Відомості.інфо
№21 (661)
23 - 29 травня 2013 року
http://www.vidomosti.info/

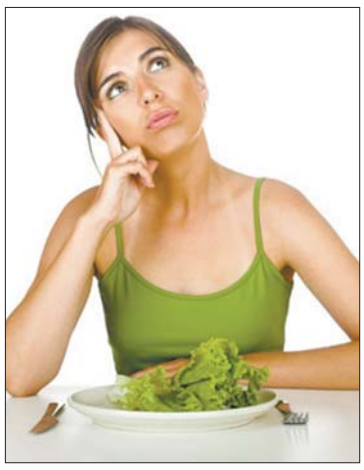
Плавання допоможе спалити калорії

Скажімо, плавання кролем допомагає втратити від 350 до 600 кілокалорій за годину залежно від швидкості. Плавання брасом — від 280 до 420 кілокалорій. У принципі, можна скидати калорії і неквапливо бовтаючись у морі. Якщо ж будете плисти проти хвиль, активно працюючи руками та ногами, скинете набагато більше. Одним із ефективних «жироспалювальних» видів плавання вважається чергування кролю та брасу через кожні п'ять хвилин.

Полуниця — джерело вітаміну С

У 100 грамах полуниці вітаміну С більше, ніж потрібно людині на день. П'ять ягід середньої величини містять стільки ж «аскорбінки», як великий апельсин. За вмістом фолієвої кислоти полуниця стоїть на першому місці, випереджаючи малину та виноград. А ще ароматні плоди багаті йодом. Ось чому, налягаючи в літній період на полуницю, можна запросто відмовитися від додаткового йодування їжі. Цілюща ягода здатна впливати на обмін йоду при базедовій хворобі.

Як зберегти серце здоровим



Хвороби серця — основна причина смертей у нашій країні. Головними ворогами «двигуна» нашого організму є ожиріння, порушення вуглеводного обміну, підвищений рівень цукру та ліпідів у крові, нікотин, алкоголь, хронічні стреси і деякі інфекційні захворювання, такі як ангіна та грип. Тому потрібно захищати своє серце.

Передусім необхідно добре харчуватися та провадити активний спосіб життя. Треба знизити споживання тваринних жирів, перейти на рослинні олії холодного віджиму, морську рибу, сирі фрукти й овочі.

Дієта, яка дає достатню кількість поліненасичених жирних кислот, антиоксидантів, магнію, калію та біофлавоноїдів, захищає серце від багатьох факторів ризику. Вітаміни та мінеральні речовини особливо корисні для людей, які постійно живуть у стресі та п'ють багато кави.

Мільйон українських родин страждає від безпліддя

В Україні від безпліддя страждає 6,8% подружніх пар, або близько одного мільйона сімей. Про це повідомляє Міністерство охорони здоров'я, опираючись на офіційні дані статистики.

Експерти зазначають, що для жінок рівень безпліддя становить 2,8-3,5 на тисячу осіб. А для чоловіків — 0,5. У МОЗ запевняють, що це досить невисокий показник.

У відомстві також зазначили, що в українок виникають проблеми з репродуктивним здоров'ям ще до вагітності. Рівень захворювань вагітних, що впливають на перебіг вагітності, пологів і стан народжених дітей, залишається високим.

У кожної четвертої вагітної є прояви анемії, у кожної сьомої — хвороби сечостатевої системи, у кожної шістнадцятої — системи кровообігу.

Поряд із цим ускладнень при пологах упродовж останніх років поменшало з 40,8% у 2008 році до 30,7% у 2012-му.

Крім того, у Мінздоров'я повідомили, що в Україні зросла частка нормальних пологів — із 59,2% до 69,3% відповідно.

Танці сприяють покращенню здоров'я

«Танцюйте і лікуйтеся!» — таким є заклик ізраїльських лікарів, які впевнені, що танець живота дуже корисний для психічного та фізичного стану людини.

Фахівці провели дослідження, залучивши до нього 129 жінок, вік яких становив 49 років. Приблизно 53% сказали, що звертались до медиків зі скаргами на здоров'я. Піддослідним медики запропонували записатися на танець живота. Через три місяці їх знову розпитали про самопочуття. Ось результат: кількість хворих скоротилася на 7,3%.

Врахувавши цей факт, вчені дійшли висновку: в тих, хто дві години на тиждень ходить на танці, помітно зміцнюється здоров'я — його рівень зростає з початкових 5,54 до 9,09 (за десятибальною шкалою). Крім того, зникають зайві кілограми. Тому експерти закликають танцювати.

Жіноча сумка — розсадник бактерій

Тести показали, що кожна п'ята сумка є прихистком для бактерій, що загрожують здоров'ю.

Найбрудніший у жіночій сумочці — крем для рук (на тюбику скупчуються мікроби, і він небезпечніший від сидіння туалету). Потім ідуть губна помада і туш для вій.

Фахівці рекомендують модницям регулярно мити руки та протирати сумку антибактеріальними серветками або гелем, щоб уникнути перехресного забруднення.

«Сумка постійно контактує з руками та різними поверхнями, тому патогенних мікроорганізмів накопичується багато, особливо якщо рідко її чистити, — пояснює дослідник Пітер Барратт. — Варто бактеріям потрапити на сумочку, як вони легко потрапляють і на руки. Тому без регулярної гігієнічної обробки рук і чищення сумки не обійтися. Це допоможе в боротьбі з бактеріями».

Крім того, за його словами, небезпечно забрудненою є і робоча поверхня на кухні, на якій розмножуються бактерії кишкової палички, які викликають спалахи шлунково-кишкових захворювань. Більше чверті сушарок мають рівень бактерій, що перевищує безпечний показник учетверо. Мікроби є і на ручках холодильника, і на кнопках мікрохвильовки, і, звичайно, на руках. Причому жіночі руки, як з'ясувалося, брудніші за чоловічі.

Укуси комарів особливо небезпечні для дітей

Із настанням літа разом із сонячними днями та веселими розвагами просто неба з'являються нові небезпеки і неприємності. Зокрема, укуси комах, уберегтися від яких непросто. Як правило, дорослі не надають значення комариним укусам на власному тілі, але ніхто з них не хоче, щоб кровосисні комахи докучали їхнім малюкам.

Комарі живуть поблизу місць, де є вода та сирість. Вони особливо активні перед дощем і у вечірній час. Укус комара викликає неприємний свербіж і почервоніння. Перед тим як пити кров, комаха вводить під шкіру слину, в якій можуть міститися збудники тяжких інфекційних недуг.

Якщо ваша дитина схильна до алергічних захворювань, то є ще більше підстав побоюватися комариних укусів. У цьому разі негайно очистіть припухле місце та помастіть кремом із гідрокортизоном. Не давайте малечі чухати вкушене місце, адже роздряпана ранка може стати «воротами» для хвороботворних мікробів, а сам процес розчухування тільки посилить свербіж. Для зняття припухлості на шкірі зробіть дитині холодний компрес із лимонним соком, оцтом або цибулею.

Сильне свербіння допоможуть зняти охолоджений розчин питної соди та зеленка. Це заспокоїть малюка, адже при численних укусах він може погано спати і вередувати. Також можна обробити ранку спеціальним бальзамом, маззю чи кремом після укусів, але при цьому обов'язково прочитайте на упаковці про те, з якого віку їх можна використовувати.

Народними методами зняти біль від укусів комарів можна слиною, свіжим листям черемхи, евкаліпта і м'яти. Листя треба розім'яти і прикласти на вкушене місце. Зменшити сверблячку допоможе протирання одеколоном або нашатирним спиртом.

Комарі, крім укусу, можуть стати причиною нервової збудливості і безсоння маленьких дітей. Адже звук комариного писку є сильним психологічним подразником. Щоб уникнути потрапляння комарів у дитячу кімнату, обладнайте вікна протимоскітними сітками.

Від комариних укусів захистять також ефірні олії гвоздики, евкаліпта, анісу, лаванди, валеріани, герані, м'яти, апельсина. Нанесіть невелику кількість олійки на відкриту частину тіла дитини та розітріть.

Є безліч способів відлякування комарів і боротьби з ними за допомогою фумігантів, репелентів і препаратів електронної дії. Найпростіше позбавитися дошкульних комах у будинку, купивши фумігатор — пристрій, що вставляється в розетку. Принцип його дії полягає у випаровуванні спеціальної рідини в процесі нагрівання приладу. Запах практично непомітний для людини, але для комарів він смертельний. Але зауважимо, що не можна користуватися фумігаторами в кімнаті новонародженого. Всі фуміганти мають токсичну дію і можуть вплинути на обмінні процеси ендокринної системи. Тому застосовувати їх слід тільки за дві години до сну. В жодному разі не можна вмикати їх, коли дитина спить.

Сьогодні у продажу є сила-силенна засобів для нанесення на шкіру й одяг у вигляді кремів, гелів, спреїв, серветок і олівців. Гелі та креми мастять на шкіру перед виходом на вулицю, спреєм достатньо обробити одяг кілька разів, а серветки й олівці врятують вас від комарів під час походів. Використовувати ці засоби можна з однорічного віку. Коли прийдете додому, обов'язково промийте оброблені ділянки шкіри дитини водою з милом.

Будьте уважні та бережіть себе — тоді відпочинок буде тільки приємним і безпечним!

Лілія Богданович, Навчально-методичний центр цивільного захисту і безпеки життєдіяльності Волинської області

Дві чашки чаю на день забезпечать організм антиоксидантами

Антиоксиданти — речовини, що уповільнюють або запобігають окисленню органічних сполук, захищають організм від дії вільних радикалів. Останні дослідження показали, що вільні радикали мають негативний вплив на організм: прискорюють процеси старіння, заважають росту і діленню здорових клітин, порушують ДНК, спричиняють утворення злоякісних клітин.

Антиоксидант з'єднується з вільним радикалом і запобігає його руйнівній дії. Таким чином, концентрація вільних радикалів знижується. Утворюються складні хімічні зв'язки. Разом із тим із організму виводяться токсини та шлаки.

Найпопулярніші антиоксиданти — бета-каротин, вітаміни Е і С. Потужні антиоксиданти містяться в рослинах, зокрема у чаї, і називаються поліфенолами. А в корені женьшеню є дуже важливий для організму антиоксидант — адаптоген, який допомагає клітинам організму пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі.

Якщо говорити про чай, то він багатий на катехіни — поліфенольні сполуки, що мають потужну антиоксисну дію, пов'язують аніонні радикали, супероксиди і перекис водню, виводячи їх із організму з водою та вуглекислим газом. Рекомендована норма чаю на день — дві-три чашки.

Як врятуватися від метеозалежності

Відчуваєте, що разом зі змінами погоди приходить погане самопочуття? Це сигнал, що вашому організму потрібна допомога.

На нас впливає не лише горезвісний атмосферний тиск. На людях позначаються й інші погодні явища: зміни вологості повітря, швидкості вітру, коливання температури і, нарешті, викликані активністю Сонця магнітні бурі. Недарма їх позначають ще й терміном «космічна погода», адже масштаби впливу цих бур на людину і справді космічні.

Серйозними наслідками впливу метеоумов можуть стати і значні проблеми зі здоров'ям, і навіть раптові кризи, які посилюють симптоми старих хвороб.

Гіпертоніки частіше за інших стають метеозалежними. Якщо синоптики прогнозують підвищення або зниження атмосферного тиску, то хворим на гіпертонію не завадить переглянути свої фізичні навантаження у бік зменшення, стреси звести до мінімуму, а ще краще — повністю убезпечитися від них.

Страждають від зміни погоди і люди з вегетативно-судинною дистонією. Їм у несприятливі дні притаманні слабкість і втома, зниження тиску, головний біль і пришвидшене серцебиття. Синці під очима, набряклість, пітливість — також ознаки того, що ви метеозалежні.

Мінімізувати симптоми метеочутливості можна, виключивши стресові та психологічні навантаження, нормалізувавши режим дня і захистивши себе тим самим від перевтоми. Також медики рекомендують людям, які залежать від погоди, відмовитися від алкоголю, частого

пиття кави, куріння.

Пережити несприятливі дні допоможуть рослинні нейростимулятори, такі як родіола рожева, женьшень, елеутерокок. Ефективним буде плавання й інші види лікування водою.