

Від неправильної їжі страждають суглоби

За останні 10 років кількість людей, які страждають від подагри, зросла вдвічі. Причинами цього є ожиріння та пияцтво. Такого висновку дійшли австралійські вчені. Подагра — захворювання суглобів, яке розвивається у результаті відкладення солей сечової кислоти. Ці солі утворюються внаслідок розкладання їжі та алкоголю. Дослідження показало, що люди з подагрою часто мають інші проблеми, пов'язані з неправильним харчуванням: високий кров'яний тиск, хвороби серця, діабет.



Помідори знижують ризик виникнення інсульту

Багатий на помідори раціон може знизити ризик виникнення інсульту, свідчать дані дослідників із Фінляндії. Науковці досліджували дію лікопіну — яскраво-червоної речовини, яка міститься у помідорах, перці й кавунах. Дослідження, в якому брало участь більше тисячі піддослідних і яке було опубліковане в науковому журналі Neurology, показало, що люди з високим рівнем лікопіну в крові були найменш схильними до інсульту.

Журавлинний сік нормалізує тиск



Пиття низькокалорійного журавлинного соку на ризик розвитку серцево-судинних захворювань і рівень шкідливого холестерину в крові.

Було сформовано дві групи пацієнтів, одна з яких регулярно вживала сік із ягід журавлини, а інша — плацебо. Протягом восьми тижнів дослідження в пацієнтів щодня фіксували показники артеріального тиску.

В рамках звіту вчені опублікували статистику вимірювань кров'яного тиску на трьох етапах спостереження — на початку, в середині та в кінці дослідження. Виявилось, що після восьми тижнів у тестовій групі значно знизився артеріальний тиск — із середнього показника 121/73 мм рт. ст. до 118/70 мм рт. ст.

Регулярне вживання журавлинного соку з низьким вмістом калорій може допомогти зберегти кров'яний тиск у нормі, стверджують учені зі США.

В рамках нового дослідження було визначено, наскільки впливає

Бактерії в кишківнику можуть призвести до діабету

Діабет можуть провокувати організми, що живуть у шлунково-кишковому тракті, вважають данські дослідники з Копенгагенського університету.

Відомо, що в кишківнику живе 1,5 кілограма бактерій. Якщо рівновага порушується, виникають серйозні проблеми зі здоров'ям. Учені вивчили бактеріальний склад кишківника 345 китайців, 170 з яких страждали від діабету

другого типу. Виявилось, що у діабетиків була більш агресивна мікрофлора, яка могла підвищувати резистентність до медикаментів.

Інша група данських дослідників виявила значний дисбаланс у роботі й складі бактерій у діабетиків. На думку фахівців, саме з аналізу бактеріальної флори можна визначити ризик розвитку діабету у людини.

Щоденна пробіжка покращує пам'ять і підвищує інтелект

Щоденна пробіжка підвищує рівень інтелекту. Такого висновку дійшли співробітники Кембриджського університету, які провели дослідження спільно з американським Національним інститутом із проблем старіння.

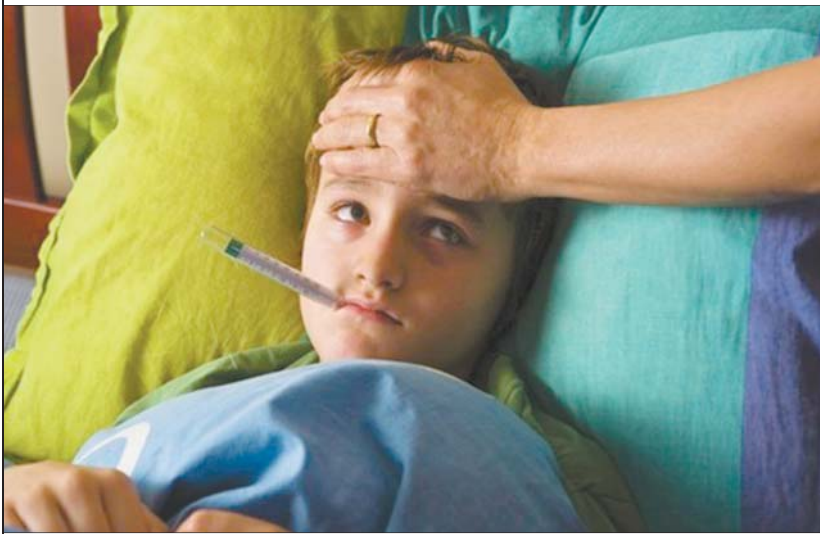
Доведено, що систематичний біг підтюпцем стимулює активність мозку. Це сприяє поліпшенню пам'яті та підвищенню стресостійкості організму. Керівник дослідження невролог Тімоті Басейн пояснює, що така фізична активність допомагає організму виробляти нові клітини сірої речовини у ділянках мозку, які відповідають за розумову функцію і пам'ять.

Такий ефект пов'язаний із посиленням кровотоку та вироблен-



ням певних гормонів під час бігу. Щоб його досягти, необхідно бігати щодня вранці або ввечері не менше 25 хвилин.

При перших симптомах застуди треба викликати лікаря додому



Осіньне похолодання спровокувало сплеск вірусних інфекцій. За прогнозами фахівців Інституту епідеміології та інфекційних хвороб НАМН України, протягом осені й взимку застуду перенесуть від п'яти до восьми мільйонів українців. Починаючи з 40-го тижня цього року і до 20-го тижня наступного, тобто весь епідеміологічний сезон, лікарі постійно моніторять рівень захворюваності на застуду та грип. Також спеціалісти дають поради, як не захворіти і як лікуватись, якщо таки «підчепили» вірус. Кілька простих правил можуть зберегти здоров'я, допоможуть уникнути серйозних ускладнень, таких як пневмонія, серцева недостатність, порушення центральної нервової системи.

— В епідеміологічному сезоні 2012-2013 років прогнозується суцільна циркуляція двох штамів вірусу грипу — А і В, різні модифікації яких є щороку. Також буде так званий «каліфорнійський грип», але вже не такий загрозливий, як у 2009-му, коли він тільки-но з'явився, оскільки у певної кількості населення до нього вже виробився імунітет, — розповіла заступник головного лікаря Волинської обласної інфекційної лікарні Галина Морочковська. — З похолоданням спостерігається підвищення захворюваності на гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ). На сьогодні в області, як і загалом по Україні, хворих із грипом не зареєстровано.

— Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом — коли носій інфекції кашляє, чхає чи просто роз-

мовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі двох метрів навколо хворого, — наголошує завідувачка відділення крапельних інфекцій Наталія Маркова. — Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих упродовж усього періоду прояву симптомів, а це в середньому сім днів. При появі перших ознак захворювання людина обов'язково повинна залишитися вдома, щоб не провокувати ускладнення і не наражати інших на небезпеку. Основна рекомендація: захворів — сиди вдома! Якщо з'явилися підвищена температура тіла, біль у горлі й у м'язах, кашель і нежить, не треба йти в поліклініку. Ліпше викликати сімейного лікаря додому: він призначить симптоматичне лікування й постільний режим, чого вистачить для одужання в домашніх умовах.

— Є симптоми, при появі яких не можна зволікати з госпіталізацією, — продовжує Наталія Вячеславівна. — Пневмонія, що є найчастішим ускладненням грипу, лише за чотири-п'ять днів може призвести до смерті. Викликайте «швидку» чи терміново звертайтеся до лікарні, якщо у хворого спостерігається надмірна блідість або посилення обличчя, утруднене дихання, висока температура, яку довго не вдається збити, блювання, порушення свідомості, надмірна сонливість чи збудженість, болі у грудній клітці, домашні крові у мокротинні, падіння артеріального тиску.

— Найдієвішим заходом профілактики є щеплення від грипу, — каже головний спеціаліст із педіатрії управління охорони здоров'я

облдержадміністрації Людмила Рожко. — Вакцинація проводиться з 6-місячного віку дворазово з інтервалом у чотири тижні. Вакцинопрофілактику потрібно починати у вересні-жовтні й закінчити до грудня. Протипоказаннями до щеплення є тільки гострий перебіг захворювання й алергія на вакцину чи її компоненти в анамнезі. Після легкої застуди вже через два тижні можна робити щеплення. Першочергово вакцинуватися слід людям із груп епідемічного ризику: вчителі, медики, працівники сфери послуг і торгівлі, школярі, люди старшого віку, після 60 років, особливо сприйнятливі до інфекцій. Наразі в Україні дозволені й рекомендовані МОЗ три вакцини, які з середини жовтня можна буде придбати в аптечній мережі: Fluagix, «Інтанза» й «Інфлювак». Доза вартуватиме 70-80 гривень, треба провести два щеплення. Та все одно це обійдеться значно дешевше, ніж лікування ГРВІ та грипу. Ще два імунобіологічні препарати для профілактики грипу («Ваксигрип» — суспензія для ін'єкцій по 0,5 мл, а також «Ваксигрип» по 0,25 мл виробництва Франції) проходять процедуру державної реєстрації й теж скоро будуть в аптеках.

Можна уникнути зараження навіть під час епідемії, якщо дотримуватись кількох правил:

- уникати купувачів людей, аби зменшити імовірність контактів із хворими;
- користуватись одноразовими масками при потребі, щоб захистити себе чи оточуючих від зараження;
- регулярно провітрювати помешкання й робочі приміщення, частіше робити вологе прибирання, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії;
- для підвищення опірної здатності організму необхідно повноцінно й раціонально харчуватися, висипатися, уникати перевтоми й переохолодження.
- тримати руки чистими, бо інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі. Руками берете гроші чи тримаєтесь за поручні, а потім торкаєтесь обличчя. Віруси і бактерії зберігаються в активному стані кілька годин.
- користуватися одноразовими серветками і рушниками після миття рук, при нежиті, щоб прикрити рот під час кашлю. Використані серветки відразу викидати у смітник: вони теж можуть стати джерелом зараження.

Ольга ЮЗЕПЧУК

Ефективне харчування при заняттях спортом

Ефективність спортивних занять пов'язана з активізацією синтезу білків у м'язах. Звичайне харчування не забезпечує надходження в організм достатньої кількості легкозасвоюваних білків, особливо амінокислот. Тому при посиленій м'язовій діяльності виникає потреба у додатковому білковому харчуванні.

<p>Найбільше білків серед м'яса містить відварена телятина (30 г*), курячі стегенця (29 г), шашлик зі свинини (26 г)</p>	<p>Особливо багатими на білок є курячі яйця (46-82 г)</p>
<p>Серед грибів найбільше білка містять сушені підосиновики (35,4 г), підберезовики (23 г) та білі гриби (20 г)</p>	<p>Серед горхів насичені білком мигдаль (18 г) та арахіс (26 г)</p>
<p>Дуже багато білка містять сири, як тверді так і чеддер (25 г)</p>	<p>3-поміж каш виділяють вівсяну та манну крупи, пшоно і пластівці (10 г)</p>
<p>Серед бобових квасоля та горох містять по 21 г та 20 г білка відповідно</p>	<p>Поживними та багатими на білок є також насіння гарбузове сушене (24 г) та соняшникове (23 г)</p>

*Маса білків у 100 грамах продукту

Джерело: газета «Відомості.UA»

Червона та чорноплідна горобина — полівітамінні природні комплекси

Єдва види горобини — sorbus аусурарія, або звичайна червона горобина, а також аргонія melanocarpa, або чорноплідна горобина (аронія).

Аронія щедра на вітаміни А, Е, К, групи В. Також у чорноплідній горобині багато каротину й аскорбінової кислоти. Особливо цінують її за вміст мікроелементів: калію, кальцію, магнію, натрію, фосфору та заліза. Крім того, в терпких плодах є йод, бор, мідь і марганець. Також в аронії багато вуглеводів і корисних цукрів — фруктози й глюкози, харчових волокон, через що вона помічна при закрепах, фітонцидів, фруктових кислот і крохмалю. Застосовують ягідки у свіжому вигляді, заморожують або висушують.

Регулярне споживання чорноплідної горобини знижує рівень шкідливого холестерину в крові, регулює артеріальний тиск. Для лікування чи профілактики аронію рекомендують при цукровому ді-

беті, алергії, атеросклеротичному ураженні судин. Вона допомагає при порушенні згортання крові, ревматизмі, хворобах очей і зниженні зору, зміцнює імунітет.

Для зниження тиску необхідно пити сік, вичавлений із чорноплідної горобини (по 50 мл), або їсти по 10 ягід тричі на день. Для профілактики гіпертонії щодня, вранці та ввечері, з'їдати дві столові ложки ягід, протертих із цукром або медом.

За вмістом вітамінів і мікроелементів горобина червона не поступається аронії. Особливо багато у ній вітамінів групи В. Її застосовують як протизапальний і кровоспинний засіб, що зміцнює стінки капілярів. Окрім того, горобина має легкий послаблювальний, сечогінний, жарознижувальний, потогінний ефекти. Червоні ягоди рекомендують при гіпертонії, цукровому діабеті, проблемах із щитоподібною залозою, хворобах печінки і нирок, геморої. Сік червоної горобини

п'ють при гастритах зі зниженою кислотністю, заморожі і проблемах із кишечником. Завдяки фітонцидам він знищує мікробів у кишківнику. Через сорбінову кислоту сік горобини жовчогінний, його корисно застосовувати для зниження холестерину, а пектини з ягід знижують процеси бродіння.

Споживають червоноягідні плоди в свіжому, замороженому або висушеному вигляді. Сік із них можна консервувати — він не втрачає бактерицидних властивостей.

Однак червону горобину й аронію можна їсти не всім. Ягоди та сік із них мають мало обмежень щодо вживання, та людям, що страждають від гастритів із підвищеною кислотністю, виразкової хвороби, порушення згортання крові та підвищеної кровотоковості, діарей і тромбофлебітів, варто бути обережними з дозуванням. Крім того, через здатність знижувати тиск не варто їсти ягоди гіпотонікам.