

Вчені назвали найкращий сніданок

Згідно з висновками лондонських науковців, яєчня — найкращий сніданок. Вживання яєць на початку дня допомагає впродовж тривалого часу зберігати активність — як фізичну, так й інтелектуальну. Яйця багаті протеїнами, вітамінами D і B₁₂, амінокислотами і навіть антиоксидантами. До того ж яєчня на сніданок не загрожують зайвими кілограмами.



Раннє пробудження небезпечно для серця

Японські вчені довели, що ранній підйом шкідливий для серця. Дослідники вивчали сон і роботу серця більше 4 тисяч людей у віці від 23 до 90 років. У результаті встановили, що ті учасники, які прокидалися раніше, частіше мали проблеми із серцем і тиском. Висновки японських учених підтвердили й американські експерти з Пенсильванії.

Регулярне вживання шоколаду зробить вас стрункішими



11 липня Всесвітній день шоколаду. Мало кому відомо, що такий день узагалі існує. Та він таки є. Саме тому «Відомості» вирішили детальніше розповісти про його історію.

Багато істориків припускає, що шоколад першими навчилися робити ще ацтеки у далекому XIII столітті. Оскільки цей продукт був новим і надзвичайно смачним, його називали «іжею богів». Лише у XVI столітті його вперше завезли до Європи. Щоби воїни були більш витривалими та фізично сильними, їм давали їсти ці солодощі, так зване «чорне золото».

І лише 1995 року французи вирішили започаткувати солодке свято у своєму календарі.

За ці 20 років воно набуло шаленої популярності по всьому світі. В Німеччині, Швейцарії та Іспанії цього дня влаштовують шоколадні ярмарки, виставки виробів із шоколаду, а в кав'ярнях можна отримати

смачні сюрпризи. Бельгія теж святкує цей день по-особливому: саме в цій країні розміщений Музей шоколаду, а в міських ресторанах пропонують меню, кожна страва у яких містить солодкий інгредієнт. Послугами «шоколадного поїзда» можна скористатися в Швейцарії. А громадянам США настільки подобалося свято, що вони його відзначають двічі на рік.

Українські міста не завжди приєднуються до святкування Дня шоколаду. Проте Львів не стоїть осторонь ніколи. Виготовити іменну шоколадну плитку, побачити власне сам процес виробництва спеціалістами на майстер-класах або взяти участь у чемпіонаті кондитерів-аматорів «Домашній кондитер» — це ще не повний список усіх заходів, передбачених у місті Лева.

«Луцьк же цього року пропустить святкування Всесвітнього дня шоколаду, адже цих вихідних і так заплановано багато масових заходів для волинян», — розповіла напередодні свята директор Луцької майстерні шоколаду Олександра Мартинюк.

До слова, наукою доведено, що саме шоколад містить елементи, які сприяють відпочинку та психологічному відновленню організму. Темні сорти покращують настрій та є безпечними для вашої фігури. Крім того, зовсім нещодавно дієтологи дійшли висновку, що зазвичай стрункішими є ті люди, які регулярно вживають шоколад (у розумних межах, звісно). Що ж, саме час перевірити!

Любов ШЕКЕЛЬ

Літня алергія: чого від неї очікувати



Сезонна алергія — проблема, знайома багатьом українцям. У декого вона з'являється восени, в когось — у період весняного цвітіння. «Відомості» вирішили дізнатися, якими бувають алергічні прояви влітку.

Алергічні захворювання влітку пов'язані зі збільшенням концентрації у повітрі пилку рослин і спорів грибів. У схильних до алергії людей це може зумовити розвиток таких хвороб, як алергічний бронхіт, кон'юнктивіт. Саме вони викликають ураження слизових оболонок очей, носа, шкіри чи бронхів.

Подразники, які спричиняють алергію, бувають різними: від пилку рослин, дерев чи кущів до вірусів, грибків або бактерій. Одним хворим на алергію щастить більше, бо вони знають чи відразу можуть визначити, який саме алерген не підходить організму. Менш везучим же варто вдихнути цвіту або торкнутись якоїсь речовини — і, як наслідок, алергія на те, на що раніше її не було.

Як правило, при першому контакті з алергеном алергія ще не виникає, так як організм лише розпізнає цю невідому досі речовину та готується до боротьби із нею в майбутньому. А вже при повторному потрапленні цієї речовини починає розвиватися захворювання, — пояснює завідувач алергологічного відділення Волинської обласної клінічної лікарні Алла Бабіна.

Хоч улітку й немає стільки алергенів, як навесні чи восени, але й зараз для схильних до алергії людей таких подразників більше ніж достатньо. Лікарі-алергологи називають цю пору другим спалахом алергії (1-й — навесні, 3-й — восени).

Зараз можемо бачити більше

хворих із алергіями на полин, гречку, подорожник чи навіть щавель, це якщо ми говоримо про неінсектні. Поширеним є поліноз — алергія на пилок. Щодо інсектних, то це пов'язані з контактом із комахами. Влітку найчастіше жалить бджола. До речі, смертність від бджолоїної отрути вища у 3-4 рази, ніж від укусів змій. На Волині також поширені алергії, викликані вологою місцевістю, — додає Алла Миколаївна. — Характерними ознаками неінсектних алергій є свербіння носа, очей або повік, можливі сльозотеча чи почервоніння очей. Щодо інсектної, то це кашель, часте і утруднене дихання. Якщо ці симптоми вже є — мерщій на прийом. Лікування алергії буває різним — це і припинення контакту з алергеном, і медикаментозне усунення симптомів. Прогресивний метод — проведення специфічної імунотерапії (СИТ) із алергенами, яка полягає в тому, що хворому починають вводити алерген із дуже низьких доз із їх поступовим збільшенням. На сьогодні СИТ — єдиний метод, що може зупинити алергію.

Проте алергія — це не лише проблема дорослих, на жаль, діти від неї потерпають теж.

Близько 15% дитячого населення планети має алергічні захворювання у тих чи інших проявах. Найбільш поширеною хворобою в дітей є алергічна бронхіальна астма (90% усіх хворих). Перші прояви захворювання в 60% випадків з'являються у віці 3-7 років, у 18% — у 7-14, у 15% — в 1-3 роки, в 7% — у віці 14-17 років. Дуже часто бронхіальна астма маскується під діагнози «обструктивний бронхіт», «алергічний бронхіт», «астматичний бронхіт», «бронхопневмонія».

Найчастіше причинними алерге-

нами у розвитку захворювання у дітей Волинського регіону стають кліщі домашнього пилу, пір'я, епідерміс kota, собаки, грибки, повідомила дитячий лікар-алерголог МЦ «Благомед» Тетяна Яковенко.

В європейських країнах ставлення до алергії значно відрізняється від того, яке спостерігається в Україні. Якщо наші співвітчизники віддають перевагу самолікуванню, то західні сусіди не лише лікуються та постійно обстежуються в алерголога, а й носять спеціальні медичні браслети: в разі нападу такий пристрій підкаже тим, хто виявиться поряд, що у вас алергія. Також часто європейці беруть із собою готові набрані шприци із потрібними медикаментами. У ресторанах та кафе відвідувачі, роблячи замовлення, відразу просять, щоб у стравах не було певних продуктів.

У сучасному світі алергічні захворювання — дуже поширені. Вони охоплюють у середньому близько 10% населення земної кулі. Є країни, де ця цифра сягає 50% і більше. Та алергія — це не вирок, боротися і жити з нею можна. Втім, якщо маєте схильність до цього захворювання, спосіб життя потрібно змінити. Пам'ятайте слова Сократа: «Здоров'я — це ще не все, але без здоров'я все решта — ніщо!».

Рекомендації лікарів-алергологів:

1. Найкраща профілактика — триматися подалі від алергенів.
2. У період цвітіння зачиняйте вікна.
3. Частіше робіть вологе прибирання, щоб не було накопичення пилу.
4. Менше бувайте на вулиці у першій половині дня, використовуйте захисні маски, сонцезахисні окуляри та головні убори.
5. Прогулянки кращі після дощу.
6. Прийшовши з вулиці, промивайте очі та носові ходи, почитистіть одяг.
7. Якщо є така можливість, відпочивайте на морі: морське повітря корисне.
8. Корируйте своє харчування: цитрусові, шоколад, чай, полуниця, горіхи належать до високоалергенних продуктів і можуть погіршити стан здоров'я та самопочуття людини.
9. Якщо ви схильні до алергії, про домашніх улюбленців краще забути або ж відвести їм спеціальне місце у квартирі.
10. Використовуйте лише призначені лікарські препарати. Не варто вдаватися до самолікування, спираючись на рекомендації родичів та друзів.

Любов ШЕКЕЛЬ

Дитину заспокоїть... дихання

Психологи стверджують, що заспокоїти дитя, яке плаче, або ж заколисати його перед сном можна за допомогою... дихання. Звісно, якщо робити це певним чином. Спочатку маля необхідно взяти на руки і притиснути до себе або ж покласти його на груди — краще так, щоб животики прилягали до вашого тіла, а ніжки були розведені. Якийсь час, орієнтовно 1-2 хвилини, треба дихати в ритмі дитини. А потім поступово сповільнювати темп, роблячи вдихи рідшими та глибшими. В свою чергу дитина теж почне дихати, як ви, і швидко заспокоїться.

Зауважимо, що частота дихання дорослих становить 15-20 дихальних рухів за хвилину, в дітей віком до одного місяця — 40-60, від одного до шести місяців — 35-40, у віці від одного до трьох років — 30-35. Таким чином, діти дихають частіше, ніж дорослі, а в стані збудження й неспокою тим паче. Тому мамі варто навчитися пристосовув-



ватися до дихання свого маляти, якщо вона хоче, щоб дитя було спокійним.

Однак якщо дитині болить животики, їй жарко чи холодно, якщо вона голодна або її лякають голосні звуки чи надмірне освітлення, неспокій і плач можуть продовжуватися. Тож спочатку варто переконатися, що нічого з перерахованого вище не турбує ваше маля, щоб цей метод був ефективним.

Підготувала Наталя ХВЕСИК

Як врятуватися від спеки влітку

Розпочався сезон відпусток і канікул, та не всі лучани поїхали на Світязь чи в Карпати. Чимала кількість населення «смажить» на роботі, на дачі чи вдома. Як «не закипіти» у спекотні дні в офісі, в транспорті, на вулиці?

Висока температура повітря — це серйозне навантаження для організму, яке виснажує людину морально та фізично.

Перегрівання загрожує тепловим і сонячним ударом, зневодненням, загостренням хронічних захворювань і може вивести з ладу будь-кого, незалежно від віку та стану здоров'я.

Пропонуємо вам узяти на озброєння прості поради лікаря-педіатра Луцької міської дитячої поліклініки Євгенії Володимирівни, які допоможуть адаптуватися до аномальних

проявів літа, зберегти сили для повсякденних справ і, головне, вберегти здоров'я в спекотні дні.

Кращим напоєм для поповнення запасів рідини є чиста прохолодна вода. На відміну від інших, вона не містить зайвого цукру та барвників. Добре втамовують спрагу гарячий зелений чай, компоти, квас, соки. Варто відмовитися від алкоголю у спеку: він створює додаткове навантаження на серце. Пиво й кавка також сприяють зневодненню, — вважає пані Євгенія.

Лікар-педіатр радить скоротити кількість солі, солоних продуктів, консервів, прянощів, смаженої їжі, м'яса, жирів, борошняного та солодкого. Слід віддати перевагу овочам і фруктам, їсти невеликими порціями й частіше, страви не повинні бути гарячими.

Справитися з нудотою та млявіс-

тю, які супроводжують цей хворобливий стан, допоможуть продукти з легким терпким смаком — банани, морс із чорноплідної горобини або чорної смородини, шпинат, м'ята, лимон. Дуже добре тонізують соки зі свіжої зелені. Якщо столову ложку щавлевого або лимонного соку розвести в склянці яблучного чи морквяного, — вийде відмінний мікс, який допоможе відчувати себе бадьорішим, незважаючи на позначку термометра.

Також дуже важливо не перевантажувати травлення насиченою білками й жирною їжею, переварювання якої вимагає від організму підвищених зусиль. Євгенія Володимирівна радить вживати продукти, що містять «легкі» білки та клітковину, і налягати на листові салати, які добре тонізують організм.

Увечері та після обіду дуже корисно полежати хвилин 20 із підня-



тими на подушці ногами, а вранці й на ніч — влаштовувати собі контрастний душ. Ці нехитрі заходи ефективні при набряках ніг.

Отож бажаємо вам зберегти тонус і фізичну активність навіть під час спекотних літніх днів.

Анастасія КАЧИНА