Відомості.UA
№ 27 (615)
5 - 11 липня 2012 року
http://vidomosti-ua.com/

Новий сорт арахісу не викликає алергію

Арахіс є поширеним харчовим алергеном. Ученим із групи досліджень харчової алергії Міністерства сільського господарства США вдалося створити гіпоалергенний горіх. Алергійна реакція, що виникає після вживання арахісу, пов'язана з трьома білками, що містяться у горіхах. Експерти вивчили близько 900 сортів арахісу й шляхом схрещування вивели новий — зі зниженими алергенними властивостями. При цьому автори роботи підкреслюють, що створити повністю «безпечний» арахіс неможливо.

Понад мільйон українців хворі на гепатит С

За останні півроку кількість хворих на гепатит С українців зросла у півтора разу. «Лагідний убивця» спочатку атакує нирки, щитоподібну або підшлункову залозу, а потім призводить до цирозу або раку печінки. Зараз інфіковано понад мільйон громадян України. Згідно з прогнозами, за кілька років ця цифра може зрости мінімум удвічі. Медики запевняють, що 80% хворих можна врятувати, але для цього потрібні гроші — 8-10 тисяч гривень на місяць.

Грушевий сік ефективно очищає кишечник

У грушевому соку містяться речовини, що нормалізують роботу шлунково-кишкового тракту й запобігають розвитку хвороботворних бактерій.

Варто зауважити, що грушевий сік — це незамінне джерело органічного цинку. У грушах його більше, ніж в абрикосах, яблуках, персиках, сливах і чорній смородині. Також у соку груші містяться органічні кислоти, дубильні речовини, вітаміни С, Р, каротин, мікроелементи (молібден, нікель, фтор, йод). У ранніх сортах груш багато марганцю, у пізніх — заліза.

Сік із плодів грушки-дички, особливо з недостиглих, сповільнює розмноження таких бактерій, як стафілокок, дизентерійна й кишкова паличка. Такі ж властивості, щоправда, трохи слабші, мають й інші сорти груш.

Стовідсотковий свіжий грушевий сік ефективний при очищенні кишечнику. Цей напій краще пити натще між прийомами їжі. Якщо перехилити склянку запашного соку відразу після ситної трапези, то в шлунку почнеться бродіння. Тож після обіду необхідно почекати не менше години.

Жіноча втома — наслідок дефіциту заліза

Учені з Університету Лозанни у Швейцарії дійшли висновку, що втома в багатьох жінок спричинена передусім нестачею заліза. Отже, добавки з залізом можуть допомогти не тільки хворим на анемію представницям чарівної статі, а й тим, що постійно почуваються знесиленими.

Учені вдалися до експерименту з участю 198 жінок у віці від 18 до 53 років. Усі вони скаржилися на втому. Половині під час експерименту давали плацебо, іншим — пігулки, що містять 80 міліграмів заліза. Рівень втомлюваності учасниць дослідження оцінювався на початку й наприкінці дослідження, що тривало 12 тижнів.

«Ми виявили, що добавки з залізом знизили показники втоми в жінок на 50%. Це свідчить про те, що в пацієнток, що не страждають від анемії, тривала й безпричинна втома зумовлена дефіцитом заліза», — пояснили науковці.

Кардіологи визначили корисну норму кави на день

Дві чашки кави на день знижують ризик серцевого нападу на 11%. Ці результати нового дослідження опубліковані в журналі Американської асоціації серця.

Учені проаналізували п'ять великих робіт про вплив ароматного напою на серцево-судинну систему. Загальна база даних склала понад 140 тисяч людей, із яких 6,5 тисячі мали серцевий напад.

Отже, помірним споживанням названо чотири традиційні для Європи філіжанки кави в день, що відповідає двом чашкам по вісім унцій (приблизно по 240 мл) у

США.

Водночас учені відзначають, що небезпечним для здоров'я серця є вживання п'яти-шести великих чашок кави щодня.

Шпинат захищає від раку

Шпинат знижує руйнівну дію канцерогенів на організм людини, довели вчені з Орегонського університету.

Як відомо, канцерогени підвищують ризик виникнення злоякісних новоутворень. Лабораторні дослідження свідчать, що вживання шпинату знижує ймовірність виникнення пухлин товстого кишечнику майже в два рази.

Розвиток онкозахворювань провокують зміни в ДНК або мутації, що викликають безконтрольний ріст клітин. Дослідження показало, що речовини, які містяться у шпинаті, сприяють пригніченню змін у ДНК, які провокують рак.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

На 100 грам **ягід вишні** припадає 0,8 грама білка, 0,5 жиру, а також 52 ккал. В цих ягодах міститься величезна кількість вітаміну Р, який дуже добре впливає на здоров'я судин і капілярів, а ще вітамін С, який допоможе підготувати організм до зими

Вишня стабілізує роботу **серцево-судинної системи**, дозволяє людині більш міцно й спокійно спати, заспокоює нервову систему

Вишня при консервації не втрачає своїх **корисних властивостей**

Наявність інозиту у вишні дозволяє підтримувати **здоров'я шкіри**, ця речовина також сприяє росту волосся

Вишня очищує печінку, допомагає при **артритах та артрозах**

Ягода **прискорює обмін речовин**, виводить токсини, шлаки, розщеплює жири, приводить в норму м'язи, знімає загальну втому

Десять вишень по своїй дії здатні замінити пігулку **аспірину**

Вишня зменшує **болі в мускулах** та м'язах при важких фізичних навантаженнях

Пектини, що містяться у вишні, виводять **токсини та шлаки** з організму

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Ягода виступає як проносне, при проблемах з прохідною системою будьте обережні з переїданням. При високій кислотності шлунка радять обмежити вживання ягоди

Джерело: газета «Відомості.UA»

Найкращі «тренажери» для серця — біг і швидка ходьба

У наші дні все більше привертає увагу лікарів проблема обмеження рухової активності. Термін «гіподинамія» якось непомітно ввійшов у вжиток і став зрозумілим усім, оскільки позначає спосіб життя мільйонів людей працездатного віку. Та якщо слаборозвинута скелетна мускулатура практично не погіршує якість життя, то зовсім інша справа з серцевим м'язом. Серце працює цілодобово, а регулярні стреси виснажують його, підвищують частоту скорочень. Кров, яка перекачується серцем, бідна на кисень. З часом така ситуація сприяє розвитку ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, артеріальної гіпертензії. Результат — маємо епідемію серцево-судинних захворювань, що значною мірою пов'язана зі способом життя. Як тренувати свій головний м'яз, «Відомості» запитали у лікаря-кардіолога Луцької міської поліклініки №1 Маргарити Шиятої.

— Для серцевого м'яза найбільш природний і фізіологічно виправданий спосіб тренування — це швидка ходьба та помірний біг. У тренованого серця покращується скоротлива здатність, тобто міокард за одне скорочення може прокачати більший об'єм крові. Одне слово, серце стає сильнішим, — каже Маргарита Дмитрівна.

— Як впливають на серце біг і швидка хода?

— Під час бігу чи швидкої ходьби поглиблюється дихання, що збільшує дихальний об'єм легень, а це забезпечує краще поглинання кисню та насичення ним крові. Під впливом регулярних дозованих навантажень підвищується еластичність судин, вони розслабляються і розширюються. Збільшується кількість капілярів, які раніше були закритими. Крім того, біг змінює властивості крові: вона стає менш в'язкою, що покращує мікроциркуляцію і полегшує серцю доставку крові в дрібні судини. Фізичні навантаження активують обмінні процеси в організмі та забезпечують нормалізацію ліпідного обміну, тобто понижують «поганий» холестерин у крові та підвищують «хороший», чим запобігають утворенню бляшок в артеріях. Навіть ходьба, піднімання сходами допомагають розчиняти потенційно небезпечні тромби.

— Чи можна бігати людям, які мають проблеми з тиском?

— Біг — прекрасний нормалізатор артеріального тиску. При заняттях бігом ризик розвитку артеріальної гіпертензії знижується на 35-53%. Дозовані тривалі фізичні тренування нормалізують артеріальний тиск як у гіпертоніків, так і у гіпотоніків. Також знижується рівень глюкози в крові. Ще біг і швидка ходьба сприяють зниженню маси тіла, а отже, є профілактикою ожиріння.

Кардіолог Маргарита Шията

Не менша користь від фізичної активності й для психологічної рівноваги. Після тривалого бігу (30 хвилин і більше) виникає відчуття щастя (ейфорія). Це результат посиленої роботи гіпофіза, який виробляє ендорфіни. Ці гормони знімають стрес, борються з депресією.

— Які правила оздоровчого бігу?

— Бігати потрібно правильно, поступово підвищувати навантаження й обов'язково контролювати показники дихання та серцебиття. Необхідно знати свою максимальну частоту серцевих скорочень — це 220 мінус вік. Оздоровчу програму необхідно складати індивідуально — залежно від віку та рівня фізичної підготовки людини. Тим, хто раніше не займався бігом чи іншими видами спорту, починати варто з ходьби в швидкому темпі тривалістю до 20-30 хвилин і регулярністю до трьох разів у тиждень. Після ходьби необхідно порахувати частоту серцевих скорочень — вона повинна бути в межах 100-120 ударів у хвилину. Поступово, через чотири-шість тижнів, швидку ходьбу можна почати чергувати з повільним бігом, наприклад, 50 м — біг, 150 м — швидка ходьба. Залежно від стану здоров'я перехід на біг по всій дистанції може зайняти від місяця до року. Частота скорочень серця не повинна перевищувати 120-130 ударів у хвилину.

Під час пробіжки не треба робити зайвих рухів (стрибків, прискорень). Біг має бути рівномірним і ритмічним. Дихати потрібно тільки носом. Якщо починаєте дихати ротом, це є свідченням того, що організм перевантажується. Після пробіжки рекомендується виконати кілька дихальних вправ, поступово сповільнюючи темп ходьби, поки не відновиться пульс. Різко зупинятися не можна. Для відновлення водного балансу корисно випити склянку води. Чи не найголовніше правило — бігати треба тоді, коли це вам приємно й дарує задоволення.

— А в яку пору доби краще і корисніше бігати?

— Робити це можна в будь-який час дня. Ранковий біг тонізує організм після сну, надає заряд бадьорості на весь день. Корисно перед бігом зробити невеличку розминку, щоб дати організму прокинутись. Якщо бігати ввечері, то це зніме напруження, розслабить, сприятиме хорошому сну. Бігати треба через 1-1,5 години після їжі. Краще місце для пробіжок — парк чи лісовий масив, де повітря більш насичене киснем, подалі від загазованих вулиць.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

Насіння льону наситить організм жирними кислотами омега-3

Насіння льону попереджає та ефективно допомагає лікувати хвороби серця, судин, шкіри, волосся, шлунково-кишкового тракту, ожиріння, діабет, оздоровлює організм та нормалізує обмін речовин.

Поліненасичені жирні кислоти лляного насіння є незамінними, тобто такими, які організм не може синтезувати самостійно. На 62% лляне насіння складається з альфа-ліноленової кислоти (клас омега-3 жирних кислот), яка підвищує інтенсивність обміну речовин, збільшує поглинання кисню тканинами і сприяє виробленню енергії. Одна столова ложка лляного насіння містить близько 1,8 грама рослинних омега-3 жирних кислот.

Лігнани льону — це рослинні фітоестрогени, які мають потужні антиоксидантні властивості. У лляному насінні в 75-800 разів більше лігнанів, ніж в інших рослинних продуктах.

Харчові волокна (клітковина) льону мають унікальну здатність всмоктувати воду, зв'язувати та виводити шкідливі речовини і є живильним середовищем для корисної кишкової мікрофлори.

Омега-3 жирні кислоти нормалізують тиск, запобігають затвердінню артерій і майже на 75% попереджають відкладення холестерину та налипання білих клітин крові на внутрішні стінки артерій. Також вони підтримують природний ритм серця й корисні в лікуванні аритмій (порушення серцевого ритму) та серцевої недостатності. Якщо кожного дня вживати лляне насіння, то нормалізується обмін холестерину. Клітковина льону, з'єднуючись у кишечнику з холестерином, сприяє його виведенню з організму.

Щоденне споживання лігнанів лляного насіння може покращити рівень цукру в крові у дорослих пацієнтів із цукровим діабетом 2-го типу. Клітковина перешкоджає швидкому всмоктуванню глюкози в тонкому кишечнику.

Два компоненти лляного насіння — омега-3 жирні кислоти та лігніни — блокують і пригнічують запальні процеси, які супроводжують багато захворювань. Хронічне запалення виникає, коли атеросклеротичні бляшки скупчуються на стінках артерій, тому вживання лляного насіння допомагає запобігти інфарктам та інсультам: воно розріджує кров, покращує кровотік, розширює судини та знижує артеріальний тиск.

Насіння у невеликих кількостях можна вживати майже всім, лише вагітним і жінкам, які годують грудьми, бажано обмежитись однією чайною ложкою в день. Усім іншим — дві-п'ять чайних ложок щодня.

Перевагу слід віддавати саме насінню, а не готовим продуктам із нього, наприклад, олії чи клітковині, оскільки в насінинах міститься повний комплекс усіх біологічно цінних речовин. Враховуючи високу поглинальну здатність насіння, потрібно пити багато води для запобігання закрепам.