

Сир допоможе боротись із застудою

Європейські медики рекомендують використовувати тверді сорти сиру в якості профілактики застудних захворювань і грипу. Вчені провели дослідження, в ході якого з'ясували, що в сирі містяться хімічні речовини, які покращують роботу імунітету. В цьому продукті поєднуються вітаміни групи А і В, що й має настільки сприятливий вплив на організм. Для профілактики застуди потрібно їсти по 100-150 г сиру три рази в тиждень. При цьому, підкреслюють дослідники, ефект буде тільки від твердих сирів.



Проблеми з зубами має кожна друга дитина

В Україні 55% дітей 12-річного віку мають проблеми з зубами. Про це розповіла головний спеціаліст МОЗ із дитячої стоматології Наталія Савичук. «Стан стоматологічного здоров'я українських дітей незадовільний. Майже кожен школяр 12 років має чотири-шість уражених карієсом зубів. 55% дітей цього віку мають проблеми зі станом зубоцеленої системи. Тобто ці діти потребують допомоги лікаря-ортодонта», — зазначила вона.

СМАЧНО ТА КОРИСНО

Авокадо знешкоджує збудник гастриту та виразки шлунку

Додавання авокадо до дієти пацієнтів із гастритом допомагає їм упоратися з недугою, з'ясували мексиканські медики. Дослідження показали, що всього один плід щодня захищає від захворювань шлунково-кишкового тракту, зумовлених інфекцією хелікобактер пілорі (головний збудник хронічних гастритів і виразок шлунку). Ця бактерія розмножується в шлунковому соку, але гине при додаванні в кисле середовище шлунку авокадо.

В авокадо містяться антибактеріальні речовини, які комплексно впливають на збудник хвороб шлунку. Для профілактики достатньо одного плода у день, а лікування підсилять два-три плоди.



сно впливають на збудник хвороб шлунку. Для профілактики достатньо одного плода у день, а лікування підсилять два-три плоди.

ЦІКАВО ЗНАТИ

Кава допоможе подолати забудькуватість



Американські дослідники дійшли висновку, що кава позитивно впливає на пам'ять дівчат і молодих людей, які страждають забудькуватістю. Крім того, якщо

пити каву без кофеїну, можна запобігти ризику розвитку діабету другого типу. У головному мозку знижується рівень глюкози, що призводить до порушення деяких функцій. Однак через регулярне вживання тонізуючого напою рівень глюкози збільшується, мозок знову починає нормально функціонувати, поліпшується розумова діяльність.

Саме тому не варто нехтувати кавою і слід хоча б іноді пити її, наголошує доктор Марія Пазинетті з Університету Нью-Йорка. Водночас фахівці нагадує, що всього має бути в міру, в розумних кількостях, адже від зловживання кавою можуть розвинути ішемічні патології.

ДОСЛІДЖЕННЯ

Зелений чай діє як профілактика старечих хвороб

Завдяки безлічі досліджень, проведених в останні роки, вченим вдалося довести: зелений чай дуже корисний для здоров'я. Регулярне вживання цього напою також є гарною профілактикою хвороб, пов'язаних зі старінням, таких як остеопороз, інсульт і когнітивні порушення.

Учені з Вищої медичної школи в Токіо провели трирічне дослідження, яке показало, що регулярне вживання зеленого чаю людьми похилого віку може допомогти якомога довше уникати так званої функціональної інвалідності — коли людина не може помитися, вийти на прогулянку, поїсти без

сторонньої допомоги.

Науковці з'ясували, що старенькі, які регулярно п'ють зелений чай, активніші, у них менше проблем, пов'язаних із функціональними можливостями. Тільки 7% опитаних, які пили не менше п'яти чашок напою щодня, помічали у себе функціональні порушення. Серед тих, хто випивав усього одну чашку в день, виявилося вже 13% людей із такими проблемами.

Зазвичай корисні властивості зеленого чаю пов'язують із антиоксидантом, що у ньому міститься, — EGCG. Він запобігає ушкодженню клітин, знижує вплив окисних процесів.

Сироїдіння — не панацея від усіх недуг

Нині все популярнішими стають різноманітні експерименти в харчуванні. Коли вегетаріанство вже ні для кого не дивина, то все більше прихильників здорового способу життя та нетрадиційної медицини обирає сиροїдіння. «Відомості» вирішили дізнатися, наскільки безпечна така система харчування для людського організму. Про особливості сиροїдіння розповідає ендокринолог Луцької міської клінічної лікарні Наталія Корнійчук.

— Сироїдіння — це система харчування, що близька до вегетаріанства, в якій відмовляються від їжі, що зазнала термічної обробки, — повідав гастроентеролог. — Сироїди вважають, що таким чином вони отримують речовини у первозданному вигляді зі збереженою сонячною енергією, яка є в цій їжі. На їхню думку, біологічно активні речовини в продуктах у результаті кулінарної обробки руйнуються і в такому вигляді гірше засвоюються організмом.

— Чим же харчуються сиροїди? — Одні дотримуються загальних принципів сиροїдіння та вживають молочно-рослинну продукцію, інші до того ж їдять м'ясо та рибу в сиромому вигляді. Та є такі, що споживають лише фрукти, горіхи, зерна, трави і бадилля рослин.

У тарілці сироїда, як правило, злаки в пророщеному вигляді, розмочені крупки, овочі, різне насіння, ядра кісточок, фрукти і ягоди. З рідких вони вживають некип'ячену або мінеральну воду.

— Таким чином із раціону випадає низка продуктів. А чи не призводить це до дефіциту якихось вітамінів?

— Сироїдам традиційно не вистачає білка. Особливо тим, що не вживають молочної продукції. Коли білка обмаль, це призводить до зниження імунітету. Понад те, погіршується стан шкіри, в організм не надходять незамінні амінокислоти, може виникнути анемія, дистрофія. Може забракнути й вітамінів групи В. При строгому сиροїдінні виникає



недостатність жиророзчинних вітамінів, зокрема А та D.

Крім цього, сиροїдіння має ще кілька негативних моментів. Так, вживання м'яса та риби в сиромому вигляді загрожує різноманітними кишковими інфекціями та патогенними мікроорганізмами. Скажімо, після такої трапези можуть з'явитися глисти. Також не всі рослини безпечно вживати в сиромому вигляді. В ході еволюції деякі з них почали накопичувати отруйні речовини, тому їм необхідна термічна обробка. Наприклад, пшениця й інші злаки містять не дуже корисні речовини, які зникають лише при термічній обробці.

— Пані Наталю, кому краще взагалі не експериментувати з сиροїдінням?

— До цієї системи варто обережно ставитися людям похилого віку, особам із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, дітям і вагітним. При захворюваннях органів травлення велика кількість клітковини, яку вживають сироїди, подразнює слизову шлунку та дванадцятипалої кишки. Тож може виникнути загострення хронічних хвороб, таких як гастрит чи панкреатит.

Від сироїдіння краще відмовитись і алергікам, оскільки їхній організм може негативно зреагувати на певні компоненти продуктів, які руйнуються лише при термічній обробці.

— Чи може бути користь від такої системи харчування?

— Сироїдіння корисне тим, що люди, які дотримуються його принципів, споживають багато овочів і фруктів, що, звісно, дуже добре для нашого організму. Численні до-

слідження вказують, що ті люди, в раціоні яких більше овочів і фруктів, рідше хворіють на рак і недуги серця. Природні барвники каротин і хлорофіл, що містяться в жовтих і червоних овочах і зеленому листі, запобігають хронічним захворюванням, стимулюють захисні сили організму, а також перешкоджають розвитку пухлин. Частина цих речовин при чищенні та варінні руйнується. Особливо чутливі до термічної обробки біологічно активні речовини, що містяться в селері, капусті, вишні.

До безперечних достоїнств сиροїдіння можна зарахувати той факт, що це природне профілактичне очищення організму.

— То, можливо, краще влаштувати час від часу дні сирої їжі?

— Такі розвантажувальні дні з вживанням сирих овочів і фруктів будуть оптимальним варіантом і деякою мірою корисні. Сироїдіння є кращим засобом проти слабкості кишечника, закріпив і геморою завдяки збільшенню в раціоні вмісту харчових волокон. Рекомендовано при обмінних порушеннях. Оскільки це свого роду очищення організму, тому позитивно впливатиме при гіпертонічній хворобі.

Потрібно пам'ятати, що частка овочів і фруктів у щоденному раціоні має становити 60%. Аби бути здоровим, найкраще обирати раціональне та збалансоване харчування, де буде і м'ясо, і риба, й інші компоненти. Сироїдіння ж корисне в якості профілактики. Дні сирої їжі можна влаштувати один-два рази на тиждень. А застосування сироїдіння як панацеї від усіх хвороб себе не виправдує.

Ольга УРИНА



Наталія Корнійчук

РЕКОМЕНДАЦІЇ

На сніданок треба споживати третину денної норми білків

Звичайний для більшості зайнятих згорюван сніданок — чашка чаю або кави та булка з маслом — прямий і досить швидкий шлях до збоїв у роботі нервової системи й мозку, ожиріння, загальної втоми.

Людина, яка не одержала вранці необхідної кількості білків, складних вуглеводів і жирів, втрачає здатність зосередитися на роботі. Мозок не може працювати без поживи, тому працівник замість того, щоб сконцентруватися на поставлених завданнях, думає про те, чим би перекусити.

Не снідаючи, людина має всі шанси набрати зайву вагу, оскільки правильний ранковий прийом їжі дозволяє організму прискорювати на 3-4% обмін речовин і запобігає переїданню протягом дня.

Головна ж цінність сніданку полягає в тому, що він дозволяє поліп-

шити роботу мозку. Поївши зранку, ми збільшуємо свою працездатність на 30%. Залишаючи ж організм без ранкового заряду енергії, люди відчувають втому й розумову розслабленість.

Відповідно до досліджень дієтологів, людському організму на сніданок потрібна третина денної норми білка, дві третини денної норми вуглеводів і зовсім небагато жирів — менше п'ятої частини.

Джерелами білків є м'ясо, горіхи, яйця, молоко, гриби й насіння. А щоб вживання вуглеводів принесило максимальну користь, вони повинні бути складними, оскільки повільно розщеплюються.

Складні вуглеводи можна одержати з цільнозернових пластівців, хліба грубого помолу, картоплі, бобових, фруктів й овочів, а також молочних продуктів.



Якщо ж говорити про жири, то насичені жири засвоюються краще й швидше. Їх запас можна поповнити, вживаючи в їжу соняшникову олію, мигдаль, арахіс, м'ясо птиці й авокадо.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Ананас — джерело поживних і корисних речовин: 86% його м'якоти становить вода, також містяться білки, цукри, лимонна кислота і харчові волокна. Один плід містить до 50 мг аскорбінової кислоти, а ще провітамін А, вітаміни В1, В2, В12, С, РР, калій, магній та інші мінеральні речовини і мікроелементи

Корисні властивості ананаса виявляються тільки при вживанні на голодний шлунок

Ананас рекомендується при захворюваннях серцево-судинної системи і при хворобах нирок

Споживання ананаса істотно зменшує суглобні і м'язові болі

Цілий ананас (1 кг) містить всього 480 калорій

Ананас також використовується в якості інгредієнта зубних паст, що забезпечує ефективний і ретельний догляд за порожниною рота



Ананас застосовують і при різноманітних запальних захворюваннях — артриті, ангіні, пневмонії, синуситі, пієлонефриті та інших

Фрукт попереджає інфаркт міокарда чи інсульт, усуваючи відкладення холестерину на стінках кровоносних судин

Вживання ананаса сприяє профілактиці тромбоемболії і тромбозу, оскільки знижує в'язкість крові

Ананас запобігає надмірній продукції сальних залоз на обличчі, а також дезінфікувати пори

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Ананас має високу кислотність, тож зловживання ним може подразнювати слизові оболонки шлунку, провокуючи розвиток виразки. Слід також обережати і зубну емаль.

Джерело: газета «Відомості.UA»