

## Здоров'я

## Скільки фруктів та овочів потрібно з'їдати щодня

П'ять порцій овочів і фруктів у день треба з'їдати, щоб наситити організм усіма необхідними речовинами. Такою є програма-мінімум, бажано збільшити цю цифру до дев'яти.

Однією порцією для кожного вважається та кількість фруктів і овочів, яка поміщається в його жмені.

У середньому це один великий помідор, кілька ягід полуниці, два-три суцвіття броколі, середня морква, склянка 100-відсоткового соку з м'якоттю, три столові ложки з верхом зерен кукурудзи або горошку.

П'ять порцій овочів і фруктів для дорослої людини — це близько 400 грамів. Якраз стільки, скільки рекомендує ВООЗ.

## За допомогою вітамінів можна зміцнити нервову систему



Нестача вітамінів часто зумовлює знервований стан. У цілому всі вітаміни благотворно впливають на центральну нервову систему, але особливо — групи В. Вони знімають збудження, долають швидку стомлюваність, допомагають сконцентрувати увагу. Також покращують пам'ять і захищають нервові волокна від пошкодження.

Краще джерело вітаміну В — бобові, особливо соя. Також багато вітамінів цієї групи в молочних продуктах, м'ясі, субпродуктах і морепродуктах.

Зміцнює нерви і йод. Абрикоси, вишня, агрус, смородина, оливкова олія, фініки, гречана каша та морська риба — багаті джерела йоду.

## Щавель знижує рівень холестерину

Лікарі запевняють, що зелень потрібно їсти якомога частіше, тим паче зараз, коли настав її сезон. Особливу увагу зверніть на щавель. Останні дослідження показують, що речовини, що входять до його складу, сприятливо впливають на роботу серцево-судинної системи та знижують рівень поганого холестерину в крові.

Така дія виявляється завдяки високому вмісту вітаміну С та калію, який, зокрема, допомагає знизити тиск.

У комплексі корисні речовини, що містяться в щавелі, попереджають розвиток анемії, проблеми з нервовою системою, підвищують працездатність м'язів, розріджують кров, покращують метаболізм.

Більше того, щавель корисний

## Перед сном не варто зловживати гаджетами

Сидіти вночі перед екраном комп'ютера, планшета або смартфона шкідливо з кількох причин. Насамперед, яскраве світло від монітора ноутбука або екрана смартфона стимулює мозок до роботи, а це впливає на вироблення необхідного для якісного сну гормону мелатоніну. По-друге, зайва або тривожна інформація теж не дає мозку розслабитися, а сон стає неглибоким.



## Солодощі не допомагають подолати депресію

Такого висновку дійшли американські вчені, провівши експеримент. Для дослідження було набрано групу учасників, які впродовж кількох днів їли морозиво. Науковці з'ясували, що на настрої людини солодощі не впливають. Таким чином, за їхніми словами, десерти не можуть допомогти в боротьбі з депресією.

## Влітку кількість харчових отруєнь б'є рекорди

Літо, на жаль, вважається сезоном кишкових інфекцій і харчових отруєнь. За словами експертів, отруїтися можна не лише «підозрілим» пиріжком, купленим на вулиці, або чебуреком із пляжу, а й шойно зірваними фруктами та овочами, кисло-молочними продуктами з холодильника.

Продукти, не змінюючи свого зовнішнього вигляду й органолептичних якостей, унаслідок накопичення в них токсинів можуть стати отруйними. Їх споживання викличе захворювання. Токсини через стінки шлунку та кишечника потрапляють у кров і розносяться по всьому організму.

Ознаки отруєння проявляються дуже швидко. Перша стадія — нудота, відчуття важкості або «розпирання» шлунку, відрижка, позиви до блювоти, незначне підвищення температури. Друга — діарея (розлад шлунку), біль у животі, блювота, нудота, висока температура, знижений артеріальний тиск, прискорене серцебиття, непритомність, судоми м'язів.

## НЕБЕЗПЕЧНІ БОТУЛІЗМ І СТАФІЛОКОКОВІ ТОКСИКОЗИ

Дуже небезпечними є отруєння, викликані стафілококами та ботулізмом.

Ботулізм виникає внаслідок споживання їжі, отруєної паличкою ботулінуса. Ці мікроби в природі поширені у ґрунті, в мулі водойм, кишечниках риб (особливо осетрових), тварин, трапляються також на фруктах і овочах.

Для розмноження цього виду мікроорганізмів потрібні анаеробні умови (безповітряне середовище), оптимальна температура для його розвитку — 30–37°C, при температурі до 15°C токсинів цей споровий анаероб не утворює.

Потрапляючи на харчі, ботулінус розмножується, виділяючи токсини. Вони скупчуються в одному місці, тож захворюють не всі, хто споживав отруєний продукт. Ботулотоксин холодостійкий, але чутливий до кислотності середовища. Підвищений вміст солі в продукті зупиняє розвиток мікроба. Спорі ботулінуса дуже термостійкі, тож він чудово почувається в консервах. У процесі розвитку цих хвороботворних мікроорганізмів виділяється газ, тому кришки банок здуються. Хоча інших ознак пошкодження такого продукту немає, він усе одно дуже токсичний і небезпечний. Бацили ботулізму можуть успішно розвиватися і у варених ковбасі, ве-



ликих шматках копченого м'яса, буженині, червоній рибі.

Ботулотоксин паралізує серцево-судинну та нервову системи, викликає пониження температури тіла, порушення мовлення. Щоб уникнути небезпечної хвороби, слід правильно термічно обробляти і ретельно мити продукти, готуючи для консервування в домашніх умовах.

Отруєння стафілококом відбувається через куштування страви, зараженої цим мікробом. Ці мікроорганізми спроможні розвиватися в аеробних і анаеробних умовах, нерухомі, утворюють скупчення, що нагадують виноградне гроно. Найкраще почуваються при температурі 37°C. Гинуть при 120°C.

Джерелом забруднення продуктів стафілококом найчастіше є свійські тварини — корови й кози, а також люди, хворі на ангіну, катар верхніх дихальних шляхів, гнійничкові захворювання шкіри.

Страва, заражена цим мікробом, зовні не змінюється, а це дуже небезпечно. Організм людини надзвичайно чутливий до токсину стафілокока, й уже через 1–6 годин після отруєння проявляються ознаки захворювання — біль у шлунку, нудота.

Найчастіше зараження цією бактерією відбувається під час споживання молока, кефіру, кондитерських виробів (особливо з кремом), сиру, бринзи, рибних і м'ясних страв. Необхідно дотримуватися правил зберігання цих продуктів.

## ОТРУЄННЯ САЛЬМОНЕЛОЮ ТА КИШКОВОЮ ПАЛИЧКОЮ

До харчових токсикоінфекцій належать отруєння, викликані бак-

теріями групи сальмонел, кишкової палички, палички протей. Отруєння сальмонелами найчастіше виникає під час вживання зараженого м'яса, яєць і продуктів їх переробки. Найсприятливіша температура для їх розвитку — 37°C. При понад 80°C — гинуть.

## Страва, заражена цим мікробом, зовні не змінюється, а це дуже небезпечно. Організм людини надзвичайно чутливий до токсину стафілокока, й уже через 1–6 годин після отруєння проявляються ознаки захворювання...

Джерелом інфекції можуть бути велика рогата худоба, свині, коні, свійська птиця, гризуни. Сприятливе середовище для розвитку цих мікробів — паштети, м'ясний або рибний фарш, ліверні та кров'яні ковбаси. Та правильна термічна обробка продуктів забезпечує незараження. Ці мікроорганізми стійкі до висушування, тому довго залишаються на предметах побуту. Щоб запобігти поширенню сальмонельозу, слід чітко дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог під час приготування їжі, температурного режиму зберігання продуктів (особливо тих, що швидко псуються).

Кишкова паличка є постійним мешканцем кишечника за умови його нормальної мікрофлори. Найкраще вона розвивається при температурі 37°C, а при нагріванні до

60°C — гине. В організмі людини ця бактерія синтезує необхідні вітаміни й інші речовини, які мають антибіотичні властивості щодо збудників кишкових інфекцій. Але при послабленні захисних функцій організму може проникати в інші органи, викликаючи при цьому запальні процеси. Потрапляючи на харчі, цей мікроб інтенсивно розмножується й спричиняє отруєння.

Паличка протей, і кишкова паличка належать до мікроорганізмів, які вражають багаті на білок продукти. У такому середовищі вони здатні швидко розмножуватися, не змінюючи при цьому зовнішнього вигляду та смаку страв. Хоча паличка протей слабо руйнує білки, накопичення її на продукт викликає отруєння, що протікає подібно до отруєння сальмонелами, проте в легшій формі.

Найкращим середовищем для розвитку цих мікробів є м'яси та рибні продукти (особливо фарші), гарніри, салати. На їжу ці палички можуть потрапити внаслідок контактування з хворими людьми, через порушення санітарно-гігієнічних правил.

При перших ознаках харчового отруєння необхідно негайно промити шлунок чистою водою, можна злегка підсоленою. Треба випити якомога більше, потім викликати блювоту. Повторювати процедуру слід, поки зі шлунку не почне виходити вода без сторонніх домішок. Після промивання шлунку прийміть ентеросорбенти, що допоможуть вивести отруйні речовини з організму. Це активоване вугілля, «Смекта», «Ентеросгель», «Атоксил» тощо. Приймаючи їх слід згідно з інструкцією кожних чотири години. Якщо очистити шлунково-кишковий тракт не вдалося і токсини встигли всмокотатися в кров, почніть пити мінеральну воду без газу. Це допоможе швидше очистити організм і відновити водний баланс. Зверніть увагу, пити треба часто, плавно, невеликими ковтками, щоб не давати додаткового навантаження на постраждалий організм.

Якщо відбулася дуже велика втрата рідини, необхідно приймати розчини, що дозволяють відновити баланс мінералів і електролітів. Наприклад, «Регідрон».

При харчовому отруєнні в жодному разі не рекомендується пити антидіарейні засоби. Звісно, вони допоможуть, але це буде тимчасово, потім ризикуєте отримати серйозні проблеми зі шлунково-кишковим трактом. Якщо після промивання шлунку та прийому ентеросорбентів вам не кращає, триває блювота, тримається температура тощо, негайно зверніться до лікаря.

## Велосипедні прогулянки дуже корисні

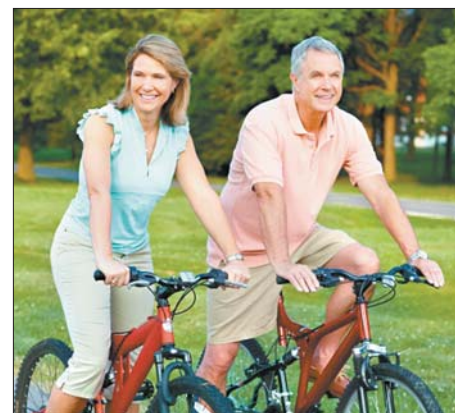
Прогулянки на велосипеді надзвичайно корисні для здоров'я. Вони сприяють поліпшенню обміну речовин і є профілактикою багатьох захворювань, особливо серцево-судинних. Так, завдяки таким поїздкам істотно знижується ризик виникнення інфаркту.

Їзда на двоколісному — це і найкраща профілактика варикозу: постійне навантаження на ноги покращуючи застою крові, який і є основною причиною розвитку хвороби. Крім того, катання на велосипеді сприяє поліпшенню кровообігу в малому тазі, попереджаючи аденому в чоловіків.

Більшість людей страждає від вегето-судинної дистонії, симптомами якої є часте потемніння в очах,

пітніння долонь, прискорення пульсу, непритомність. І вилікувати цю недугу може саме ровер. Здійснюючи регулярні ранкові моціони на велосипеді, ви даєте легеням можливість працювати на повну силу. А це означає, що кров повноцінно і на належному рівні збагачується киснем, який потім надходить до всіх життєво важливих органів. Завдяки цьому поліпшується працездатність і самопочуття.

Влаштувавши велопоїздки, ви піклуєтесь і про свої очі, зосереджуючи свій погляд на об'єктах, розміщених далеко. Це сприяє тренуванню очних м'язів, у результаті знижується ймовірність розвитку короткозорості. Й, безсумнівно, катання на ровері загартовує організм, підвищує імунітет, особливо



опірність до застудних захворювань узимку. А також підіймає настрій і зміцнює нервову систему.



для здоров'я зубів і ясен та поліпшує травлення.