Відомості.UA
№ 30 (618)
26 липня - 1 серпня 2012 року
http://vidomosti-ua.com/

Вітамін С відновлює клітини шкіри

Американські вчені провели дослідження властивостей вітаміну С. Було доведено, що він допомагає регенерації й відновленню шкірних клітин. Саме завдяки йому швидко затягуються рани й подряпини. Також цей елемент захищає ДНК клітин шкіри від усіляких ушкоджень. Вітамін С дуже корисний улітку, коли у кілька разів зростає несприятливий вплив сонячних променів. Він захищає шкірний покрив і сприяє утворенню нових клітин. На думку лікарів, потрібно додати «аскорбінку» в щоденний раціон.

В Африці з'явився новий різновид СНІДу

В Африці виявлено новий різновид СНІДу, який не реагує на лікування. Новий вірус навіть не реагує на ліки, що уповільнюють розвиток хвороби і продовжують життя ВІЛ-інфікованим. За останні 10 років у Тропічній Африці значно зріс відсоток ВІЛ-інфікованих із вірусом, який не реагує на терапію, констатують фахівці ВООЗ. Несприйнятливість може розвинутись, якщо людина не дотримується режиму лікування, а лікар вчасно це не відстежив, перевівши пацієнта на новий препарат.

Кукурудза ефективна при проблемах із травленням

Кукурудза — безцінний злак, адже в ньому корисне все: зернята, волокна, листя, стебло.

У кукурудзяних зернах містяться практично всі вітаміни групи В (В1, В2, В5, В6, В9), а також А, Е, К, D, С і мінерали: магній, калій, фосфор, цинк, залізо, селен та інші.

Завдяки вітамінам групи В кукурудза сприяє зміцненню нервової системи і є відмінною профілактикою депресії та безсоння. Вітамін К цілюще впливає на роботу серцево-судинної системи, D зміцнює кістки і зуби, природний антиоксидант Е незамінний для шкіри та волосся, С поліпшує імунітет, а унікальний за складом комплекс мінералів активізує обмін речовин і покращує склад крові.

Звичайна кукурудзяна каша завдяки великому вмісту клітковини ефективна при проблемах травлення, запорах і геморої, є профілактикою розвитку раку товстої кишки. Страви з кукурудзи багаті на фолієву кислоту, тож незамінні для вагітних і жінок, які годують груддю. А жовтий колір зерен свідчить про високий вміст каротину, необхідного для гарного зору та шкіри.

Відомі корисні властивості кукурудзяної олії. Її рекомендують застосовувати для профілактики цукрового діабету, атеросклерозу й ожиріння. Дієтологи також радять вживати олію з кукурудзи, оскільки цей злак має здатність знижувати апетит, виводити надлишки шкідливого холестерину і знешкоджує негативну дію на організм смажених і жирних страв.

Особливо корисними вважаються волокна кукурудзи, які ще називають кукурудзяними рильцями. В медицині їх використовують при різних захворюваннях печінки, а також як сечогінний і жовчогінний засіб. Настій кукурудзяних рилець ефективний при холециститі, жовчнокам'яній і сечокам'яній хворобах, запальних захворюваннях сечостатевих шляхів, простатиті.

Також серед корисних властивостей кукурудзяних волокон — здатність знешкоджувати токсини, нормалізувати обмін речовин в організмі, сприяти згортанню крові та заспокійливо впливати на нервову систему. В фітотерапії відвар кукурудзяних рилець рекомендують пити при болях у суглобах.

Та не варто забувати, що навіть найкорисніший продукт має протипоказання. Щодо кукурудзи, то бути обережними слід тим, у кого є схильність до тромбозів, підвищене згортання крові та тромбофлебіт. Не варто налягати на неї і при загостреннях виразкової хвороби та захворюваннях дванадцятипалої кишки, а також людям із низькою масою тіла і тим, у кого поганий апетит.

Малорухомий спосіб життя щороку вбиває п'ять мільйонів людей

Пасивний спосіб життя щороку вбиває близько п'яти мільйонів населення у світі, пише британський медичний журнал Lancet. «Приблизно троє з десятьох людей у віці 15 років і старше — близько 1,5 мільярда — не виконують рекомендацію вести активний спосіб життя», — йдеться у статті. Крім того, медики називають проблему пасивного способу життя пандемією. Як зазначається, ще гірша ситуація серед підлітків у віці від 13 до 15 років. При цьому автори дослідження, результати якого опублікував журнал, підкреслюють, що активний спосіб життя передбачає або 30 хвилин вправ помірної інтенсивності п'ять разів на тиждень, або 20 хвилин інтенсивного навантаження тричі на тиждень.

З віком люди починають вести ще більш пасивний спосіб життя, особливо жінки. Близько 6% випадків, пов'язаних із коронарною хворобою серця, зумовлені нестачею фізичної активності. За даними дослідників, 2% хворих на діабет і 10% онкологічних хворих занедужали саме через малорухоме життя.

Програми з підвищення рівня активності можуть врятувати 500 тисяч життів у рік, резюмують у журналі.

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

У помідорах багато цінних поживних речовин, таких як цукор, вітаміни В1, В2, Р, К, аскорбінова кислота, каротин, органічні кислоти. У деяких сортах налічується більше двадцяти мінералів, багато солей калію та фосфору. Калорійність помідора складає 23 ккал на 100 г.

Вживання томатів знижує ризик виникнення **хвороб серцево-судинної системи і захворювань кісток**

Завдяки наявності фітонцидів томати мають протизапальну і **антибактеріальну дію**

Пектинові речовини, які містяться у помідорах, нормалізують **артеріальний тиск** і знижують рівень **холестерину** в крові

Речовина глікоалкалоїд, що є у складі помідорів, має **бактерицидну і антибіотичну дію**

Томати є хорошими **антидепресантами**, регулюють роботу **нервової системи**, завдяки вмісту серотоніну сприяють **поліпшенню настрою**

Помідори мають сечогінні властивості, сокільки на **94% складаються з води**

Помідори допомагають поліпшити колір обличчя, розгладити зморшки і **омолодити шкіру** в цілому

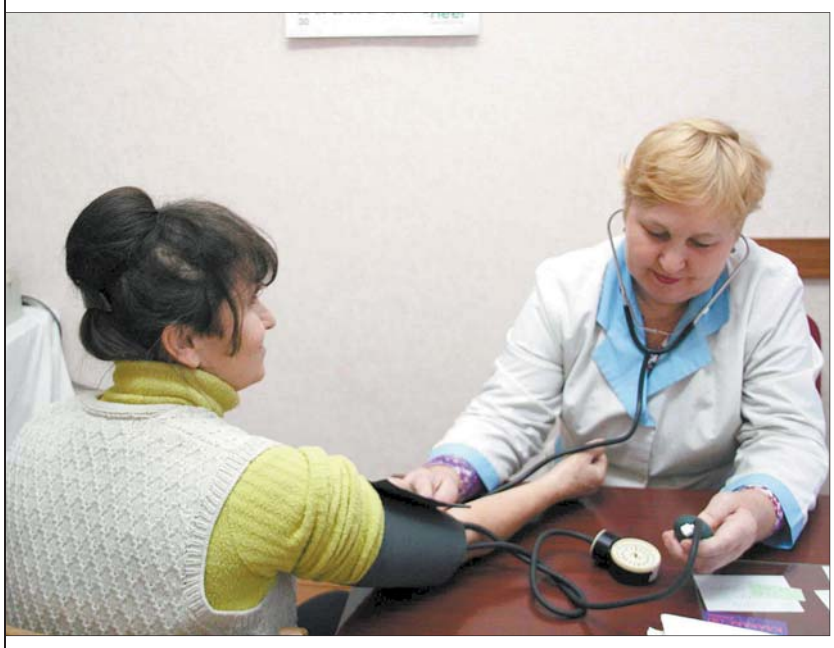
Оскільки томати багаті антиоксидантами, ці овочі здатні **гальмувати процеси старіння організму**, а також **протидіяти утворенню ракових пухлин**

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Помідори не рекомендують вживати з яйцями, м'ясом і рибою. Їсти овочі варто хоча б за 30 хвилин до вживання м'ясних і рибних страв. Людям, які страждають харчовою алергією, подагрою, заборонено їсти помідори у великих кількостях. Помідори здатні виганяти камені з нирок.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Підвищений тиск має кожен третій-четвертий дорослий українець



Підвищений артеріальний тиск — одне з найпоширеніших хронічних захворювань людини. В Україні ця патологія набула характеру епідемії: сьогодні кожен третій-четвертий дорослий, тобто 12-13 мільйонів українців, має підвищений тиск. У 90-95% причину артеріальної гіпертензії встановити неможливо, але реально підібрати ліки й режим, що нормалізуватимуть тиск. Та проблема ще й у тому, що до 30% людей навіть не знають, що мають гіпертонічну хворобу. Якщо є підозра на підвищений тиск, необхідно протягом чотирьох тижнів щодня його вимірювати. Якщо підвищений АТ за цей період буде зафіксований хоча б три рази, можна говорити про наявність артеріальної гіпертензії і необхідність консультації у лікаря. Про нормальні показники тиску і фактори, що можуть спричини його підвищення, розповіла лікар-кардіолог Луцької міської поліклініки №1 Маргарита Шията.

— Серце і судини — єдина система, яка забезпечує життєдіяльність усіх систем людського організму, подаючи кисень і поживні речовини в органи й тканини, виводячи продукти обміну (шлаки). У здорової людини серце та судини самостійно справляються з нормалізацією тиску, люди з нормальним АТ живуть на 15-20 років довше, — каже Маргарита Дмитрівна. — У здорової людини тиск може змінюватись у незначних межах залежно від умов — у різний час доби, під час сну, розумової чи фізичної праці, емоційного стану і т. д. Здорове серце ніколи не буде скорочуватися сильніше, якщо цього не потребує ситуація. Зі збільшенням фізичного чи психоемоційного навантаження зростає потреба організму в кисні та поживних речовинах. Це призводить до зростання сили і частоти скорочень серця, а також збільшення опору судин (вони звужуються), що в свою чергу призводить до підвищення тиску. В звичайних умовах тиск повертається у норму. А при артеріальній гіпертензії організм не в змозі самостійно регулювати тиск.

— Які показники АТ вважаються нормальними?

— Тиск має бути меншим за 149/90 мм рт. ст. Проте кращим є АТ, що нижчий 130/85 мм рт. ст., а у хворих на цукровий діабет, серцеву недостатність — менше 120/80 мм рт. ст. Сам по собі підвищений тиск на початку захворювання може протікати безсимптомно і проявитись лише при виникненні тяжких захворювань (інсульту мозку, інфаркту міокарда, серцевій і нирковій недостатності). Однак незалежно від того, є у хворого скарги на симптоми артеріальної гіпертензії чи немає, стабільне підвищення тиску завжди призводить до розвитку змін у судинах. Згодом це спричиняє порушення функцій життєво важливих органів: серця, головного мозку, нирок, очей, нижніх кінцівок тощо.

— Які фактори впливають на розвиток гіпертонічної хвороби?

— Один із найсильніших факторів — спадковість: артеріальна гіпертензія частіше розвивається у тих людей, чиї батьки страждали від підвищеного тиску. Також тиск зростає з віком. Є різниця і залежно від статі: у жінок середнього і молодшого віку тиск менший, аніж у чоловіків, тоді як у похилому віці від підвищення тиску більше страждають жінки. Надлишкова маса тіла у два-шість разів збільшує ризик артеріальної гіпертензії.

Різко підвищує тиск нікотин: у перші хвилини куріння він підскакує на 15 мм рт. ст., на четвертій — на 25 мм рт. ст. Підвищення тиску також може спричинити надмірне вживання кухонної солі, яке перевищує фізіологічну норму (4-8 грамів у день). Не забувайте про фізичну активність: у людей, які ведуть малорухомий спосіб життя, ризик виникнення гіпертензії на 20-50% вищий, аніж у фізично активних людей. Крім того, підвищення тиску стимулює стрес.

— Що робити, якщо встановлено діагноз «гіпертонічна хвороба»?

— Вилікувати артеріальну гіпертензію неможливо. Проте, дотримуючись здорового способу життя та приймаючи ефективні ліки, можна контролювати тиск і не допустити розвитку ускладнень.

Ось кілька порад, які варто виконувати при високому тиску:

- щодня споживайте багато овочів і фруктів;
- вилучіть із раціону харчування гострі приправи, соління, страви, насичені тваринними жирами, солодощі й борошняні вироби;
- уведіть у раціон повноцінні білки: сир, м'ясо (нежирні сорти), рибу, ненасичені жирні кислоти (соняшникова і кукурудзяна олія);
- готуючи їжу, перевагу віддавайте варінню і запіканню;
- збагачуйте організм кальцієм (молоко, сир, кисломолочні продукти, риба, морепродукти), магнієм (гречка, пшоно, овес, горох, соняшник, петрушка, хрін, гарбуз, буряк, картопля), калієм (абрикоси, курага, чорнослив, родзинки, чорна смородина, редька, волоські горіхи);
- займайтеся лікувальною фізкультурою по 30 хвилин у день 3-5 разів на тиждень, а також прогулюйтесь пішки до 2 км у день. Також рекомендується плавання, їзда на велосипеді, катання на лижах.

Спілкувалась Ольга ЮЗЕПЧУК

Огірковий сік регулює баланс калію і натрію в організмі

Огірок в основному складається з води — її приблизно 93-94%. Однак це не проста вода, а структурована рідина, що поліпшує метаболізм в організмі. Завдяки «правильній» воді відбувається нормалізація багатьох обмінних процесів, підтримка оптимального водного балансу й виведення токсинів. Аби поліпшити травлення й підвищити життєвий тонус, споживати огірок і сік із нього потрібно правильно.

Крім води, в огірку є багато корисного. Він багатий вітамінами груп РР і В, є у ньому «аскорбінка», ретинол і токоферол. Ще в зеленому плоді багато ефірних олій, які надають смачного запаху, і тартронової кислоти — вона гальмує переробку вуглеводів і відкладення жирів.

В цьому хрумкому овочі багато мінералів: сірка і йод, кремній і фосфор, залізо, кальцій і магній, хлор і калій. При витисканні соку майже всі мінеральні речовини зберігаються, тож цей напій — дієтичний і лікарський засіб, що доступний кожному.

Огірковий сік дуже корисно пити нерозбавленим або у поєднанні з іншими соками, кисломолочними продуктами чи трав'яними чаями. Якщо є проблеми з травленням або серцем, стрибає тиск, найімовірніше, є й порушення в балансі іонів — калію й натрію. Огірковий сік насичує організм калієм, одночасно виводячи зайвий натрій завдяки легкому сечогінному ефекту.

Лікарі радять пити цей напій при ішемічній хворобі серця. Він поліпшує кровообіг у мозку, заспокоює нерви. Якщо нездужають серце й нирки, часто виникають набряки — упоратися з ними м'яко й ефективно допоможе сік огірка (пити по півсклянки двічі на добу).

Якщо скорочення міокарда є слабкими, цей напій підвищить тонус м'яза (по третині склянки тричі в день). Сік із гірких огірків корисний при кольках і хворобах печінки (вживайте по півсклянки вранці та ввечері).

Аби відновити систему травлення після загострення гастритів або виразкової хвороби (надто якщо маєте підвищений рівень кислотності шлунку), додайте до огіркового соку ложку меду. Усунути печію також допоможе сік огірка у поєднанні з морквяним і буряковим: вони знижують кислотність, налагоджують моторику й перешкоджають потраплянню кислоти в стравохід. Соки п'ють чергуючи (по 30 мл тричі в день до їжі).