроз колінного суглоба?

— Ця хвороба частіше, ніж інших, уражає осіб із надмірною вагою. Провокує артроз і важка фізична праця. Тож страждають вантажники, або, що характерно для нашої області, працівники сільського господарства. В групі ризику також спортсмени; люди, що змушені тривалий час перебувати у вертикальному положенні, тобто «на ногах»;



ті, хто раніше мав травми коліна. Артроз колінного суглоба частіше трапляється у жінок. Особливу роль тут грає генетичний фактор. У багатьох моїх пацієнтів мама або бабуся теж страждали від артрозу. Через гормональні зміни жінок ця хвороба найчастіше вражає в період менопаузи — у віці 45-55 років.

— Як проявляє себе ця недуга?

— Спочатку хворі скаржаться на утруднення при ходьбі вранці. Тобто після сну відчувається певна обмеженість руху, але за 10-15 хвилин це минає. Знову недуга нагадує про себе ввечері, після важкого робочого дня. Спочатку біль має тимчасовий характер і після відпочинку зникає. З часом захворювання прогресує, болі стають сильнішими і постійними. Багато хворих відчуває хрускіт при рухах у колінному суглобі. Поступово розвивається обмеження згинання чи розгинання коліна. Якщо на недугу не звертати уваги, то може виникати кульгавість. При ущемленні шматочка відмерлого хряща між суглобовими поверхнями може виникнути симптом «блокади» — гострий раптовий біль і неможливість руху в суглобі, яка швидко зникає. Загалом хвороба має п'ять стадій розвитку, і, звісно, що раніше звернетеся до лікаря, то краще.

— Чи можна повністю вилікувати недугу, якщо виявити її на ранній стадії розвитку?

— Говорити, що певні медичні препарати на сто відсотків відновлять хрящ і зроблять його молодим та еластичним, не можна. Втім, комплексне лікування може значно покращити ситуацію та призупинити розвиток хвороби. Йдеться

про застосування медичних препаратів, фізіотерапевтичні процедури, фізкультурні вправи та санаторно-курортне лікування. До всього має бути системний підхід. Скажімо, медикаментозне лікування триває довго, полегшення може настати лише через кілька місяців. Але часто хворі, не відчувачи одразу позитивного ефекту від ліків, припиняють їх вживати. Так само фізкультурні вправи. Для тих, в кого є проблеми з суглобами, вони мають стати постійними. Комплекс цих вправ має визначити фахівець. Той, хто виконуватиме всі настанови лікаря, рухатиметься одним напрямком, визначеним медиком, а не вживатиме хаотично то одні, то інші препарати, той і матиме результат.

— Які можливості для діагностування та лікування цієї недуги є на Волині?

— Для діагностування, звісно, застосовують традиційні рентген чи ультразвукову діагностику. Втім, у нас є можливість для артроскопії. Завдяки цьому методу при потребі можемо проводити і лікування. Скажімо, видалення частинок відмерлого хряща. Також у обласній лікарні є сучасний фізіотерапевтичний центр, аналогії якого є лише в двох українських містах. Тут зібране найкраще медичне обладнання, яке значно допомагає у боротьбі з недугою. Часто хворі доводять хворобу до 3-4 стадії — тоді звичні терапевтичні методи уже ніяк не допоможуть. У таких випадках уже не обійтися без оперативного втручання та протезування. В нашій лікарні для цього теж є можливості, цим займаються ортопеди та травматологи.

Ольга УРИНА



Вадим Жукович

■ СЕЗОННА РЕАКЦІЯ

Постійна сонливість — результат нестачі кисню

Одна з головних причин, через яку ми спимо на ходу, це кисневе голодування. Позаяк холодне повітря більш розріджене, то вміст у ньому кисню менший, аніж потрібно нашому організму. Тож, аби не хотіти спати постійно, варто насичувати організм киснем.

Примусьте себе робити щоденну зарядку протягом 10-15 хвилин. Опануйте кілька вправ із йоги, спрямованих на стимуляцію дихального центру та вентиляцію легенів.

Налягайте на вітаміни групи В. Вони є у помідорах, капусті, яловичій печінці, в пророщеній пшениці, вівсі, горосі, апельсинах, зеленому горошку, яблуках, буряку. Не забувайте провітрювати приміщення, особливо перед сном.

Сонливість — це свого роду природна сезонна захисна реакція. Щоб «обманювати» власний організм, можна раз на тиждень відвідувати солярій. Аби забезпечити необхідну норму вітаміну D, якого також не вистачає, їжте страви з жирними видами риби (оселедець,



скумбрія, тунець, лосось). На сніданок з'їдайте шматочок вершкового масла.

На ніч добре пити заспокійливі препарати: валер'янку, пустирник, мелісу, а вранці — стимулятори: китайський лимонник, женьшень, елеутерокок.

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ:БАНАН

У м'якоті бананів міститься вітамін С, він допоможе впоратися із зимовими застудами та інфекціями, також запобігти появі ранніх зморщок, вітаміни групи В, каротин. У бананах є і вітамін Е, він продовжує життя клітин, робить шкіру гладкою та еластичною, і відповідає за гарний настрій

Користь банана для організму ще й у тому, що він активно сприяє виходу накопичилася зайвої рідини

У банані є і цінні мінеральні речовини: натрій, магній, фосфор, кальцій, марганець і мідь, вітаміни: Е, С, В1, В2, В6

Нині банан широко застосовується в косметології в складі масок для обличчя

В бананах містяться різні цукри, (пектини), яблучна кислота, а також речовини, які сприяють засвоєнню в травній системі інших корисних вуглеводів



Банани відновлюють серцевий ритм, допомагають людям, страждаючим потовиділенням, попереджають розвиток варикозного розширення вен і судом у ногах

Банани - хороше джерело калію, котрий необхідний серцю, печінці, мозку, кісткам, зубам, але найбільше - м'язам

Банани містять багато заліза і, отже, допомагають лікуванню анемії.

Фрукт швидко засвоюється організмом, їх рекомендують хворим у періоди променевої терапії та хіміотерапії

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Банан не рекомендується давати в їжу дітям до 3-х років. Не слід вживати банани при диспепсії та метеоризмі. Також небажано вживання бананів в їжу хворим з тромбофлебітом, ішемічною хворобою серця і всім іншим, у кого є підвищена згортання крові. Банан не можна вживати людям, які хворіють на цукровий діабет

Джерело: газета, «Відомості.UA»