

Латте небезпечний для фігури

Плюс п'ять зайвих кілограмів на рік можуть стати розплатою за пристрасну любов до латте. Цей напій у чотири рази більш калорійний, ніж проста кавка, оскільки містить більше молока та цукру. В чашці чорної кави 35 калорій, а в латте — близько 250. Підступність тонізуючого солодкого напою в тому, що навіть ті, хто ретельно стежить за вагою і звик рахувати калорії, не сприймають каву як загрозу своїй фігурі та вживають її без обмежень.



Чіпси та газована вода викликають у дітей безсоння

Сучасні діти нерідко страждають від порушень сну. Британські дослідники звинувачують у цьому неправильне харчування. Фахівці з Ради з дослідження сну порівняли спосіб життя нинішніх дітей у віці 7-14 років і їхніх бабусь і дідусів, коли вони були в тому ж віці. З'ясувалося, що сучасне покоління лягає спати на 40 хвилин пізніше, а перед сном жує чіпси і запиває їх газованою водою. Тоді як попередні покоління перед сном пили тепле молоко або какао.

Медитація подолає стрес і прожене почуття самотності



Американські фахівці стверджують, що медитація допомагає людині позбутися стресу та почуття самотності. На доказ науковці оприлюднили підсумки дослідження на добровольцях, се-

ред яких були чоловіки та жінки у віці від 55 до 85 років. Усі вони навчалися медитації та йоги під керівництвом інструктора. Через два місяці піддослідні пройшли обстеження, результати якого порівняли з початковими даними.

З'ясувалося, що медитативні практики цілком впливають на здоров'я людей похилого віку. Вони ставали спокійнішими та почувалися менш самотніми. Також у їхній крові знижувалась активність речовин, що провокують запальні процеси. Отже, науковці довели, що медитація позитивно впливає на загальний стан здоров'я.

Покинути палити допоможе фізкультура

Вчені з Університету Ексетера (Великобританія) переконують, що спорт допомагає кинути палити. До цієї думки їх підвели результати низки клінічних випробувань, у ході яких добровольці відмовлялися від нікотину після регулярних фізичних навантажень.

Учасників експерименту просили спробувати відволіктися,

якщо раптом виникає бажання закурити. Можна було порухатися або подивитися телевізор.

Виявилось, що рух допомагає краще, а найефективніші види навантажень — їзда на велосипеді та швидка ходьба: після них палити добровольцям не хотілося зовсім. Тому помірні тренування варто використовувати як додатковий метод боротьби з курінням.

Ранок варто починати зі свіжих соків

Ранкова склянка овочевого соку з моркви, буряка та капусти може стати джерелом бадьорості на цілий день. Причому сік обов'язково має бути свіжим.

Овочевий сік робиться з двох-трьох середніх морквин, чвертки буряка та трьох капустяних листків. Це, так би мовити, класичний варіант. Сокові комбінації можуть змінюватися залежно від смакових уподобань і продуктів, що є у запасі. До перерахованих компонентів можна додавати також селеру, корінь петрушки, листя соковитого салату, шматочки гарбуза та ріпи.

Вітамінний дефіцит сьогодні більшість властивий жінкам. Пропонований сік — багатюще джерело вітамінів. Він, на відміну від плодово-ягідного фрешу, значно багатший мінеральними речовинами: калієм, натрієм, кальцієм, залізом.

Протягом дня ми із задоволенням їмо фрукти. Та увічати, щоб ми щодня за один прийом з'їдали три морквини, шматок капусти, а тим паче сирий буряк, важко. Є цікаві дані про те, що в складі овочевих соків шкідливі гербіциди в організм майже не потрапляють. Вони залишаються в клітковині.

Сік, до складу якого входить морква, слід вживати обов'язково зі сметаною чи олією, адже вітамін А є жиророзчинним й інакше май-



же не засвоюється.

Фреш із сирі моркви, буряка та капусти є швидким і доступним джерелом енергії, коли попереду на вас чекає фізична робота. Також пропорований сік живить усю очну систему.

Для жінок важливий і той факт, що овочеві соки оптимально насичують шкіру вітамінами, зміцнюють стінки судин, підсилюють блиск очей. До того ж вони підвищують імунітет усього організму.

Овочевий сік може навіть замінити повноцінне харчування, оскільки відмінно тамує відчуття голоду. До речі, морквяний напій сприяє зниженню ваги, захищає нервову систему від стресів. Зауважимо, овочевий сік потрібно випивати одразу після витискання, бо вже через 20 хвилин він починає втрачати свою цінність.

Дисбактеріоз негативно впливає на імунітет



Порушення балансу мікрофлори кишківника — явище досить поширене. Від цього страждають і малюки, і дорослі. Як пояснила завідувачкою гастроентерології Волинської обласної клінічної лікарні Наталія Ващиліна, під поняттям «дисбактеріоз» розуміють синдром зміни якості, кількості та співвідношення мікрофлори у кишечнику.

— Що спричиняє виникнення дисбактеріозу?

— У кишечнику в нормі існує збалансоване співвідношення кишкової палички, гнільних бактерій, анаеробних і аеробних лактобацил, а також ентерококів і дріжджо-подібних грибків. При порушенні рівноваги цих складників виникає дисбактеріоз. Дисбактеріоз, або дисбіоз кишківника, — це не діагноз, а швидше синдром, який спостерігається при багатьох захворюваннях. Найчастіше він супроводжує хвороби шлунково-кишкового тракту, серцеві патології та інші недуги, коли доводиться приймати багато антибіотиків. Від дисбіозу кишечника страждають й пацієнти, що проходять хіміо- та променевою терапію. Кількість і якість мікрофлори в кишечнику залежить від віку, харчування, пори року та навіть стану нервової системи хворого. Мікрофлора дуже чутлива до самопочуття людини та того, що її оточує.

— Які симптоми характеризують недугу?

— Іноді дисбактеріоз може узгати про себе не сигналізувати. Серед традиційних симптомів: відчуття дискомфорту й бурчання в животі, підвищене газоутворення, різні по-

рушення стільця. Коли довгий час не давати ладу мікрофлорі, до дисбактеріозу додаються запальні процеси у кишечнику. Тоді з'являється ще й біль униз живота. Діагноз «дисбактеріоз» може встановити лише лікар на основі аналізу калу.

Дуже важливо дотримуватися балансу в харчуванні. Не можна постійно налягати, скажімо, лише на м'ясо чи на овочі. Також їсти потрібно невеликими порціями, але часто. Варто уважніше ставитися до прийому антибіотиків, не вживати їх без особливої потреби

— Хто найбільш схильний до дисбактеріозу?

— Дисбактеріоз трапляється як у маленьких дітей, так і у людей старшого віку. Часто буває й у новонароджених, особливо коли малюків годують сумішами.

— Яким можуть бути наслідки порушення мікрофлори кишечнику?

— Кишківник — це наш імунний орган. 80% імунітету людини залежить від його стану. Здебільшого страждає анаеробна мікрофлора, тобто зменшується кількість біфідо- і лактобактерій, і це сприяє послабленню імунітету.

Вітамін В3 може замінити антибіотики

Високі дози вітаміну В3 (нікотинаміду) здатні боротися зі стафілококовими інфекціями, стійкими до антибіотиків. Такого висновку дійшли американські вчені. У ході дослідження встановлено, що нікотинамід підвищує кількість і ефективність нейтрофілів — білих кров'яних клітин, які можуть убивати шкідливі бактерії. Під час тестів використовувалися дози вітаміну В3, що у багато разів перевищують кількість, яку люди отримують із їжею. Експеримент показав, що нікотинамід містить антимікробні гени, які підсилюють здатність імунних клітин боротися з бактерією. За допомогою мегадоз В3 вдалося знищити стафілококову інфекцію всього за кілька годин. Вітамін В3 у значних кількостях міститься у житньому хлібі, гречці, квасолі, м'ясі, печінці, нирках. Добова норма для дорослої людини — 15-20 мг.

Кількість ліків від кашлю та знеболювальних, які продаватимуть одній людині, обмежили

Квотування продажу кодеїновмісних препаратів в одні руки буде сприяти зменшенню їх споживання громадянами, які купують їх, щоб використовувати не за медичним призначенням, — сказав голова Держлікслужби Олексій Соловйов. Він також зазначив, що заборонні заходи не повинні торкнутися інтересів громадян, які вживають ці препарати з лікувальною метою.

«Ми повинні пам'ятати, що ці комбіновані препарати, які в своєму складі містять кодеїн та інші складові, є досить ефективним засобом для купування синдрому кашлю. Завдання медиків — не тільки боротьба з наркозалежністю, а й забезпечення фізичного доступу громадян до необхідних лікарських засобів», — сказав Соловйов.

Кодеїн — алкалоїд опіуму, ви-



користується як протикашльовий лікарський засіб центральної дії, зазвичай у поєднанні з іншими речовинами. Володіє слабким наркотичним (опіатним) і беззаспокійливим ефектом, у зв'язку з чим використовується також і як компонент знеболювальних ліків. При застосуванні високих доз кодеїну може викликати ейфорію.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Квасоля багата на такі вітаміни як А, С, РР, Е, та вітаміни групи В. Також вона містить масу корисних речовин, серед яких фосфор, кальцій, натрій, йод, мідь та цинк.

Калорійність квасолі складає 310 ккал на 100 гр.

В квасолі міститься велика кількість сірки, яка необхідна людині при ревматизмі, кишкових інфекціях та захворюваннях бронхів

Велика кількість заліза сприяє збільшенню кількості еритроцитів у крові, покращує приплив крові до клітин і підвищує опірність організму

Вітамін Е, що міститься в квасолі попередує виникненню захворювання серця і судин

Вживання квасолі попередує виникненню анемії

Корисна квасоля і при перетомі, відвар з неї сприяє відновленню організму

Наявність канцерогенних сполук у квасолі запобігає виникненню онкологічних захворювань

Квасоля корисна при хворобах нирок, так як вона має сечогінну властивість

Відвар із сухих стручків бобів, знижує вміст цукру в крові при захворюванні цукровим діабетом

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Квасоля шкідлива при захворюваннях товстої кишки, гломерулонефриті, гіперацидному гастриті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, при загостренні панкреатиту, подагрі, сечокилому діатезі, метеоризмі.