

З тижневої відпустки на відпочинок іде лише три дні

Люди, які беруть відпустку всього на тиждень, повинні знати, що їхній відпочинок насправді зводиться до трьох днів. Тільки на четвертий день завершується «перемикання» на релаксацію: люди відчують найбільше розслаблення і наразі забувають про повсякденний стрес. Але й затижна відпустка не надто корисна. Британський психолог Гленн Вілсон рекомендує часто брати по кілька днів відпочинку для підвищення працездатності, бо ефект тривалої відпустки швидко зникає — всього за два-три тижні.



Засоби для автозасмаги ушкоджують легені

Американські вчені виявили зв'язок між використанням спреїв для автозасмаги з проявами астми, підвищеним ризиком розвитку легеневої хвороби і онкозахворювань. Дослідники довели, що компонент спреїв — дигідроксиацетон — легко проникає в легені та, потрапляючи в кров, провокує утворення ракових клітин. Учені з Університету Джорджа Вашингтона пояснюють, що дигідроксиацетон сприяє виникненню мутацій у клітинах тіла за рахунок зміни ДНК.

Ківи здатен боротись із тромбами

Крім того, що цей фрукт дуже корисний, тому що багатий клітковиною, містить безліч вітамінів (у одному плоді — денна норма вітаміну С) і амінокислот, сприяє кращому перетравленню їжі, нормалізує кров'яний тиск, його вживання захищає від хвороб серця.

Ще одну позитивну здатність ківи виявили норвезькі вчені. Ківи має ті ж властивості, що й аспірин, у боротьбі проти виникнення тромбів. Річ у тому, що зелений

плід здатний спалювати жиру в тканину, яка блокує артерії. Це блокування запобігає утворенню тромбів, а щоденне вживання двох-трьох ківи захистить серце.

Вчені стверджують, що коли протягом місяця дотримуватися такого режиму харчування, то у людей, які страждають серцево-судинними захворюваннями, ризик виникнення тромбів знизиться на 18%, при цьому на 15% упаде рівень шкідливих жирних кислот у крові.

Трихвилинна зарядка допоможе впоратись із діабетом

Достатньо покрутити педалі на велотренажері три рази на тиждень по одній хвилині, щоб не тільки запобігти, а й проліквати діабет другого типу. Так вважають вчені з Університету Бата у Великобританії.

Науковці провели через цей смішний за рівнем навантажень режим групу хворих на діабет 2 типу, а через шість тижнів відзна-

чили 28-відсоткове поліпшення функціонування інсуліну в усіх пацієнтів.

Дослідники пояснюють високу результативність цього методу тим, що після вправ організм потребує отримання цукру з крові. А у жертв діабету другого типу якраз надлишок цукру, тому короткі та інтенсивні навантаження впливають настільки позитивно.

Червоне вино знижує ризик ішемічної хвороби серця



Червоне вино завдяки антиоксидантам, що містяться у шкірочці й кісточках червоного винограду, має кардіопротекторний ефект. Учені вважають, що антиоксиданти-флавоноїди знижують ризик розвитку ішемічної хвороби серця з трьох причин: за рахунок зменшення кількості ліпопротеїнів низької щільності («погані» холестерин), збільшення «хорошого» холестерину та зниження згор-

тання крові.

Оптимально допустима й нетоксична доза вина — це один келих (150-200 грамів) у тиждень. Користь вина — у його натуральності: напій має бути отриманий шляхом природного шумування, без додавання спирту й цукру. При цьому строк витримки вина не позначається на його користі: з роками може зрости тільки ціна на напій, але не кількість флавоноїдів і вітамінів у ньому.

Рекомендації з уживання мінімальних порцій алкоголю розраховані на абсолютно здорових людей. Якщо є медичні проблеми (панкреатит, захворювання печінки, неконтрольована гіпертонія, депресія й серцева недостатність), алкоголь може стати причиною їх загострення.

Вчені з'ясували, які фактори не впливають на здатність зачати потомство

Споживання алкоголю і тютюну, а також надмірна вага мало впливають на рухливість сперматозоїдів у чоловіків та їхню здатність зачати потомство. До такого висновку дійшла група вчених із британського університету Манчестера й опублікувала статтю у журналі Human Reproduction. Фахівці проаналізували дані 780 пацієнтів 14 британських клінік репродуктивного здоров'я, які протягом

щонайменше року не могли зачати дитину. Ще 1,5 тисячі чоловіків були контрольною групою.

«Не було виявлено зв'язку зниженої рухливості сперматозоїдів зі споживанням алкоголю, курінням, а також підвищеним індексом маси тіла. Тож практика відкладати спробу зачати дитину, щоб змінити стиль життя, навряд чи впливає на успіх зачаття», — йдеться у статті.

Поживна цінність білка картоплі прирівнюється до курячого м'яса



Картопля для українців — другий хліб, адже чи не щодня вона опиняється у наших тарілках. А якщо вірити підрахункам Асоціації дієтологів України, то і взагалі перший: фахівці запевняють, що найпопулярнішими харчовими продуктами в раціоні українців стали картопля, столовий буряк і хліб. Рівень споживання картоплі на одну людину становить 138 кг у рік, а в деяких регіонах значно вищий, приміром, на Волині — 168 кг, на Рівненщині — 185 кг. При цьому дієтологи наголошують, що картопля не належить до так званих «здорових» продуктів. А от кандидат сільськогосподарських наук, доцент Іван Кух іншої думки. Про багатий різноманітний склад і лікувальні властивості бульби він розповів «Відомостям».

— Завезли до нас картоплю з Південної Америки як... квітку, і спочатку по всій Європі її сприймали як рідкісну та кумедну рослину, дивуючись її квіточкам, подібним до білої п'ятикутної зірки, — розказує Іван Кух. — Коренеплоди колись були зовсім маленькими, а в їжу їх не вживали, боячись отруїтися. Приживався цей овоч досить складно. Проте наші мудрі предки своєю «внутрішньою лабораторією» роз-

пізнали цей коренеплід, визначили не лише його чудовий смак, а й дивовижні лікувальні можливості. В картоплі близько 85% крохмалю, 3% білків, які містять у собі чотирнадцять із двадцяти амінокислот. Поживна цінність картопляного білка прирівнюється до курячого м'яса. Крім того, картопля містить пектини, вітаміни, зокрема С і групи В, органічні кислоти, мінеральні речовини і, звичайно, клітковину. Крохмаль — одна з найголовніших поживних речовин картоплі. Його вміст у бульбах визначає їх харчову цінність. Організму цей вуглевод потрібний передусім як джерело енергії. Якщо людина з'їдає не менш як 1,2 кг картоплі на тиждень, з її ор-



Кандидат сільгоспнаук Іван Кух

Влітку голова може боліти від зневоднення

Чимало людей влітку стикається з регулярними проявами головного болю. Які причини цього? Часто біль виникає через різку зміну діяльності, коли протягом робочого тижня працювати в режимі «нон-стоп», а в суботу змінити звичний розпорядок і поспати до обіду. В такому разі треба постаратися побути хоча б 30-60 хвилин на свіжому повітрі.

Декого головний біль починає непокоїти під час прогулянки. Причиною може бути зневоднення організму. Коли почне боліти голова, лікарі рекомендують з'їсти щось солоне, наприклад, сир або горішки.

Дошкульний головний біль може з'явитись, якщо сидіти в одному положенні тривалий час. Через неправильно розподілене навантаження м'язи шиї та плечового поясу постійно напружені. Перетискаючи кровеносні судини, вони викликають кисневе голодування тканин мозку. Якщо виконуєте сидячу роботу, слід після кожних 45 хвилин праці переполювати чверть години.

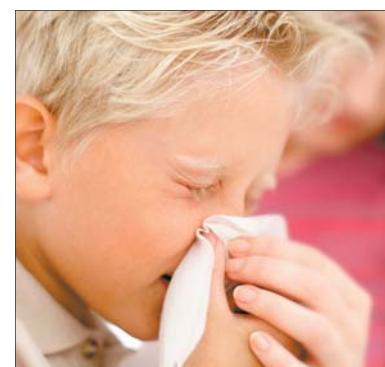
На що хворіють діти влітку

З приходом літа у багатьох батьків додається головний біль від того, що їхні чада більше бувають на свіжому повітрі. Так, кількість травм серед дітей у літній період зростає на 35%, та, крім того, атакують й інші недуги. Характер травм відрізняється залежно від віку дитини. У малюків від року до трьох і дошкільнят частіше трапляються побутові травми, які вони отримують удома, на прогулянках, на дачних ділянках чи під час подорожі. Вони падають, ріжуться, обпикаються, їх кусають комахи, вони випадають із вікна.

У дітей від 7 до 16 років переважають так звані спортивні травми. Батькам варто пам'ятати, що навіть легкі пошкодження можуть бути небезпечними, тож на них слід звертати належну увагу. В разі серйозних порізів, травм або опіків треба негайно звертатися до лікаря.

Якщо дитину вкusiла бджола, потрібно витягти жало та прикласти лід на п'ять хвилин, а потім намастити уражене місце кашкою з питної соди та води. Після обробки на рану краще накласти чисту пов'язку, щоб не було зараження.

Звичайно, не варто забувати і про застудні захворювання. Найчастіше їх провокує перепад темпе-



ратур на вулиці та в приміщенні з увімкненим кондиціонером. Намагайтеся, щоб різниця була не більше шести градусів. Слідкуйте, аби дитина не пила холодну воду, повернувшись розігрітою з вулиці.

Варто наголосити і на хворобах, пов'язаних з порушеннями роботи шлунково-кишкового тракту, — харчові отруєння, розлади шлунку. Основна причина цих захворювань — несвіжі продукти харчування, погано вимиті фрукти й овочі, а також брудні руки. Приділяйте увагу гігієні дитини. Піт і бруд, що зібрався на тілі за день, можуть провокувати різні шкірні захворювання.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Суніця багата такими макроелементами як залізо, калій, кальцій, кобальт, марганець, фосфор, вітамінами А, В1, В2, В5, В6, Е. У 100 грамах суніці в середньому міститься близько 32 ккал.

Склянка суніці в день зміцнює стінки судин, знижує рівень холестерину, посилює імунітет

Завдяки своєму складу суніця відновлює печінку

Листки і корінь суніці заліковують рани та виразки

Відвар із суничного листя та самої ягоди сприяє стабілізації тиску, знижує ризик розвитку раку, використовується для профілактики атеросклерозу



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Зважаючи на можливість виникнення алергії, суніцю не рекомендують давати дітям до трьох років. Алергія може виникнути, якщо вживати занадто багато ягід за один раз.

Сік зі свіжих ягід є одним із ефективних способів виведення каменів у нирках, жовчному міхурі, перешкоджає утворенню нових

Ягоди суніці стимулюють ві нормалізують процес кровотворення

Суніця піднімає гемоглобін, вона корисна для тих, хто страждає на анемію

Суніця також є антидепресантом: щоб підвищити настрій, достатньо з'їсти 150 грамів ягоди

Джерело: газета «Відомості.UA»