

ЦІКАВО ЗНАТИ

Аромат лимона робить людей добрішими

На думку канадських дослідників, такий кислий фрукт, як лимон, може зробити людину добрішою і щедрішою. Учені з Університету Торонто провели експеримент, у рамках якого помістили добровольців у різні кімнати, одні з яких були наповнені запахом лимона, а інші — провітрені.

Піддослідні отримали невелике завдання, в ході якого фахівці виявляли ступінь доброти і щедрості учасників. Виявилося, що найбільш щедрими щодо сусідів по кімнаті були люди в приміщенні з запахом лимона.

Шипшина захистить серце

Якщо щодня приймати шипшину, можна надовго забути про хвороби серця, запевняють фахівці з Лундського університету (Швеція). Вчені запропонували огрядним людям щодня пити напій із шипшини протягом шести тижнів. При цьому фіксувалися зміни ваги, тиску, чутливості до інсуліну. Після закінчення відведеного терміну всі шкідливі показники знизилися. Так, тиск у середньому впав на 3,4%, а рівень холестерину — майже на 5-6%. Разом ці фактори зменшували ризик розвитку хвороб серця в огрядних людей на 17%.



Чай мате знижує ризик виникнення раку кишечника

Американські дослідники з університету Іллінойсу встановили, що в чаї мате містяться речовини, які зменшують ризик виникнення і розвитку раку кишечника. Напій мате готують із висушеного подрібненого листа і молодих пагонів падуба парагвайського, що містить високу концентрацію кофеїну. Вчені провели лабораторний експеримент, у ході якого виявили, що похідні кофеїну з мате провокують смерть ракових клітин кишечника та мають протизапальний ефект.

СМАЧНО І КОРИСНО

Молоко допоможе зберегти пам'ять

Крім того, що молоко допомагає зміцнити кістки й забезпечує організм кальцієм, цей продукт також дозволяє зберегти пам'ять.

Фахівці з Університету штату Мен (США) провели опитування майже тисячі людей віком від 23 років. Чоловіки та жінки заповнювали анкети, вказуючи, як часто вони їдять молочні продукти. Потім добровольцям запропонували пройти кілька тестів, аби перевірити їхню пам'ять, концентрацію уваги та здатність до навчання.

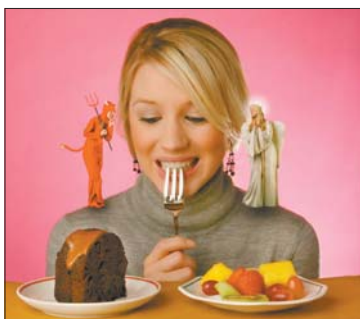
У ході експерименту дослідники з'ясували, що люди, які споживали молочні продукти два-чотири рази на тиждень, упоралися з за-

вданнями в п'ять разів ліпше, ніж ті, хто рідко пив молоко. А найкращі результати у запам'ятовуванні інформації показали люди, які їдять молочне п'ять-шість разів у тиждень.

Американські вчені вважають, що деякі поживні речовини, які містяться у молочних продуктах, запобігають втраті пам'яті. Крім цього, фахівці впевнені, що молочні продукти можуть суттєво знизити ризик виникнення серцево-судинних захворювань і підвищення кров'яного тиску, що, як відомо, також є негативними факторами впливу на головний мозок.

МАРНІ СПОДІВАННЯ

Маленька тарілка не допоможе схуднути



Як вважають учені зі США, незалежно від розміру тарілки, люди їдять, доки не відчують насичення. У ході експерименту до-

слідники спостерігали за десятками жінками з зайвою вагою та стількома ж панянками свичайної статури, які обідали з тарілок різного діаметра. Учасниць попросили їсти доти, доки вони не відчують насичення. У результаті вчені дійшли висновку, що люди перестають їсти лише тоді, коли наїдяться. При цьому виявилось, що у повних людей знижена чутливість до голоду та насичення.

Таким чином експерти з Техаського університету розвінчали міф про те, що накопичення зайвих калорій можна уникнути, вибираючи посуд маленького розміру.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Походить ківі з Нової Зеландії, тому і називається він на честь знаменитого символу цієї країни: птахи ківі. Цей фрукт неймовірно популярний в Європі і в наш час його вирощують в Іспанії, Італії та інших країнах середземноморського регіону

Ківі вважається дієтичним продуктом, містить незначну кількість калорій, корисний людям, охочим скинути зайву вагу

Вживання ківі благотворно діє на зміцнення кровоносних судин, нормалізує обмін речовин, допомагає виводити надлишковий холестерин

Ківі - незамінний елемент в харчуванні спортсменів, фітнесистів і всіх, хто дотримується білкової дієти

2 плоди містять добову дозу антиоксидантів, що прискорюють процеси регенерації клітин шкіри

Вітамін А, або ретинол, що міститься в ківі, є винятковим джерелом молодості і сили

Користь ківі полягає в величезному вмісті вітаміну С (аскорбінова кислота)

Вітамін В6 (піридоксин), присутній в ківі, грає найважливішу роль у функціонуванні нервової системи, необхідний вагітним жінкам та літнім людям

Фрукт містить особливий рослинний фермент актинідин, який дозволяє білкам швидше розщеплюватися до амінокислот



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Негативним фактором, є сильна алергічна реакція на цей фрукт, що супроводжується дерматозом глотки, набряком мови, астматичною задишкою, аж до колапсу. Обережно слід вживати цей екзотичний фрукт людям, страждаючим захворюваннями шлунково-кишкового тракту і гастритом з підвищеним вмістом кислотності шлункового соку

Джерело: газета «Відомості.UA»

Кількість онкозахворювань кишечника стрімко зростає

Рак продовжує лишатись однією з провідних причин смерті у всьому світі. За прогнозами ВООЗ, без належних втручань за період із 2005 по 2015 рік від цієї хвороби помре 84 мільйони осіб. Недуга підкошує людей незалежно від статі та віку. Онкопатології розвиваються приховано, здебільшого без болю чи інших ознак.

ПРИЧИНИ ОНКОЛОГІЧНИХ ПАТОЛОГІЙ

Серед факторів, які сприяють розвитку ракових захворювань, головний лікар Волинського обласного онкологічного диспансеру Орест Андрусенко виділяє зовнішні чинники, зокрема умови перебування людини на роботі чи у побуті, вплив різноманітних стресових ситуацій. Збільшують ризик виникнення злоякісних пухлин й інші фактори.

— На першому місці — куріння. Вважається, що 30% ракових захворювань пов'язані саме з цією шкідливою звичкою, — каже Орест Андрусенко. — На другому — погане харчування: вживання продуктів, забруднених пестицидами та гербіцидами, їжі, яку неправильно зберігали. Наступний момент — інфекційні захворювання. Вони є причиною близько 10% ракових недуг. Так, віруси гепатиту сприяють розвитку раку печінки, віруси папіломи людини викликають рак шийки матки.

Лікар зазначає, що суттєву роль відіграє спадковість, оскільки вона є причиною приблизно 8-9% випадків раку. Так звані «сімейні раки» найчастіше стосуються раку молочної залози та шийки матки.

Ще один фактор ризику — це алкоголь. За словами Андрусенка, існують наукові роботи, які доводять, що вживання жінками пива підвищує ризик захворіти на рак молочної залози.

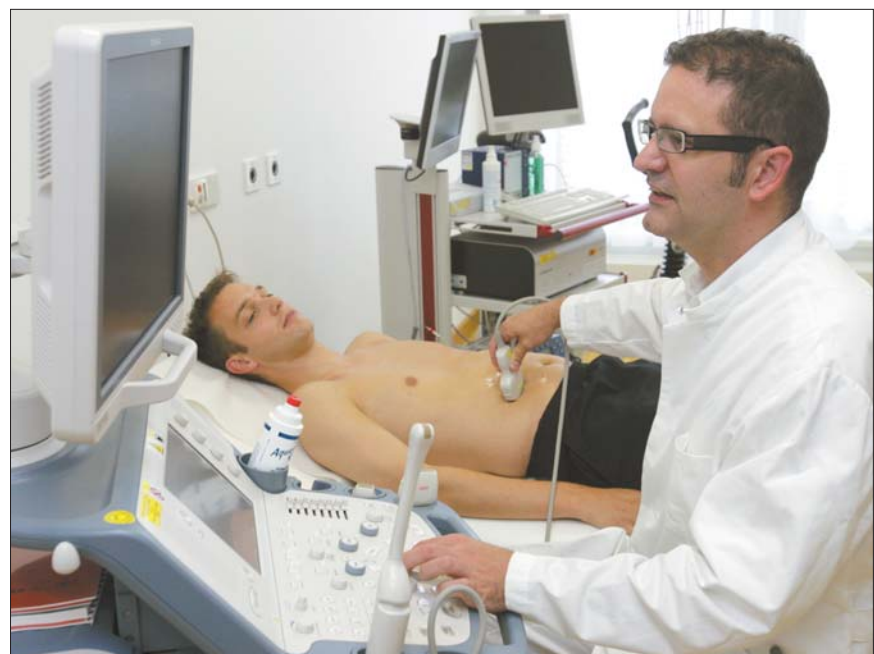
МІСЬКІ ЛЮДИ ХВОРІЮТЬ ЧАСТІШЕ ЗА СІЛЬСЬКИХ

— Показник захворюваності населення області на онкологічну патологію протягом останнього року зріс і за 2011 рік становив 284,7 особи на сто тисяч населення. Проте він залишається значно нижчим, ніж по Україні, — зазначає Андрусенко.

Найменше хворіють на рак у Старовижівському, Ратнівському, Любомльському та Камінь-Каширському районах.

— Високий рівень захворюваності спостерігається в Рожищенському, Турійському та Горохівському районах, місті Луцьку, — каже онколог, — при цьому мешканці міст хворіють частіше, ніж сільські жителі.

За його словами, чоловіки хворі-



ють частіше, ніж жінки. З усієї кількості вперше зареєстрованих хворих на злоякісні новоутворення у 2011 році найбільше припадає на людей віком 60-64 роки, найменше їх серед молоді віком 20-24 роки. Зі слів лікаря, торік було зареєстровано 33 випадки злоякісних пухлин у дітей.

Щодо онкосмертності, то останні 15-20 років спостерігається зниження як в області, так і в Україні загалом.

НОВОУТВОРЕННЯ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ — НАЙПОШИРЕНІША ОНКОПАТОЛОГІЯ

У структурі онкологічних захворювань в області перше місце займають новоутворення органів травлення. Так, на сто тисяч населення хворіє 59 осіб.

Головний лікар онкодиспансеру наголошує, що медикам потрібно зосередити увагу на онкопатологіях кишечника, позаяк кількість випадків захворювання цього органа постійно зростає. Одна з причин — відсутність спеціальної діагностичної апаратури.

— Ми це питання піднімали перед владою міста Луцька, оскільки в поліклініках нема колоноскопів, — зазначає Андрусенко.

Лікар зауважує, що колоноскопія дає можливість виявити поліпи, які утворюються в кишечнику і є найважчим передраком. А за умови вчасного їх виявлення та лікування можна було б на 60% знизити кількість онкохвороб.

Традиційно високим залишається рівень захворюваності на рак молочної залози. Медики виявляють до п'ятдесяти випадків недуги на сто

тисяч населення.

— На Волині в 2008 році було діагностовано 243 нових випадки раку молочної залози, в 2010-му — 255, а в 2011-му — 283. Так, щороку приріст становить 10%, — повідав завідувачі мамологічним відділенням онкодиспансеру Юрій Малімон і додав, що більшість випадків виявляють на ранніх стадіях.

— За минулий рік нам вдалося на ранній стадії (1-2) діагностувати 83% хворих. Таким чином, волинський показник кращий від середньоукраїнського, — зауважив завідувач відділення.

Упущення в діагностичній роботі минулих років призвели до росту захворюваності на рак шийки матки, який становить майже 10% від усіх жіночих онкологічних недугів. За словами медиків, на Волині недостатньо обладнання для лікування цієї хвороби, зокрема, обмаль протонних установок і зовсім немає лінійного прискорювача.

Не краща ситуація й із онкопатологіями чоловічих статевих органів. Зокрема набуває поширення рак простати. За словами Андрусенка, кожен шостий чоловік після 60 років має проблеми з цією залозою, тому ризик виникнення онкозахворювань досить високий. Але чоловіки забувають обстежуватися в урологів.

— Чогось так склалося, що жінки розуміють, що треба ходити до гінекологів, а чоловіки забувають, що є сфера, про яку їм потрібно піклуватися, — каже Андрусенко.

Медики не втомлюються наголошувати на необхідності постійних профоглядів, адже більшість онкологічних патологій піддаються лікуванню при їхньому виявленні.

Ольга УРИНА

ВАРТО ЗНАТИ

Волосся електризується від нестачі вологи

Найчастіше волосся електризується в холодну пору року — розлітається в різні боки, не тримає форму, при розчісуванні «приклеюється» до щітки. Синтетичний одяг, часте перебування в приміщенні з сухим повітрям, активне використання фена, неправильний вибір засобів із догляду провокують появу статичної електрики.

Також до електризації волосся може призвести погано підібрана щітка. Найкраще користуватися дерев'яними щітками та гребінцями, а також із керамічним покриттям.

Електризуватися волосся може внаслідок недостатнього зволоження та надмірної сухості. Воно стає сухим, ламким, тьмяним, коли в організмі недостатня кількість віта-



мінів і поживних речовин. У зимовий період пропийте курс аптечних вітамінів для волосся, влітку вжи-

вайте якомога більше свіжих овочів і фруктів. І паралельно підберіть шампунь під ваш тип і стан волосся. Обов'язково використовуйте бальзами-ополіскувачі та маски, до складу яких входять різноманітні олії.

Регулярно в домашніх умовах зміцнюйте та підживлюйте волосся, адже пошкоджені пасма більш схильні до електризації. За 15 хвилин до миття голови змішайте невелику кількість розмаринової ефірної олії з будь-якою рослинною олією (наприклад, оливковою), накладіть на волосся та змийте теплою водою. Ще один варіант — аромарозчусування: кілька крапель лавандової ефірної олії нанесіть на дерев'яний гребінець і розчешіть ним волосся.