

Дитяче хропіння спричиняє порушення поведінки

Постійне та гучне хропіння у маленьких дітей пов'язане з проблемами поведінки у дошкільному та молодшому шкільному віці. Сюди належать гіперактивність, депресія і неухважність. Про це свідчать дані вчених зі США, опубліковані в журналі Pediatrics. Вчені та лікарі спостерігали за 250 маленькими пацієнтами, встановивши, що тих малюків, які хропуть, значно важче контролювати, аніж дітей, які не мають проблем із диханням уві сні.



Біля комп'ютера краще не їсти

Фахівці Київського інституту екології людини на чолі з професором Михайлом Куриком вивчили вплив комп'ютерів і мобільних телефонів на організм і дійшли висновку, що харчуватися поруч із ними не слід: їжа змінює свої властивості під впливом тонкого електромагнітного випромінювання від цих пристроїв. Точніше, властивості змінює не сама їжа, а її неодмінна складова — вода, яка навіть під слабким електромагнітним впливом здатна перебудувати структуру молекул. Тому краще тримати їжу подалі від персональних комп'ютерів, ноутбуків і стільникових.

Щирий сміх зцілює організм



Люди стали менше сміятися. Такого висновку дійшли дослідники під керівництвом Сачандри Катару Гупти з лікарні Indraprastha Apollo (Індія).

За підрахунками науковця, раніше люди сміялися по 18 хвилин у день. Сьогодні ж цей час не перевищує шести хвилин. У дитинстві ми могли хихотіти до 400 разів за

добу. В дорослому віці — лише 15 разів.

Тим часом є медичні докази того, що сміх поліпшує стан здоров'я. Хихотіння — гарне тренування для серця та легенів. Так, під час сміху частота серцебиття зростає, а мозок розслабляється.

Також відомо, що понад 70% усіх хвороб викликані стресом. Хтось, аби впоратися з ним, смалить цигарку за цигаркою, інші «запивають» пригнічення алкоголем. Однак пан Гупта закликає боротися зі стресом за допомогою щирого реготу.

Згідно з дослідженням, найкорисніше, коли людина сміється, широко відкриваючи рота. Хихотіння з зімкнутими губами має протилежний ефект. Тому слід не тільки частіше сміятися, а й робити це правильно.

Вживання холодного чаю сприяє утворенню каменів у нирках

Так вважають американські дослідники з Університету Лойоли в Чикаго. Як встановили вчені, камені в нирках утворюються через високу концентрацію в холодному чаї оксалату, одного з ключових хімічних елементів, що викликають такі наслідки.

Гарячий чай також містить оксалат, але його не вживають у таких кількостях, як холодний, особливо в літній сезон, пояснили дослідники.

Урологи стверджують, що холодний чай — це найгірший варіант напою для людей, схильних до утворення каменів у нирках. Із цієї причини фахівці рекоменду-



ють замість холодного чаю випити простої води або домашнього лимонаду, оскільки в цитрусових містяться солі лимонної кислоти, що перешкоджають утворенню каменів у нирках.

Як уберегти від «офісних» хвороб



Лікарі попереджають трудоволіків, що неправильне харчування — причина розвитку багатьох «офісних» хвороб. «Білі комірці» дедалі частіше страждають від порушення моторики жовчовивідних шляхів або кишечника, виразкової хвороби, дуоденіту (запальне захворювання дванадцятипалої кишки або її слизової оболонки) та

гастриту.

Однею з причин розвитку цих захворювань є те, що офісним працівникам ніколи нормально поїсти. Багато хто з них не снідає вдома, а на роботі перебивається чаєм або кавою з бутербродами.

Утім, можна зберегти здоровий шлунок, навіть якщо робота «горить». Головне правило — не морити себе голодом. Краще їсти небагато і часто. А ще — замінити «швидку їжу» на каші й інші злакові продукти, не пити більше чотирьох чашок кави в день, а в обід їсти супи.

Що ж стосується перекусів, то для них підійде не печиво, а мигдаль (джерело білка), оливки (вітамін А і В), банан (містить серотонін), кефір (поліпшує травлення) або кілька шматочків чорного шоколаду, який підвищує настрій і пробуджує імунну систему.

Гриби — їжа не для дітей



Отруєння грибами реєструються у медичних закладах упродовж усього року, однак їх пік припадає на кінець літа — початок осені. Щороку лікарі попереджають про небезпеку отруєння грибами, наголошуючи на забороні вживання їх дітьми, але захворюваність і летальність усе ж не зменшуються. І от знову є випадки отруєння дітей грибами. Про важливість проблеми, заходи безпеки й перші симптоми отруєння розповів заступник начальника управління охорони здоров'я Волинської облдержадміністрації **Валерій РУЦЬКИЙ**.

Отруєння грибами переважно бувають випадковими й здебільшого мають «сімейний» характер, тобто у лікарню потрапляють цілими родинами. При цьому серед потерпілих нерідко трапляються досвідчені грибники. Щороку ми проводимо прес-конференції, виступаємо по радіо, телебаченню, наголошуючи, що гриби — це не дитяча їжа, але кожного року в лікарню потрапляють маленькі пацієнти. Цьогоріч зафіксовано вже чотири випадки отруєння дітей грибами. На жаль, одна дитина після реанімаційних заходів і тривалого курсу лікування померла. На сьогодні у відділенні реанімації та анестезіології обласної дитячої лікарні на стаціонарному лікуванні перебуває ще двійко дітяків. Усі — з Ківерцівського району.

— **Які гриби найнебезпечніші?**

— Більшість отруєнь спричинені, як правило, вживанням пластинчатих отруйних грибів (бліда поганка, мухомори, несправжні опеньки, дощовики, печериці). Їх помилково сприймають за їстівні й умовно-ї-

стівні (при розламуванні виділяють молочковий сік — дощовики, чорний грибок, сморчки). Проте є чимало випадків отруєнь і їстівними грибами. Це наслідок неправильної кулінарної обробки, також факторами ризику є місце збирання грибів, їх вік. Найнебезпечнішим грибом вважається біла поганка і її різновиди: при отруєнні її токсинами реєструється до 99% летальності. Це гриб із гепато- та нефротоксичною дією: страждають перш за все печінка та нирки, а також вражається нервова система.

— **Чому найбільше від вживання грибів страждають діти?**

— Гриби — це їжа, яка тяжко перетравлюється, а в дітей ще не сформований шлунково-кишковий тракт. Та й малеча значно чутливіша до дії токсинів, що пов'язано з недосконалістю детоксикаційних механізмів дитячого організму. Крім того, не слід забувати, що при однаковій кількості з'їдених грибів у дитини на одиницю маси тіла припадає



Валерій Рущкий

Рання сивина — ознака доброго здоров'я

Хоча багато хто думає, що рання сивина у чоловіків сигналізує про їх старіння, іспанські вчені встановили, що все зовсім навпаки.

Сиві скроні свідчать тільки про те, що їхній власник здоровий і здатний жити довго та щасливо.

Все завдяки тому, що у такого чоловіка високий рівень найсильнішого природного антиоксиданту глутатіону, завдяки якому він не переживає окислювальний стрес і повільніше старіє.

А от американські науковці мають зовсім іншу думку. Вони дійшли висновку, що люди, які сивіють до 40 років, страждають від нестачі кальцію. Схильність до переломів, остеопорозу, дефекти зубної емалі, втома, сонливість, проблеми з волоссям, нігтями, шкірою та безліч інших скарг — ось іще не повний перелік проявів нестачі в організмі цього хімічного елемента.

Комар після укусу може лишати під шкірою хробаків

Рухомі пухлини на тілі — аж такі можуть бути наслідки невинних комариних укусів. В Україні почастишали випадки колись екзотичної хвороби, коли звичайні комарі заражають людину гельмінтами. Йдеться про дірофілярій, від яких зазвичай потерпають собаки.

Комар, який спочатку вкусив пса, а потім людину, може перенести небезпечну інфекцію. Цьогоріч в Україні по допомогу до лікарів звернулося вже чотирнадцять інфікованих.

«За словами медиків, пухлина може з'явитися і через місяць, і через два роки після укусу комара. Крім того, вона мігрує.

Нарядки можуть червоніти, пекти і свербіти. Паразит здатний вирости до тридцяти сантиметрів і перелізти під шкірою в будь-яке місце на тілі. Дірофілярії не загрожують життю носія, але можуть добряче поспувати здоров'я. Хро-



баки провокують ниркові, серцеві та печінкові ускладнення.

Лікарі радять задля профілактики не хезувати спецзасобами на вулиці та москітними сітками вдома, та якщо все-таки не пощастило і комар, окрім червоних цяток, залишив іще й паразита на шкірі — косметика вже не допоможе. Врятує тільки скальпель — хробаків видаляють хірургічним шляхом.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

У кукурудзі містяться крохмаль, протеїн, цукор, жири, аскорбінова кислота, вітаміни РР, Е, D, К, В1, В2 та мінеральні солі. Енергетична цінність кукурудзи на 100 грамів становить усього 97 калорій.

Вітамін В, що входить до складу кукурудзи, допомагає впоратися з **безсонням, депресією**, а також благотворно впливає на роботу **нервової системи**

У складі кукурудзи є поліненасичені кислоти, що допомагають боротися з **онкологічними захворюваннями**

Регулярне вживання в їжу кукурудзи допомагає знизити рівень **холестерину**, поліпшує роботу **травного тракту**

Регулярне вживання кукурудзи знімає набряки під час **вагітності**, полегшує протікання **хворобливих менструацій і клімактеричного періоду**

Кукурудзу не можна вживати при **цукровому діабеті та ожирінні**. Також не рекомендується вживати її тим, у кого знижена маса тіла, поганий апетит, схильність до утворення тромбів і підвищена здатність крові до згущування.

Кукурудзу рекомендується включати в дитячий раціон, оскільки вона забезпечує зростаючий організм необхідними **мікроелементами і вітамінами**

Завдяки високому вмісту цинку, заліза та калію кукурудза зміцнює **нігті, коріння волосся**, покращує стан **шкіри**

Кукурудза здатна знизити негативні наслідки в організмі після вживання **жирної їжі й алкоголю**

Вживання кукурудзи знімає біль у суглобах, викликаний **артритами і остеоартритами**

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!