

## Робота по дому допомагає літнім людям залишатися здоровішими

Дослідники помітили, що у літніх людей, які прагнуть підтримувати чистоту і порядок в оселі, рівень емоційного благополуччя був вищим, а здоров'я — міцнішим, аніж у тих, хто вів сидячий спосіб життя. А тому закликають пенсіонерів залишатися активними. За словами фахівців, краще продовжувати рухатися протягом дня, ніж різко підвищувати рівень своєї активності.



## Зрадники ламають статевий орган частіше за вірних чоловіків

Тільки за 2014 рік до медиків звернулося 625 чоловіків, які отримали перелом статевого члена. За оцінками самих медичних працівників, найчастіше таку інтимну травму одержують невірні чоловіки. Експерти відзначають, що найбільш схильні до цієї інтимної травми чоловіки із середніми параметрами — 15–16 сантиметрів — зі стійкою ерекцією. Причому найчастіше страждають ті, хто зраджує.

## Які продукти прискорюють обмін речовин

Життєздатність організму забезпечує правильний обмін речовин, одна з ключових характеристик якого — швидкість. Якщо сталося його уповільнення, виправити ситуацію допоможе знання того, які продукти прискорюють метаболізм.

Обмін речовин, або метаболізм, — це процес, за допомогою якого організм безперервно підтримує енергетичний баланс. Тіло людини створює нові клітини з отриманих із їжі мікроелементів і одночасно витрачає енергію на підтримку своєї життєдіяльності.

Сполуки, що використовуються як енергетичний потенціал, організм також отримує з їжі або зі створених раніше запасів. Продукти, які здатні прискорити обмін речовин, — один із способів підтримувати цей баланс у нормі.

**Починаючи, що уповільнюють метаболізм**

Оптимальним слід називати такий обмін речовин, при якому в заданий проміжок часу практично відсутня різниця між кількістю споживаної енергії та тією, що витрачається. При уповільненому обміні речовин організм не витрачає усю отриману раніше енергію, а організовує її запаси у вигляді жирних відкладень. Уникнути цього можна завдяки розумінню, які продукти прискорюють обмін речовин. Зниження швидкості метаболізму обумовлене декількома чинниками, зокрема:

- незбалансованим раціоном;
- малоактивним способом життя;
- захворюваннями.

З перелічених вище саме якість раціону має найбільший вплив на швидкість метаболізму

в організмі. Отже, від того, які продукти до нього увійдуть, залежатиме прискорення обміну речовин.

**Продукти, що прискорюють обмін речовин**

Якщо нормалізація метаболізму стала метою, споживання названих нижче продуктів повинне увійти до звички. Існує безліч припусків про те, які продукти прискорюють обмін речовин, але вони так і залишаються припущеннями. Далі перераховані тільки ті продукти, про вплив яких на метаболізм наука говорить прямо.

**Продукти з високим вмістом білка** як рослинного, так і тваринного походження. Будова молекул білка набагато складніша, ніж молекул жиру або вуглеводів, і для їх розщеплення організм витрачає у рази більше енергії.

**Вода.** Будучи основною складовою людського тіла, бере пряму участь у метаболізмі на усіх його стадіях. Вживання чистої або мінеральної води стабілізує швидкість обмінних процесів.

**Приправи та прянощі.** Алкалоїд капсаїцин, що міститься в них, дуже активно впливає на клітини, що виробляють енергію.

**Кофеїн і його аналоги.** Стимулювальна дія цього алкалоїду загальновідома, але приймати його можна тільки малими дозами, щоб уникнути звикання.

Цей перелік, що вказує, які продукти прискорюють обмін речовин, повинен допомогти при складанні раціону всім, хто стежить за своїм тілом. Слід лише пам'ятати, що правильна дієта має бути різноманітною, не можна виключати вуглеводи і жири з раціону повністю.

## Кольоротерапія допоможе позбутися депресії



Щоб залишатися здоровим і бадьорим цілий рік, ви повинні отримувати необхідну кількість світла... і кольору! Отже, які кольори проженуть хандру?

Більшість видів світлотерапії можна проводити самостійно, наприклад більше гуляти на свіжому повітрі або використовувати спеціальні лампи. До речі, вчені вважають, що жінкам без цих процедур не обійтись.

Це пов'язано з тим, що чарівна половина людства більшою мірою, ніж чоловіки, схильна до сезонних депресій. Окрім того, саме світло

допомагає дамам упоратися з передменструальним синдромом.

А ще сеанси світлотерапії сприяють загоєнню ран, опіків і зміцнюють імунітет.

Не менш популярний метод зцілення від пригніченості — кольоротерапія. Для того, щоб провести такий сеанс удома, можна скористатися набором кольорових фільтрів, що додаються до лампи світлотерапії, або оточити себе речами відповідної барви.

**Блакитний.** Допомагає при стресах. Цей колір здатний знизити кров'яний тиск, заспокоює, збиває високу температуру та зупиняє роз-

виток інфекції.

**Синій.** Військовий лікар А. Мінін вважав, що саме синій колір є найкращим безпечним. Офтальмологи використовують його для лікування захворювань очей.

**Фіолетовий.** Цей колір підтримує імунну систему та може заспокоїти розхитані нерви. Фіолетовий корисний при втоми та болю в очах. Але його надлишок може призвести до депресії.

**Зелений.** Лікує захворювання серця, знімає головний біль, стабілізує кров'яний тиск і розслабляє. Психологи рекомендують зелений при нервовому зриві, перетомі, синдромі хронічної втоми.

**Червоний.** Червоний зігріває, тому його можна використовувати тим, хто схильний до застуд. Він благотворно впливає на серце, стимулює імунітет, активізує обмін речовин. Але якщо у вас підвищений тиск, червоний колір може погіршити стан.

**Жовтий.** Корисний для шкіри та нервової системи, покращує зір. За допомогою жовтого кольору можна контролювати вагу. Крім того, він зміцнює нервову систему, позбавляє від нав'язливих думок, збільшує почуття оптимізму та впевненості у своїх силах.

**Помаранчевий.** Корисний при будь-яких порушеннях у діяльності шлунково-кишкового тракту, стимулює щитоподібну залозу. Єдиний недолік — помаранчевий збуджує апетит.

## Луцька райлікарня придбала обладнання на понад два мільйони гривень

Луцька центральна районна лікарня придбала радіологічне, електромедичне й електротерапевтичне устаткування на суму 2 500 000 гривень. Про це йдеться у «Віснику держзакупівель» від 7 травня.

Щоб закупити дороге обладнання, застосували скорочену процедуру закупівлі — у зв'язку з нагальною потребою у забезпеченні лікувального закладу виробами медичного призначення відповідно до п. 2. ч. 3 ст. 21 Закону України «Про здійснення державних закупівель».

Так, придбана апаратура базується на використанні рентгеновського випромінювання для медичних, хірургічних, стоматологічних і ветеринарних потреб

(зокрема апаратура для радіографії та радіотерапії). Закуплений цифровий рентгенодіагностичний комплекс розрахований на два робочих місця. Таке обладнання є сучасною рентгеновською діагностичною системою, що забезпечує отримання цифрових рентгенографічних зображень у положеннях стоячи, сидячи та лежачи з подальшим одержанням твердих копій знімків.

До участі в торгах було подано дві конкурсні пропозиції, виграло ТзОВ «Медсервісгруп», запропонувавши таку вартість, як і очікувалося, а саме 2 500 000 гривень.

Моніторинг державних закупівель фінансується Міжнародним фондом «Відродження».

## Алергію важливо лікувати «з пелюшок»

Алергія та її прояви стали настільки поширеним явищем, що про них говорять як про щось звичне. Та медицина не стоїть на місці: з'являються нові методи лікування, сучасні препарати, про які слід знати батькам дітей-алергіків.

Найперші симптоми алергії з'являються в грудному віці. Червоніють щічки або сіднички, виникають поприльсь, лусочки та кірочки на голівці. Ці, здавалося б, незначливі ознаки свідчать про те, що в організмі крихітки відбулися зміни і «запустився» алергійний процес. І від того, наскільки серйозно та відповідально в цей момент поставиться мама до його проявів, залежить подальше здоров'я дитини.

На жаль, попри досягнення в галузі медицини, повністю позбутися від алергійного процесу на шкірі (атопічного дерматиту) в дорослому віці неможливо. Ве-



ликим досягненням вважається, якщо вдається скоротити число загострень. А от у дитячому — ця задача вирішувана. Якщо серйозно підійти до лікування атопічного дерматиту, то можна викувати до 70% дітей. Причому найбільш сприятливим для лікування періодом є вік до 3 років. Головне — зробити це вчасно!

## Вівсянка на сніданок — здоров'я на роки

Є країна, де овес входить до складу більшості страв, що там готують. Це Шотландія. Якщо порохувати кількість у процентному співвідношенні, то в 80% усіх рецептів цей злак буде невід'ємним інгредієнтом.

Овес є джерелом аскорбінової, фолієвої кислот, ніацину, холіну, вітамінів А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, Е, К. У ньому високий вміст мікроелементів: міді, марганцю, заліза, кальцію, калію, натрію, магнію, фосфору. Не можна не згадати й органічні кислоти: ерукову, малонову, щавлеву, пантотенову, нікотинову. Порція вівсяної каші містить чотири грами клітковини, що порівнюється до одного яблука. Але це не єдина причина увести вівсянку в щоденний раціон.

**Ця каша надовго вгамовує голод** якраз завдяки високому вмісту клітковини, рятуючи вас від бажання зробити перекус між основними прийомами їжі. У дослідженні, опублікованому в 2014 році у журналі Nutrition, йдеться: добровольців, які снідали вівсянкою, відчуття голоду «наздоганяло» набагато пізніше, ніж тих, хто з'їдав рівний за обсягом та калорійністю сніданок.

**Клітковина зерен вівса насичує організм**, запобігає розладу шлунково-кишкового тракту, виникненню гастриту, виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки.

**Вівсянка перешкоджає всмоктуванню в кров «поганого» холестерину**, що зменшує ризик серцево-судинних захворювань й інфаркту. Вітаміноподібна речовина інозитол знижує рівень холестерину та запобігає утворенню бляшок.

**Ця крупа містить багато мікроелементів і вітамінів**, що нормалізують обмін речовин. Тому користь вівсяної каші для людей, які мають проблеми зі шлунково-кишковим трактом або надмірною вагою, беззаперечна. Протеїни та клітковина сприяють збільшенню саме м'язової тканини, а не жирового прошарку. Вуглеводи вівсяної клітковини не розкладаються у верхній частині

травного тракту, завдяки чому не відкладаються і зайві калорії.

**Ця поживна каша популярна в спортивному харчуванні**, тому що допомагає наростити м'язи та контролювати вагу.

**Вівсянка має низький глікемічний індекс**, що корисно при діабеті. Вона нормалізує рівень цукру в крові, покращує роботу ендокринної системи.

Порція вівсяної каші вранці жителям великих міст із поганою екологією допоможе вивести солі важких металів і токсини із організму.

Багатий клітковиною овес, згідно з численними дослідженнями, знижує ризик розвитку онкозахворювань, зокрема раку шлунка й товстого кишечника, протидіє канцерогенним речовинам. Проведений експеримент показав, що ті, хто з'їдав 90 г вівсянки в день, на 20% рідше страждали від цих хвороб.

**Фосфор і кальцій**, які містяться у вівсі у великих кількостях, зміцнюють кісткову систему, корені волосся та нігтьову пластину. Й тут користь вівсянки очевидна для людей, що мають патології опорно-рухового апарату.

**Вівсяна каша багата речовинами рослинного походження**, які допомагають організму боротися із хворобами серця та судин. Для людей, які страждають вегето-судинною дистонією, захворюваннями крові, серця або судин, користь цієї крупи велика. Завдяки високому вмісту в ній заліза та мінералів вівсянка — відмінний продукт для профілактики серцевих недугів.

**Вітамін В нормалізує травлення**, позитивно впливає на шкіру. Людям, які страждають від дерматитів або алергій, медики рекомендують вівсянку в якості однієї з основних страв.

**Корисна вівсяна каша при діабеті або здутті живота.**

**Йод — для розумового розвитку, вітаміни А і Е — для краси**, калій і магній знімають м'язову втому,



а також показані при зведенні м'язів.

**І найголовніше, вівсянка — потужний антиоксидант**, необхідний для нашої краси та молодості. Натуральні антиоксиданти, які містяться в цій крупі, підвищують імунітет людини.

Вчені дійшли такого висновку: якщо регулярно їсти вівсяну кашу вранці, можна стати не тільки спокійнішим, а й розумнішим. Улюблений сніданок англійських аристократів покращує роботу головного мозку, надає бадьорості, піднімає настрій, поліпшує розумову здатність, зберігає хорошу пам'ять до самої старості, протистоїть депресії та стресам.

**Вівсянка не вдарить по вашому бюджету!** На відміну від багатьох інших корисних продуктів, вівсяні пластівці не коштують великих грошей. Ви можете дозволити собі снідати ними хоч кожного дня.