

## Банани та родзинки підсилюють ефект від фітнес-тренувань

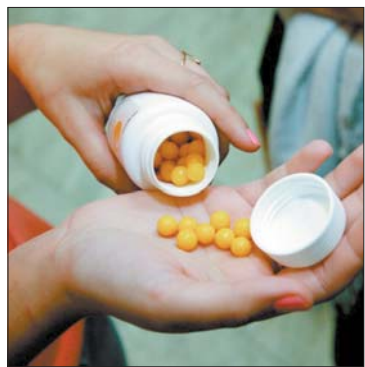
Банани забезпечать надходження в організм калорій із корисних вуглеводів. Також у них міститься калій, що поповнює втрату електролітів, які втрачаються з потом. У складі родзинок теж є калій, що перешкоджає втраті рідини. Крім цього, корисні в родзинках і природні цукри, що розщеплюються на енергію. Багато спортсменів додає їх у білкові коктейлі.



## В Україні зростає кількість дітей-аутистів

В Україні не менше 1% дітей має розлади аутичного спектра, повідомили фахівці з Українського НДІ соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ. За оцінками міжнародних експертів, до 2020 року аутизм стане провідною причиною дитячої психіатричної інвалідності в Європейському регіоні. За даними Департаменту охорони здоров'я КМДА, в Україні в 2006–2012 рр. захворюваність на аутизм виросла в 2,5 рази.

## Експерти рекомендують здоровим людям відмовитися від вітамінів у пігулках



Мільйони впевнені, що щоденна вітамінка перед сніданком допомагає їм почуватися і виглядати краще.

Проблема криється в тому, що організм не виробляє більшість вітамінів — вони надходять або з їжею, або у вигляді дієтичних добавок. Синтетичні ж вітаміни, які повинні компенсувати нестачу природних у раціоні, або не забезпечують такого ж ефекту, або навіть мають зворотний ефект.

Але головне питання полягає

не в тому, чи потрібні вітаміни у пігулках, а в тому, коли і як їх вживати, щоб отримати користь і не заподіяти шкоди.

Дієтологи рекомендують дотримуватися денної норми вітамінів. Цей вітамінний набір присутній у здоровій дієті, яка передбачає збалансоване вживання морської риби та морепродуктів (три-чотири рази на тиждень), овочів, цільних злаків, молочного та фруктів. Приймання ж синтетичних вітамінів і мінералів варто обов'язково обговорити з лікарем.

Таким чином, найкращий спосіб отримання вітамінів — це здорове збалансоване харчування. Натомість є тільки два вітаміни, які людям необхідно приймати в синтетичній формі у певні періоди життя. Це фолієва кислота, яку повинні отримувати жінки дитородного віку в кількості 400 мг на день. І вітамін В<sub>12</sub>, дефіцит якого спостерігається у більшості людей похилого віку. Втім, щодо приймання цих вітамінів також необхідно проконсультуватися з лікарем.

## Зелений горошок володіє антисептичними властивостями

Горох — лідер за кількістю білка серед овочів. Корисні властивості білків бобових полягають у тому, що вони містять незамінні амінокислоти і за структурою схожі на білки м'яса, а це робить зелений горошок чудовою їжею для вегетаріанців. У ньому є вітаміни С, РР, групи В, каротин, провітамін А, клітковина й аскорбінова кислота. Також стручкові багаті солями калію, кальцію, фосфору та заліза. Харчова цінність гороху в півтора разу вища, ніж картоплі.

Не так давно вчені довели корисні властивості горошку та його високу цінність для організму людини. Він знижує ризик онкологічних і серцевих захворювань, інфаркту, гіпертонії і уповільнює процеси старіння шкіри. Багатий на волокна, що знижують вміст холестерину в крові. Антиоксиданти в складі гороху затримують окислення та розпад клітин.

Корисні властивості стручкових використовуються в дієтичному харчуванні. Їх вуглеводи складаються з глюкози та фруктози, які потрапляють у кров без допомоги інсуліну. Зелений горох за калорійністю в півтора разу пере-



вершує інші овочі, але при цьому його білки багаті дуже корисними амінокислотами.

Такий унікальний набір цінних речовин і пояснює користь гороху для здоров'я людини. Молодий зелений горошок володіє антисептичними властивостями, здатний виводити глистів із травного тракту, позитивно впливає на роботу серцево-судинної і кровоносної систем, допомагає зняти набряклість. Завдяки високому вмісту органічних кислот (лимонної і щавлевої) виводить із нирок пісок, що є відмінною профілактикою сечокам'яної хвороби.

## Збалансоване харчування — найкращі ліки для печінки



Все, що ми їмо, проходить через печінку, адже вона виконує роль такого собі захисного фільтра організму. Саме тому кожен з'їдений нами продукт впливає на стан цього органа, подекуди викликаючи різні недуги. Однією з найпоширеніших із них є жирова хвороба печінки, що виникає внаслідок ожиріння її клітин. Коли раніше це захворювання діагностували у людей після сорока, то нині ожиріння печінки спостерігається навіть у досить молодому віці. В чому причини розвитку цієї недуги та які її наслідки, «Відомостям» розповіла гастроентеролог Волинської обласної клінічної лікарні Ірина Манзій.

— Скажіть, будь ласка, чому виникає ожиріння печінки?

— Жирна печінка, або жировий гепатоз печінки, виникає внаслідок накопичення великої кількості жиру в печінкових клітинах і заміщення нормальних клітин на жирові. Патологія може розвиватися через переваження печінки різними харчовими жирами при систематичному споживанні фаст-фуду, смаженого та копченого, продуктів із консервантами, барвниками, підсилювачами смаку та запаху. При цьому ті, хто практикує дієти, особливо швидкі, теж ставлять свою печінку під загрозу. Оскільки голодний організм по-

чинає накопичувати жир про запас. Через порушений обмін речовин ця недуга може виникати й у хворих на діабет чи ожиріння. Ризикують захворювати на жировий гепатоз і ті, хто часто приймає лікарські препарати: до біди може призвести навіть зловживання звичайним аспірином чи парацетамолом.

— Що може сигналізувати про цю недугу?

— Всім відомо, що печінку називають «німим» органом, тому жировий гепатоз, як й інші хвороби печінки, часто протікає абсолютно безсимптомно. Іноді людина може відчувати надмірну втомлюваність, помітити, що пожовтіли очі, хоча такі ознаки характерні більше як для десятка інших недуг. Деякі больові відчуття можуть виникати лише при пальпації печінки.

Бувають випадки, коли симптоматика виражена. Тоді з'являються больові відчуття в правому підберез'ї, що мають тупий характер, спостерігається порушення стільця, відчуття тяжкості в животі, нудота, загальна слабкість.

Діагностувати це захворювання можна, зробивши ультразвукове дослідження органів черевної порожнини та біохімічний аналіз крові. Для того ж, щоб дізнатися, наскільки печінка заповнена жировими клітинами, необхідна пункційна біопсія.

— Якими методами лікують це захворювання?

— На щастя, накопичення жиру в печінці є зворотним процесом. Тож якщо усунути причину захворювання та скоригувати спосіб життя, то можна позбавитися цієї недуги і відновити орган.

Передусім лікарі беруться приводити до ладу ритм життя пацієнта, рекомендують дозоване фізичне навантаження та раціональне харчування. Хворим обмежують споживання жирів, забороняють алкоголь, відмінюють лікарські препарати, які можуть спровокувати недугу. Тому, хто страждає від ожиріння, — змінюють режим харчування.

Далі вже йде медикаментозне лікування, спрямоване на відновлення основних функцій печінки. Його інтенсивність і тривалість, залежно від стану пацієнта, визначає лікар. При цьому ведеться постійне спостереження за біохімічними показниками крові, такими як холестерин, білірубін, глюкоза.

Проте жоден медикамент не в змозі за ефективністю зрівнятися зі збалансованим харчуванням і здоровим способом життя. Якщо хворі продовжують налягати на жирну та «хімічну» їжу, дозволяють собі спиртне, мало рухаються, то жировий гепатоз нікуди не подінеться. Понад те, він може перерости в такі небезпечні недуги, як хронічний гепатит і цироз печінки.

— Яким чином необхідно скоригувати своє харчування, якщо печінка дала збій?

— По-перше, харчування повинне бути збалансованим, у раціоні обов'язково повинні бути вітаміни. Отже, овочі та фрукти мають стати постійними гостями на столі хворого. При цьому варто відмовитися від спиртного, копченостей, смажених і жирних страв, консервації, соусів і майонезів, маргаринів, легкозасвоєваних вуглеводів (тортів, тістечок, продуктів із закладів «швидкої їжі»). Корисними будуть рослинні олії. Їх засвоєння в організмі відбувається набагато легше, до того ж вони володіють жовчогінним ефектом. Призначаючи хворому лікування з приводу ожиріння, варто пам'ятати, що швидка втрата маси тіла закономерно сприяє прогресуванню гепатозу, а поступове її зниження має позитивний вплив на перебіг патологічного процесу.

Ольга УРИНА

## В ООН стурбовані кількістю вагітних українок, які курять



У Дитячому фонді Організації Об'єднаних Націй стурбовані кількістю курців серед вагітних українок, а також ситуацією з насильством у сім'ї, передає «Кореспондент».

За словами представника ЮНІСЕФ в Україні Рудигера Люкманна, дослідження, проведене Державною службою статистики й Інститутом демографії та соці-

альних досліджень за фінансової підтримки Дитячого фонду ООН, показало, що є сфери життя українців, які викликають серйозне занепокоєння.

«Ми стурбовані ситуацією, яка склалася в Україні з імунізацією дітей та рівнем вживання йодованої солі. Звичайно, нас хвилює також проблема з годуванням грудьми та кількістю вагітних жінок, які продовжують курити», — наголосив Люкманн.

Крім того, фахівець зазначив, що стурбованість викликає й ситуація у сім'ях щодо домашнього насильства. Дослідження показало, що 61,2% дітей віком від двох до чотирнадцяти років впродовж місяця зазнають одного з видів психологічного або фізичного покарання з боку батьків.

При цьому, відзначають у ООН, 11,2% батьків і вихователів вважають, що для належного виховання дітей потрібно застосовувати фізичне покарання.

## На Львівщині зафіксовано спалах менінгіту

У Львівській області зафіксоване ускладнення епідеміологічної ситуації з захворюваності серозним менінгітом. Про це повідомили в обласному управлінні Держсанепідслужби України.

Істотне зростання захворюваності зафіксоване в Бузькому районі, де зареєстровано 18 випадків серозних менінгітів, п'ять із них — у дітей.

Серозний менінгіт характеризується підвищенням температури тіла до 39 градусів, різким головним болем, почервонінням обличчя. Можливі дрібна висипка, яка швидко зникає, запаморочення, нудота, багаторазова блювота, іноді спостерігаються судороги.

Вірус, що уражає мозкові оболонки, може передаватися через брудні руки, предмети вжитку, воду, продукти харчування, а також повітряно-крапельним шляхом.

## Сливовий сік омолоджує організм



За словами дієтологів, сливовий сік містить величезну кількість різних поживних речовин, які допомагають організму продовжити молодість.

Слива давно «прописалася» в народній медицині, так як її плоди мають лікувальні властивості, а сік із них допомагає при багатьох захворюваннях. Це цілющий «коктейль» із харчових волокон, фруктози, вітамінів А, В, С, Е, РР, бета-каротину, кальцію, магнію, калію, заліза, йоду, цинку й інших важливих мікроелементів.

Для роботи серцево-судинної системи сливовий сік просто необ-

хідний. Завдяки високому вмісту вітаміну Р і речовин Р-вітамінної дії, які не руйнуються навіть після переробки плодів, слива сприяє зниженню кров'яного тиску та зміцненню судин. Калій бере участь у передаванні нервових імпульсів, у скороченні м'язів, а також у підтримванні роботи серця та кислотно-лужного балансу в організмі.

Тим, хто полюбляє сливовий сік, навряд загрожує атеросклероз, адже цей напій знижує рівень «поганого» холестерину. Також він здатний виводити з організму зайву рідину, що є гарною профілактикою набряків.

Сливовий сік — хороший спосіб очистити кров і зміцнити печінку. Завдяки вмісту пектину, який є найсильнішим абсорбентом, сливовий сік очищає організм від токсинів і шлаків. Цей напій також багатий на антиоксиданти, тож уповільнює процеси старіння і розвиток пухлин. Слива легко перетравлюється, а сік із неї вважається ефективним засобом при захворюваннях кишечника.

Медики радять із обережністю пити сливовий сік людям, які страждають від ревматизму або цукрового діабету.