Відомості.інфо
№6 (748)
12 - 18 лютого 2015 року
http://www.vidomosti.info/

У самостійних дітей краще розвинений інтелект

У дітей, що ростуть в умовах самостійності, інтелект і когнітивні навички розвинені краще, ніж у тих, якими надто опікуються батьки. Це довели фахівці з Університету Монреаля (Канада). Для участі в дослідженні були запрошені 78 діток віком до трьох років. Учені вивчали виконавчі навички, залежні від безлічі пізнавальних процесів, зокрема увагу, планування, багатозадачність і багато іншого. Як з'ясувалося, з поставленими завданнями найкраще впоралися ті діти, чиї матері заохочували самостійність.

Нестача води в організмі понижує інтелект

Вчасно випита склянка води допомагає вирішити складні завдання, що вимагають розумових зусиль. А от якщо ви не випиваєте необхідний мінімум — наслідки можуть бути жахливими. Відчуття спраги під час інтенсивної розумової праці можна порівняти з головним болем. А надходження в організм живильної рідини допомагає швидше та краще впоратися з розв'язанням поставлених завдань.

Звички, які вбивають мозок

Мозок — це найголовніший орган людського організму. Існує 10 небезпечних звичок, які повільно, але впевнено «роз'їдають» нам мізки.

Відмова від сніданку

Ті недбальці, які легковажно ставляться до власного здоров'я та не снідають, мають низький рівень глюкози в крові, що призводить до зниження активності головного мозку.

Переїдання

Через переїдання організм накопичує холестерин у кровоносних судинах, зокрема і мозку.

Куріння

Цигарки шкодять мозковій діяльності й убивають клітини головного мозку.

Вживання великої кількості цукру

Що більше цукру, то більше токсинів і зайвих кіло і то менше в організмі корисних речовин.

Забруднення повітря

Звісно, цей фактор мало від нас залежить, але потрібно пам'ятати, що якщо мозку не вистачає кисню, то його діяльність значно сповільнюється.

Недосипання

Часте недосипання призводить до смерті мозкових клітин.

Наркотики й алкоголь

Ці речовини спричиняють незворотні порушення у головному мозку.

Робота під час хвороби

Коли людина хворіє, інтенсивна розумова праця шкодить мозковій діяльності, тому що організм використовує всі свої ресурси для боротьби з недугою. У такі періоди мозок не може отримувати достатньо кисню.

Відсутність стимуляції та розвитку

Мозку необхідний постійний розвиток, тому замість втупитись у телевізор почитайте краще книгу, розгадайте кросворд або зіграйте в шахи.

Неговіркість

Розмова теж є видом стимуляції головного мозку. Базікаючи, ми запам'ятовуємо факти і часто вчимо нові слова та вдалі фрази, тим самим тренуючи свій мозок і налаштовуючи його на постійну активність.

Мозок — це наше багатство. Бережіть його, тому що він вам іще знадобиться. Позбудьтеся цих шкідливих звичок, які повільно вбивають ваш розум.

Продукти, які додають нам віку

Природно, те, що ми їмо, впливає на те, як ми виглядаємо і як почуваємось. В епоху тотальної заміни натуральної їжі різними напівфабрикатами з'явилося безліч продуктів, що містять специфічні інгредієнти, які можуть заподіяти нашому здоров'ю непоправну шкоду. Виключивши їх зі свого раціону, можна не тільки прибрати зайві сантиметри на талії, але і поліпшити самопочуття і зовнішній вигляд.

Що ж потрібно прибрати зі свого меню, щоб виглядати молодшим?

ГІДРОГЕНІЗОВАНІ ОЛІЇ, АБО ТРАНСЖИРИ

Ось перелік основних продуктів-рекордсменів за вмістом трансжирів: маргарин, картопля фрі, попкорн, тістечка, картопляні чипси, крекери, печиво, торти.

Трансжири безпосередньо пов'язані з ожирінням і хворобами серця. Проте люди продовжують вибирати продукти, до яких звикли, адже старі звички дуже важко викорінити, та й дешевизна цих продуктів підкуповує.

Доцент медицини з Університету Тулейн (США) Тімоті Харлан наголошує, що трансжири призводять до запальних процесів у організмі, та пояснює, що старіння — хронічний запальний стан, тому люди, які регулярно споживають продукти з трансжирами, виглядають набагато старшими за ровесників, які віддають перевагу здоровій їжі.

ГЛЮКОЗНО-ФРУКТОЗНИЙ СИРОП

Це один із найпоширеніших компонентів у складі більшості магазинних солодощів, безалкогольних напоїв і консервів. ГФС — дешевий замінник цукру, який покращує смак продуктів і продовжує їх термін придатності. Він широко використовується як інгредієнт для діабетичних продуктів, так як, на відміну від цукру, не підвищує рівень інсуліну в крові. Але в цьому полягає його мінус для тих, хто бажає схуднути: саме інсулін стимулює вироблення у жирових клітинах гормону лептину, який відповідає за відчуття насичення. Тому такі продукти можна з'їсти у великих кількостях, залишаючись при цьому голодним, й у результаті отримати неприємний сюрприз у вигляді надлишкових кілограмів.

Крім того, надмірне споживання сиропу призводить до печінкової недостатності, хвороб серця, карієсу.

Доктор Джордж Брей із Північної асоціації з вивчення проблем ожиріння заявив, що непомірне вживання глюкозно-фруктозного сиропу, особливо у складі безалкогольних напоїв, може призвести до ожиріння. Наприклад, півлітрова пляшка пепсі, що містить ГФС, прирівнюється до 17 чайних ложок цукру. А доктор Марк Хейман, директор Клівлендської клініки Центру функціональної медицини, стверджує: щоденне споживання сиропу може стати причиною «прискореного старіння».

Надлишок солі в організмі призводить до набряклості. Дослідження показали, що людям із гіпертонією або діабетом не варто вживати більше однієї чайної ложки солі в день. А вчені з медичного коледжу Джорджії дійшли висновку, що зловживання сіллю прискорює процес старіння

Та якщо без солодкого життя здається зовсім уже прісним, краще замінити магазинні кекси і тортики темним шоколадом або яблуками, а цукор — медом.

РАФІНОВАНА (ОЧИЩЕНА) СІЛЬ

Недарма сіль у народі називають білою смертю — вона затримує воду в організмі та є причиною підвищеного кров'яного тиску, який викликає хвороби нирок і серця. «Надлишок солі в організмі призводить до набряклості», — заявляє доктор Джилліан Маккейт у своїй книзі «Ви — це те, що ви їсте». Дослідження показали, що гіпертонікам та діабетикам протипоказано більше однієї чайної ложки солі в день. А вчені з медичного коледжу Джорджії дійшли висновку, що зловживання сіллю прискорює процес старіння.

Ось побачите, їжа без солі теж може бути смачною. Цю приправу можна замінити, наприклад, додаючи в гарніри зелень, а м'ясо скроплюючи лимонним соком або посипаючи його моченою брусницею — кисленькою, свіжою та корисною.

ПЕРЕРОБЛЕНЕ М'ЯСО

Такі м'ясні продукти, як ковбаса, шинка, бекон і т. д., містять багато консервантів, які викликають подразнення шкіри та різні запальні реакції організму.

Надмірне споживання м'яса знижує здатність організму виробляти колаген — життєво необхідний білок, що становить основу сполучної тканини. Від цього шкіра старіє, набуває нездорового вигляду, адже колаген відповідає за її молодість, еластичність.

Поглинання величезної кількості червоного м'яса загрожує ще й захворюваннями серця, адже в ньому високий вміст насичених жирів. Вони відкладаються в жировій тканині та зумовлюють звуження артерій.

Доктор Ен Пен, провідний автор досліджень взаємозв'язку споживання червоного м'яса із серцево-судинними захворюваннями, що проводяться в Гарвардській школі громадської охорони здоров'я, оприлюднив результати досліджень, у яких простежується пряма залежність ризику розвитку захворювань серця та судин від пристрасті до червоного м'яса.

Таким чином, обмеживши в раціоні м'ясні делікатеси, замінивши їх рибними й овочевими стравами, ви зміцните здоров'я та продовжите свою молодість.

АЛКОГОЛЬ

Коктейлі, лікери, наливки... Від них приємно шумить у голові, й вони розслабляють, але не варто забувати, що алкоголь переробляє печінка, яка, нейтралізуючи токсини у посиленому режимі, перевантажується. А все, що цей орган-фільтр не переробить, з'явиться потім на вашій шкірі.

Йдеться не про келих вина, а про надмірне споживання спиртних напоїв — у кожного цей поріг свій. Печінка нейтралізує токсини, проте їй потрібен час на відновлення. І все, що вона не змогла знешкодити, проступає на шкірі у вигляді прищів, дерматитів, не кажучи вже про зморшки.

Алкоголь підвищує апетит. Під чарочку «біленької» солоні та жирні продукти стають ще смачнішими, контролювати себе вдається насилу, і ось рука вже тягнеться до чергового шматка соковитої відбивної.

Нарешті, часте вживання алкоголю зневоднює організм і може призвести до більш серйозних хвороб печінки та нирок.

Підбиваючи підсумки, виділимо основні рекомендації: ретельно вибирайте продукти, читайте етикетки, намагайтеся вживати вищеописані продукти й інгредієнти якомога рідше, частіше їжте овочі та фрукти для втамування голоду.

Проста й ефективна кефірна дієта

Кефір — продукт дієтичного харчування. Тут у нього гідних конкурентів немає. Про лікувальні властивості кефіру добре знали наші предки, й сьогодні, незважаючи на широкий асортимент кисломолочних продуктів, він залишається лідером у цьому сегменті.

Найпопулярнішим варіантом є тижнева кефірна дієта. Раціон пропонованої дієти досить різноманітний. Утім, вона з розряду жорстких дієт, тому повторювати її рекомендовано раз у 2–3 місяці. Будьте уважні: вживання солі та цукру суворо заборонено. Денну норму кефіру найкраще випивати по склянці через кожні 3–4 години. Між прийомами їжі та кефіром можна пити воду. Вибирайте мінеральну, джерельну або очищену бутильовану. Від чаю та кави потрібно на цей тиждень відмовитися.

Отже, кефірна дієта:

Перший день: 1,5 л кефіру і 5 середньої величини печених картоплин.

Другий день: 1,5 л кефіру та 100 г білого відвареного курячого м'яса без шкірки та жиру.

Третій день: 1,5 л кефіру і 100 г відвареної нежирної яловичини або телятини.

Четвертий день: 1,5 л кефіру та 100 г відвареної або підсмаженої на олії риби нежирних сортів.

П'ятий день: 1,5 л кефіру, 500 г фруктів і овочів (будь-які, крім калорійних винограду та бананів).

Шостий день: 1,5–2 л кефіру.

Сьомий день: мінеральна вода без газу в необмеженій кількості.

Чому постійно болить голова

Головний біль — один із найпоширеніших недугів серед офісних працівників. Чому постійно болить голова в офісі та що робити, якщо не допомагають пігулки?

Причина 1. Перенапруга очей

Тривала робота за комп'ютером — справжнє випробування для наших очей. Якщо ви безперервно дивитеся в монітор протягом кількох годин, очні м'язи перенапружуються і в результаті з'являється головний біль. Саме тому лікарі рекомендують робити 10-хвилинні перерви в роботі за комп'ютером, під час яких ви можете виконати нескладну зарядку для очей.

Причина 2. Брак свіжого повітря

Досить поширена причина появи головного болю — це робота в задушливому приміщенні. Кисень необхідний для продуктивної роботи нашого мозку, особливо під час розумової праці, й коли мозок недоотримує його, у нас починає боліти голова.

Причина 3. Защемлення м'язів і порушення кровообігу

Якщо ви майже не встаєте з-за столу під час робочого дня, не дивуйтеся, чому постійно болить голова. Через малу рухливість порушується нормальний кровообіг, і мозок відчуває «голод» — нестачу поживних речовин, які надходять до нього через кров. З'являється біль.

Причина 4. Стрес

Стрес — потужний провокатор головного болю. Негативні емоції, які ми почуваємо під час гарячої дискусії, сварки або непередбачених обставин, викликають внутрішньоклітинні зміни, супроводжувані болем.

Причина 5. Зневоднення

Нестача рідини — ще одна причина головного болю в офісі. Багато хто з нас просто забуває пити воду, працюючи за комп'ютером. А це згубно впливає на метаболічні процеси, які проходять в організмі. Результат — поява болю.

Причина 6. Голод

Нерегулярне харчування під час робочого дня так само провокує появу головного болю. Причина та ж — мозок не отримує необхідних для роботи речовин.

Що робити, якщо часто болить голова? Не поспішайте пити таблетки і списувати все на погану погоду. Якщо у вас часто болить голова, зверніть увагу на свої звички, режим роботи і розпорядок дня.

Можливо, ви часто забуваєте вчасно пообідати (або обідаєте похапцем яблуком або бутербродом), не п'єте воду або майже не встаєте з-за столу. У таких випадках вам допоможе вироблення режиму, зокрема виконання простої гімнастики в офісі. Кілька нахилів, поворотів, присідань швидко розженуть кров і розімнуть затерплі м'язи.

Так само велику увагу слід приділити провітрюванню приміщення, щоб забезпечити достатню кількість кисню для мозку. Ці нехитрі способи допоможуть вам позбутися головного болю, а також поліпшити загальний стан організму.