

Червона капуста зміцнює судини

У цій рослині родини хрестоцвітних міститься особлива речовина — антоціан. Проникаючи в кров, цей пігмент потовщує стінки судин, підвищує пружність капілярів і запобігає недокрів'ю. Калій, магній, залізо, фітонциди, ферменти, білки та клітковина — все це містить червона капуста. Вона володіє очисними властивостями, виводячи шкідливі речовини з організму, зокрема з печінки.



Їсти краще, слухаючи джаз

Прослуховування джазу під час їди може впливати на апетит, стверджують учені з Університету Арканзасу. Вони давали добровольцям прослухати під час трапези чотири жанри музики — класичну, джаз, хіп-хоп і рок. Виявилось, що найбільше задоволення від страв досліджувані отримували під час прослуховування джазу, а найменше — коли звучав хіп-хоп. «Люди часто їдять, слухаючи фонову музику. Тож вивчення впливу звуку на чуттєве сприйняття під час їди має важливе значення», — резюмують науковці.

Какао здатне покращувати пам'ять



Чашка гарячого какао на ніч може запобігти проблемам із пам'яттю у людей старшого віку, вважають дослідники з Університету Аквилії в Італії.

У дослідженні брали участь 90 пенсіонерів, які страждають від легких порушень пам'яті. Учасників розділили на три групи і запропонували пити різні порції какао протягом восьми тижнів. До по-

чатку дослідження та після його проведення всі добровольці пройшли тестування пізнавальних функцій і пам'яті.

З'ясувалося, що учасники, які випивали найбільше поживного напою, показали кращі результати в розпізнаванні візуальних стимулів і розв'язанні задач на рухові реакції. Їм також вдалося поліпшити функції пам'яті й здатність до переключення.

Вчені вважають, що позитивний ефект чинять флавоноли, які містяться в плодах какао-дерев. Ці речовини покращують чутливість організму до інсуліну та стимулюють роботу судин, що живлять головний мозок.

Фахівці кажуть, що краще пити несолодке какао, уникаючи таких інгредієнтів, як жирні вершки і цукор.

Інжир швидко наситить

Інжир буквально переповнений корисними та цінними речовинами. В цьому плоді є ферменти, які знижують рівень холестерину в крові та стимулюють травлення, й антибактеріальні речовини, багато клітковини, вітамінів, білка. А за кількістю калію, який так потрібен нашим серцево-судинній і нервовій системі, інжир поступа-

ється лише горіхам. За вмістом заліза він перевершує навіть яблуко.

Досить одного плода, щоб пригасило відчуття голоду. При цьому він сповнить мозок цілющою силою, зміцнить нерви, попередить запори, зніме втому, підвищить працездатність, поліпшить настрій.

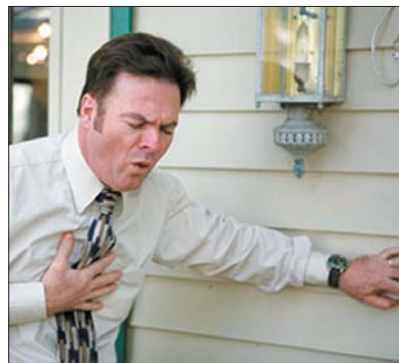
Як уникнути печії

Печія після їди — дуже поширене явище з-поміж проблем із шлунково-кишковим трактом. До продуктів, які зумовлюють такі неприємні відчуття, належать гострі й жирні страви, алкоголь, кислі фрукти, квашенина, кисломолочні продукти, хліб.

Якщо печію не лікувати, то можуть розвинути такі серйозні ускладнення, як звуження стравоходу (стравохід Барретта), кровотеча виразок і т. п. Встановити повну клінічну картину може тільки лікар після відповідного обстеження.

Втім, людина, яка страждає від цієї проблеми, має змогу запобігти появі дискомфорту відчуття, дотримуючись профілактичних заходів. По-перше, необхідно виключити з раціону всі шкідливі продукти, перераховані вище. По-друге, потрібно зменшити порції. По-третє, не лягати, «щоб сальце зав'язувалося», відразу після того, як ситно попоїли.

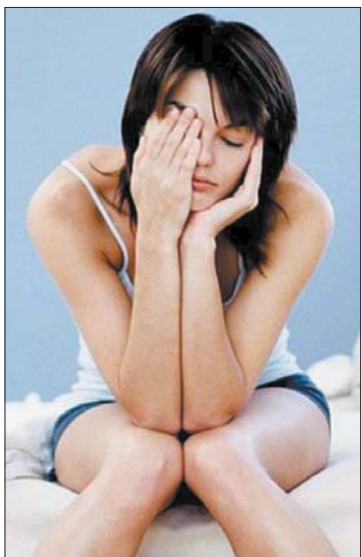
Крім цього, досить поширеною



причиною потрапляння кислоти в стравохід є тиск низу живота, наприклад, під час вагітності або від туго затягнутого пасака.

Вплив на нервову систему може спровокувати сильну печію з не меншою ймовірністю, ніж гостра їжа. Наприклад, почуття тривоги й розбитості можуть зумовити появу симптомів цього захворювання. Тож менше переживайте і більше радуйте життя!

Багато спати у вихідні — шкідливо



організму, подібним до того, яке стається при зміні часових поясів. Унаслідок такого збою біоритмів відбувається зниження концентрації уваги, пам'яті, швидкості реакції. Ці ефекти можуть продовжитися до середи.

Дослідження, проведене в Rush University, що в Чикаго, дозволяє припустити, що зрушення режиму дня всього на дві години здатне погіршити загальне самопочуття на весь тиждень. Окрім того, це може спровокувати ожиріння та вироблення шкідливої звички, оскільки люди, щоб стати активнішими, більше п'ють кави і курять.

«У вихідні люди сплять довше, «переводячи» свої внутрішні годинники, через що й відчувають таке пригнічення в понеділок уранці, коли знову доводиться скорочувати години сну», — сказала дослідниця Хелен Берджесс.

Небажання рано вставати після вихідних і працювати протягом першого дня тижня може бути викликано, на думку вчених, порушенням добового ритму ор-

ганізму. На думку вчених, людина набагато краще почуватиметься протягом усього тижня, якщо під час вікенду не змінюватиме звичний режим сну.

Чим небезпечний йододефіцит



Без йоду не може нормально функціонувати щитовидна залоза, оскільки він незамінний учасник утворення її гормонів. Ці гормони у свою чергу потрібні абсолютно всім органам і системам організму. Достатня кількість йоду забезпечує людину енергією як для фізичної, так і для розумової активності, сприяє росту, розвитку організму і відновленню клітин. При його нестачі порушується обмін речовин, переставє правильно функціонувати щитовидка, послаблюється імунітет. Погіршується також стан шкіри, нігтів і волосся, підвищується ризик розвитку атеросклерозу й ожиріння. Проблема йододефіциту особливо актуальна для нашої області.

ОЗНАКИ НЕСТАЧІ ЙОДУ

Виділяють кілька ознак йододефіциту, які об'єднані в групи: емоційні, імунітетні, пов'язані з набряками, гінекологічні, кардіологічні та гематологічні.

До першої групи належать: невластива цій людині дратівливість, забудькуватість, погіршення уваги та реакції, тривалий депресивний стан, зниження життєвого тону, сонливість і загальна млявість організму.

Імунітетна ж включає одну головну ознаку — ослаблення імунітету і, як наслідок, схильність до інфекцій, застудних захворювань і розвитку хронічних хвороб.

Набряки також вважаються одним із провісників нестачі йоду. Це стосується як припухлості навколо очей, так і всіх інших. При цьому вживання сечогінних препаратів для позбавлення від набряків тільки посилює стан, багаторазово збільшуючи ймовірність звикання та

формування залежності від них.

Гінекологічні ознаки на початковій стадії йододефіциту — це такі відхилення, як порушення менструального циклу, тріщини сосків, а в запущеній стадії хвороби може йтися навіть про безпліддя або ранній клімакс.

Кардіологічна група: атеросклероз, аритмія, підвищення нижнього тиску. Причому спільним для цих ознак є те, що лікування перелічених захворювань здебільшого протікає

Найбільш поширеним наслідком браку йоду є зоб, тобто збільшення в розмірах щитовидної залози без порушення її функції

без видимого результату, так як застосування відповідних препаратів на тлі йододефіциту вже не дає належного та довготривалого ефекту.

Те ж саме стосується і гематологічних ознак (зниження рівня гемоглобіну).

Нарешті, одна з найбільш очевидних ознак розвитку в людини дефіциту йоду — збільшення зоба. Та це вже свідчить про захворювання, яке прогресує.

ДО ЧОГО МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ЙОДОДЕФІЦИТ

Небезпека йододефіциту полягає в тому, що всі перераховані вище ознаки істотно загострюються та за відсутності належного лікування

можуть стати незворотними.

Жінкам нестача в організмі йоду загрожує розвитком захворювань молочних залоз. Зниження функції щитовидної залози призводить до уповільнення росту кісток у дітей і підлітків. Дуже небезпечним вважається йододефіцит для вагітних, оскільки це може позначитися на розвитку плода та призвести до невиношування, кретинізму новонароджених і навіть мертвонародження.

Наслідком запущених захворювань щитовидки у дітей можуть стати: відставання у фізичному та розумовому розвитку, сповільнений ріст, порушення мови, глухонімота.

Небезпечний йододефіцит і для людей старшого покоління, адже лише до певного віку наш організм у змозі самостійно справлятися з виниклою проблемою і компенсувати нестачу цього елемента.

Найбільш поширеним наслідком браку йоду є зоб, тобто збільшення в розмірах щитовидної залози без порушення її функції.

Дослідження щитовидки у школярів показали, що таке порушення досить поширене в нашій країні. Лікарська практика свідчить, що в половині випадків зоб розвивається до 20 років, а ще половина припадає на жінок у період вагітності, лактації та у післяпологовий період. Статистика показує, що у чоловіків цей недуг трапляється в 10 разів рідше.

ЯК УНИКНУТИ ДЕФІЦИТУ ЙОДУ

Для профілактики йододефіциту достатньою регулярно споживати продукти, збагачені йодом. Перше місце серед них посідає йодована сіль, до складу якої входить йодистий калій. При цьому варто пам'ятати, що сполуки йоду дуже нестійкі до високих температур, тому солити їжу необхідно в кінці приготування, щоб йод не випарувався.

Найбільшу кількість цього життєво важливого елемента містять морепродукти, особливо морська капуста. Його запаси можна поповнити і за допомогою річкової риби й устриць.

Лікарі попереджають, що вдаватися до самолікування при йододефіциті досить небезпечно. У народі розповсюджений метод додавання кількох крапель йоду в молоко. Проте робити цього не можна, тому що одна крапля йоду містить 6000 мкг речовини, що в 30 разів перевищує норму і може повністю заблокувати роботу щитовидної залози.

Як пережити зміну погоди

Різкі перепади температури небезпечні для людей із хронічними захворюваннями, хворобами серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, з вегето-судинною дистонією та психоемоційними порушеннями.

Найбільш схильні до впливу змін погоди ті, хто страждає серцево-судинними захворюваннями та ревматоїдним артритом. Вони відчувають скучність і біль у суглобах. У сердечників, за статистикою, кризи найчастіше трапляються в дні магнітних бур і сильної активності геомагнітного поля. До несприятливих факторів належать також висока вологість повітря і наближення сильного снігопаду взимку, а влітку — грози.

Вчені з'ясували, що різке похолодання, наприклад, викликає спазм кровоносних судин, що може призвести до гіпертонічного кризу в сердечника або нападу стенокардії. Па-

діння атмосферного тиску викликає гіпоксію — знижений вміст кисню в організмі. А це призводить до ішемії. Виникають болі в серці та головні болі, у людей, схильних до емоційної нестабільності, може розвинути справжня депресія. Підвищений атмосферний тиск підвищує наш артеріальний тиск і збільшує швидкість кровотоку, а результат той же — погане самопочуття. Підвищена вологість, сильні вітри погано позначаються на тих, у кого є шкірні захворювання. Швидкість вітру також впливає на вміст кисню в крові. Небезпечно для здоров'я зміна температури навіть на 10 градусів. А оскільки всі атмосферні явища зазвичай взаємопов'язані, вчені розглядають поєднання кількох чинників.

Як допомогти собі в непогожі дні? Важливо стежити за прогнозами погоди і бути готовими до її змін. Згада-

легідь почніть приймати призначені лікарем препарати, які нормалізують ваш стан. Варто обмежити фізичні й емоційні навантаження цього дня, так само не намагайтеся перевиконати план із роботи. В раціон краще додати більше овочів і фруктів, обмежити споживання «важкої» їжі та виключити алкоголь. Підтримати організм можна за допомогою настоянки женьшеню, плодів лимонника, елеутерококу, комплексом вітамінів і мінералів. Крім цього, рекомендовано більше бувати на свіжому повітрі. В такому мінливому кліматі наш організм поступово тренується і стає більш стійким до перепадів температур і магнітних бур.

Варто пам'ятати, що люди з міцним здоров'ям легше переносять такі кліматичні зміни. Загартований, здоровий і спортивний організм легко справляється з погодними стресами.