Відомості.UA
№ 31 (619)
2 - 8 серпня 2012 року
http://vidomosti-ua.com/

Сир зменшує ризик захворіти на діабет

Британські та голландські вчені вивчили щоденний раціон 17 тисяч здорових людей і 13 тисяч діабетиків. Виявляється, ті, хто споживає як мінімум 55 грамів сиру (два шматочки) в день, на 12% рідше стикаються з діабетом. Секрет криється в ферментації сиру. Пробіотики, які містяться у молочних продуктах, знижують рівень холестерину і виробляють корисні сполуки. До того ж молоко, сир і йогурт містять багато вітаміну D, кальцій і магній.

Відпочинок у Туреччині та на Кіпрі загрожує фігурі

Агентство Fly Thomas Cook провело дослідження, які країни небезпечні для фігури туристів. Виявилося, що найбільше гладшають відпочивальники у Туреччині та на Кіпрі. Дегустація традиційних для цих країн калорійних страв призводить до того, що за час відпустки туристи набирають до 1,5 кг зайвої ваги. Причому більше товстішають чоловіки. На 1,3 кг стають важчими туристи в Португалії, на 1 кг — у США. В десятку також потрапили Греція, Голландія, Франція, Австралія, Італія, Бельгія.

Йогурт стане джерелом кальцію і білка для тих, хто не сприймає молоко

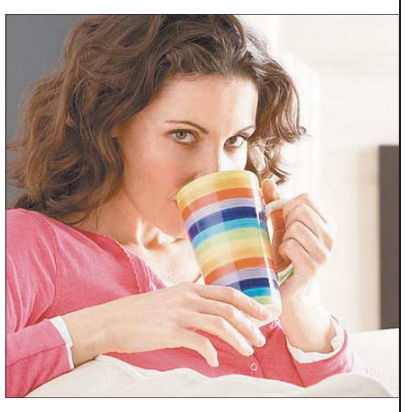
Живий йогурт дуже корисний при курсах антибіотиків для підтримки власної та придушення патогенної мікрофлори. Йогурт може стати цінним джерелом кальцію і білка для тих, хто не переносить молоко через лактазну недостатність: у процесі ферментації лактоза (молочний цукор) розщеплюється і не викликає здуття й діареї. Крім того, йогурт, на відміну від молока, не є алергеном.

Постійне вживання йогуртів знижує ризик раку товстої кишки, нормалізує мікрофлору і бореться з запорами. Завдяки нормалізації мікрофлори йогурти опосередковано впливають на зміцнення імунітету людини.

Для заправки салатів підійде молочний йогурт із середнім відсотком жирності, без наповнювачів. Для дітей краще вибирати вершкові та фруктові йогурти, вони смачніші й мають привабливе забарвлення. Для тих, хто хоче схуднути, рекомендовані нежирні йогурти без добавок із середньою кількістю білка.

Якщо людина відновлюється після хвороби або операції, особливо на кишечнику, будуть корисні йогурти без додатків і цукру, але високої жирності й з великим відсотком білка — вони ситні й швидко відновлять сили. Питні йогурти за складом і властивостями не відрізняються від звичайних — просто вони рідші за рахунок розбавлення водою, ними зручно втамувати спрагу і перекусити в дорозі або на роботі.

Чай може замінити антибіотики



Співробітники Університету Кардіффа дійшли висновку, що звичайний чорний чай є альтернативою антибіотикам. Команда вчених досліджувала ефект 33 сортів чаю на 79 штамах патогенів. Виявилося, що поліфеноли, що містяться в чаї і надають йому смак, убивають небезпечні бактерії, у тому числі Clostridium difficile. Щоденна ранкова чашка чаю знижує ризик розвитку діареї та інших захворювань шлунково-кишкового тракту.

Поки що дослідження торкнулося тільки чорного чаю. А вивченням властивостей зеленого з 2008 року займається професор Лес Байллі. Він запевняє, що зелений чай краще справляється зі знешкодженням бактерій, аніж чорний. Нині Байллі працює над створенням «суперчаю», який можна було б приймати замість антибіотиків.

Газовані напої дуже швидко провокують ожиріння

Фігура любителів солодких газованих напоїв — у небезпеці. Останні дослідження показують, що всього через місяць їх уживання розвивається схильність до повноти.

Впродовж місяця регулярного вживання газованої води метаболізм людини перелаштовується. У результаті енергію організм починає брати з цукру, отриманого з напою, а не з жирів, що надходять із їжею. А невикористані жири починають відкладатися в клітинах.

Таких висновків науковці дійшли після експерименту з участю групи добровольців. Усі вони пили газовані напої протягом чотирьох тижнів. У результаті зміни в активності генів призвели до збоїв м'язового метаболізму. Навіть у здорових людей з'явились ознаки, характерні для пацієнтів із ожирінням і діабетом 2 типу.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

М'якоть дині багата вітамінами A, B1 і B2, PP, до складу також входять калій, натрій, кальцій, залізо, якого тут, більше в 17 раз ніж в цілісному молоці. Калорійність дині складає 33 ккал на 100 грам продукту.

Диня має сечогінні, антитоксичні властивості, рекомендується людям із **захворюваннями печінки** і при сечокам'яній хворобі **нирок та сечового міхура**

Пектин, який міститься в м'якоті дині нормалізує роботу кишечника, а також **виводить токсини**

Насіння плода, є потужним **афродезіаком**

Диня виводить з організму шкідливий **холестерин** і запобігає розвитку **атеросклерозу**

Якщо з'їдати по шматочку дині на сніданок, то **засмага** лягає рівніше і довше тримається

Диня запобігає розвитку склерозу, гіпертонії, посилює дію **антибіотиків**, зменшуючи їх шкідливий вплив на організм

Диня багата **кремнієм**, який необхідний для твердих тканин, нервів, шкіри і волосся

Диня багата **каратоніном**, який корисний для поліпшення зору

Диня **підвищує настрій,** завдяки відповідному гормону («гормону щастя»)

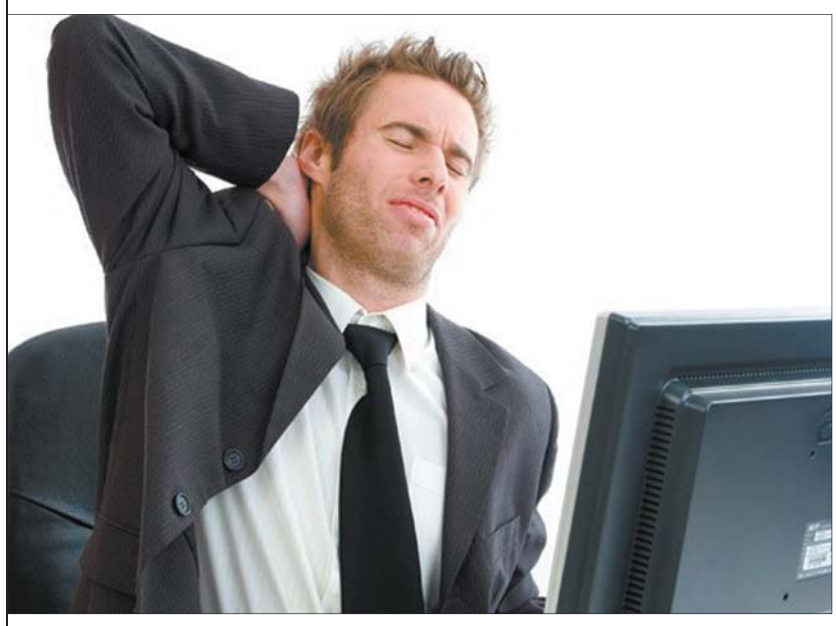
Диня **підвищує гемоглобін і імунітет**, заспокійливо діє на нервову систему, покращує зовнішній **вигляд шкіри**

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Динею не можна захоплюватися людям, що страждають цукровим діабетом і язвенникам.
Після вживання дині не слід пити кисле молоко, кефір та холодну воду.
Не варто поєднувати диню та спиртні напої, є ризик викликати «розлад» шлунка.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Від протягу може перекосити обличчя на все життя



У літню спеку ми всі відкриваємо вікна у домівках і транспорті. Таким чином утворюємо протяги, навіть не задумуючись, що такий бажаний вітерець може неабияк нашкодити нашому здоров'ю. Про небезпечні наслідки протягів «Відомостям» розповіла обласний позаштатний спеціаліст із неврології Ольга Шульга.

— Влаштовуючи у спеку протяги, ми потрапляємо під вплив різкого перепаду температури, холодний вітер призводить до переохолодження, в результаті якого відбувається спазм кровоносних судин, які постачають кров у нервові волокна. Від цього людина починає відчувати, що її «продуло», — розповідає Ольга Дмитрівна. — Протяги можуть призводити до запалення нервів. Найчастіше виникають такі недуги, як невропатія лицьового нерва та неврит трійчастого нерва.

Ольга Шульга

— Які симптоми свідчать про ці недуги?

— Коли уражений лицевий нерв, це одразу видно. Внаслідок паралічу м'язів одного боку обличчя виникає лицева асиметрія: згладжені складки на лобі та носо-губна складка, око на ураженій стороні неможливо закрити. В цьому разі ймовірні порушення смакових відчуттів, надмірне сльозовиділення, виділення з носа, болі за вухом.

Неврит трійчастого нерва характеризується зовсім іншими ознаками. До його симптомів належать напади сильного болю у ділянці обличчя, який віддає у зуби, вухо, око, залежно від того, яка гілка нерва уражена. Його провокують будь-які рухи щелепи, холодні напої. Також може виникати сльозо- і слинотеча, гіперчутливість в ураженій частині обличчя. Біль буває настільки інтенсивним, що хворий навіть не може розмовляти. При цьому зміни мімічних м'язів відсутні. Така людина потребує стаціонарного лікування.

— Чи є захворювання, які мають схожу симптоматику з цими недугами?

— Є низка хвороб, що мають схожі до запалення лицевого або трійчастого нерва ознаки. Це можуть бути і різноманітні інфекційні недуги, і пухлини головного мозку. Зважаючи на це, дуже важливо, аби хворого оглянув як невролог, так і щелепно-лицевий хірург. Якщо є підозра на запалення трійчастого нерва, то оглянути має ще й стоматолог, бо таку симптоматику мають і запальні процеси в зубах.

— Чи підлягають невропатія лицьового та неврит трійчастого нерва лікуванню в домашніх умовах?

— Ці захворювання потребують стаціонарного лікування в медичних закладах. Тому потрібно забути про самолікування, аби не нашкодити собі. Скажімо, в мережі Інтернет на різноманітних форумах часто рекомендують вигрівати уражений бік. Але якщо діагноз ставити самостійно, то неврит трійчастого нерва можна сплутати з гнійними процесами у зубах. В такому разі вигрівання категорично заборонене, адже за підвищеної температури мікроби лишень розмножуватимуться, що може призвести до погіршення стану.

Будь-які процедури та медикаменти має призначати лише фахівець. Відновлення нерва — процес дуже клопіткий, лікування має проводитись украй обережно. Скажімо, лікуючи невропатію лицевого нерва, найголовніше його не перестимулювати. Будь-які фізпроцедури, масаж обличчя лікарі починають не раніше як на десятий день недуги.

Традиційно відновлення нерва відбувається за місяць-півтора. Оперативні втручання практично ніколи не проводяться. Лише при запаленні трійчастого нерва, коли у пацієнта настільки сильні болі, що не допомагає жодне лікування, здійснюють блокаду нерва.

— Якими можуть бути наслідки недуги, якщо вчасно не звернутися до лікаря або ж неправильно лікувати?

— Як я уже казала, при невропатії лицевого нерва головне його не перестимулювати. Це може призвести до формування контрактури, а в такому разі обличчя так і лишиться асиметричним. Загалом у 20% випадків не вдається повністю відновити котрусь із функцій: може не закриватись око, іноді носо-губна складка так і лишається згладженою, а обличчя — перекошеним. А це уже неабияк ускладнюватиме життя людини.

Ольга УРИНА

Соки і фреші зберігають чоловіче здоров'я

Натуральні соки і фреші — щедре джерело вітамінів і мінералів. Ці напої не створюють навантаження на шлунок і забезпечують організм потрібним запасом цінних речовин.

У гранатовому соку містяться вітаміни A, B1, B2, B6, C і мікроелементи — залізо, калій, магній і фосфор. За кількістю антиоксидантів цей сік обійшов навіть червоне вино. Гранатовий сік корисний для чоловічої потенції, адже впливає на окис азоту і розслабляє кровоносні судини, покращуючи кровообіг в усьому організмі.

Гарбузовий сік багатий цинком і, відповідно, підвищує рівень тестостерону. Часто саме його вживають для профілактики простатиту.

Сік із селери особливо цінний. У ньому багато андростерону, який перетворюється на тестостерон. Його рекомендують пити не тільки для підвищення потенції, а й при недугах кишково-шлункового тракту та сечокам'яній хворобі.

Морська капуста наситить організм вітамінами та залізом

Дари моря — смачні та корисні продукти, що урізноманітнюють раціон. Морська капуста — це найвідоміший і знайомий із дитинства продукт. У морських водоростях багато вітамінів — 11 із 13 можливих: вітаміни групи B, група жиророзчинних A, D і E. Ламінарія росте у морській солоній воді, а отже, всмоктує усі корисні мінерали моря — натрій, хлор, магній, калій і кальцій. Але особливо вона багата йодом.

Це дієтичний продукт, на перетравлення якого витрачається більше калорій, аніж у ньому міститься: сто грамів морської капусти без приправ і соусів — всього 6 ккал. Крім того, ламінарія, завдяки властивості розбухати і притягувати воду, дає відмінний проносний і очисний ефект. Тому дієта з нею допомагає швидко скидати зайві кілограми.

Крім вітамінів і мінералів, їстівні водорості містять необхідні організму ненасичені жирні кислоти, тож ефективно запобігають тромбоутворенню та відкладанню бляшок на стінках судин. Цьому сприяє й висока концентрація вітаміну C, якого в ламінарії більше, ніж у лимонах і апельсинах. Також морська капуста багата на залізо, тому вона дуже корисна людям, що страждають від анемії і недокрів'я.

У морських водоростях багато корисних амінокислот, що особливо важливо для тих, хто не споживає м'ясної їжі. Вони поповнюють запас речовин, які необхідні для побудови білків тіла. Особливо корисна ламінарія в похилому віці, коли обмінні процеси уповільнені, а поживних речовин не вистачає.