

## Менопауза перетворює хороший холестерин у поганий

Атеросклероз вражає артерії, викликаючи їхнє затвердіння. Вважають, що це відбувається через підвищення тиску, холестерину або куріння. Жінки в менопаузі входять до групи ризику атеросклерозу, що часто призводить до інфарктів та інсультів. Дослідження показали: «хороший» холестерин (ліпопротеїни високої щільності) здатний захистити артерії від атеросклерозу.



## Фізичні вправи сповільнюють процес старіння мозку

Виявляється, фізична активність по-особливому впливає на мозок у процесі старіння. Фахівці встановили, що в літніх людей, які були в хорошій формі, мозок під час вирішення завдань працював краще, ніж у менш витривалих учасників дослідження. Зокрема, вирішуючи завдання, ці добровольці користувалися тими ж областями мозку, що й у молодості.

## Американський вчений стверджує, що вісім склянок води на день шкідливі для здоров'я



Американський вчений Аарон Керролл стверджує, що вживання восьми склянок води в день шкодить здоров'ю.

Фахівець вважає, що поширений міф про загальноприйнятну норму споживання води не має жодних наукових підтверджень. За його словами, не існує й офіційних рекомендацій щодо добової норми

вживання води.

«У 2002 році американський журнал фізіології опублікував дослідження, результати якого свідчать про те, що вживання 2,5 і більше літрів води насправді шкодить здоров'ю. Оскільки людина отримує рідину з продуктами, а її надлишок може стати причиною гіпонатріємії — зниження рівня натрію в крові», — стверджує Керролл.

Учений також заперечує той факт, що кава й алкоголь сприяють зневодненню. За його твердженням, напої, що містять кофеїн (кава, чай і безалкогольні напої), мають бути в щоденному раціоні, а їх помірне вживання не справляє негативного впливу на організм людини.

## Горобина — незамінне джерело вітамінів



У цьому році багато горобини. І хоч гірка й кисла ця ягода, але в неї дуже багато корисних властивостей! Заготовлювати ягоди горобини краще вже після заморозки, тоді гіркота з них йде, вони стають солодшими. Але цей момент не треба пропустити, інакше птахи налетять зграйкою і за кілька хвилин з'їдять усі ягоди.

В ягодах багато вітамінів. Причому, вітаміну С (аскорбінової кислоти) міститься більше, ніж у лимоні, а вітаміну А (каротину) більше, ніж у моркві. Але важливим компонентом є пектин. Саме він перешкоджає бродінню вуглеводів і утворенню газів у кишечнику. Крім цього, в горобині багато органічних кислот: яблучна, винна, лимонна, янтарна. Плоди містять до 5% цукру, амінокислоти, дубильні речовини, ефірні олії, триперенові сполуки, флавоноїди, солі калію, кальцію, магнію, заліза.

Ягоди горобини мають ряд ко-

рисних властивостей. Зокрема, вони є загальнозміцнювальним та вітаміним засобом, підвищують розумову і фізичну працездатність, зміцнюють нервову систему й покращують зір. Регулюють діяльність кишечника, мають проносну дію, адсорбують на себе та виводять з організму токсини. Покращують секреторну діяльність шлунка. Це прекрасний жовчогінний і сечогінний засіб. Зміцнюють стінки судин, у тому числі й найдрібніших капілярів, роблять їх еластичними. Мають протизапальні та потогінні властивості. Помірно знижують підвищений артеріальний тиск, тому горобину рекомендують особам із гіпертонічною хворобою. Знижують рівень холестерину і вміст жиру в печінці, що дуже важливо при атеросклерозі. Ягоди корисні також при ревматизмі, подагрі.

Для того, щоб у горобині збереглися всі корисні речовини, потрібно вчасно нею запасатися. Квіти та листя збирають під час цвітіння і сушать.

## Створені ГМО-помідори, які уповільнюють старіння

Британські генетики зробили ще один крок на шляху до запобігання процесам старіння людського організму. Мова йде про спеціально модифіковані помідори.

Нові трансгенні помідори мають м'якоть із високим вмістом ресвератрола — потужного антиоксиданту з червоного вина. Він може уповільнити старіння організму та запобігти розвитку такого страшної недуги, як хвороба Альцгеймера. Самі вчені акцентують увагу на складності вирощування багатьох рослин, що мають для медицини першорядне значення. Однак тепер це завдання спростилося. «Наше дослідження дає нам фантастичну за своїми можливостями платформу для швидкого виробництва цих корисних речовин у томатах», — говорить один із учасників проекту Ян Чжан (Yang Zhang).

Результати були досягнуті під час експериментів із геномом резуховидки Таля (Arabidopsis thaliana) — «родича» капусти. Ця рослина є в певному сенсі аналогом лабораторних мишей. Геном резуховидки Таля містить ген AtMYB12, який задіяний у зборі білка. Ця ділянка ДНК була пересаджена в геном звичайних томатів і модифікована для того, щоб стимулювати клітини плоду для вироблення ресвератролу та геністеїну. Відзначимо, ці речовини також містять виноград і садові боби.

Експеримент показав, що ГМО-помідори можуть виробляти потрібні речовини в «промисло-



вих обсягах». Один помідор, наприклад, містить таку ж кількість ресвератролу, як 50 пляшок червоного вина. А от кількість геністеїну стільки ж, скільки міститься в 2,5 кілограмах бобів.

Створені вченими помідори можна просто вживати в їжу або ж використовувати для отримання ліків. Але чи не найважливіше полягає в тому, що описану методику можна застосовувати для отримання інших рослинних компонентів тих чи інших препаратів. Зараз ціна таких ліків занадто висока через те, що вирощування сировини вимагає багато часу.

Раніше, нагадаємо, дослідники вивели ГМО-помідори, які не поступаються за кількістю вітамінів журавлині та чорниці. Одна з їхніх відмінних особливостей — темний багряний колір. За створення таких помідорів, до речі, відповідальні ті ж вчені (центр Джона Іннеса, Великобританія), які представили результати нового експерименту.

## ВООЗ планує внести сосиски до списку продуктів, що можуть спричинити рак



Всесвітня організація охорони здоров'я планує включити продукти з м'яса, зокрема сосиски, ковбасу та бекон, у список потенційних канцерогенів.

Скоріше за все список поповниться і свіжим м'ясом, яке, на думку фахівців ВООЗ, трохи менш небезпечно, ніж м'ясні консерви, передає УНН.

Нагадаємо, що список потенційних канцерогенів оновлюється щорічно, і зараз в нього входять такі сполуки, як миш'як і азбест.

«Вживання ковбаси, сосисок і м'ясних консервів, ймовірно, може підвищити ризик розвитку раку кишечника», — пояснюють причини, за якими м'ясні продукти можуть потрапити в цей список, експерти ВООЗ.

Безсумнівно, таке рішення ВООЗ завдасть серйозного удару як по сільському господарству, так і по підприємствам, що працюють у сфері швидкого харчування.

Нагадаємо, 27 вересня 2015 року канцлер ФРН Ангела Меркель на Генеральній Асамблеї виступила з пропозицією провести реформи у Всесвітній організації охорони здоров'я (ВООЗ).

## Кофеїн посилює пильність

Про вплив кофеїну на емоційний стан людини відомо давно. Дослідження, присвячені цій темі, визначають конкретні ефекти, вироблені цією речовиною.

Попадаючи з напоями в організм, кофеїн здатний не тільки розбудити людину, але й підвищити її пильність. Психологи з Університету Кардіффа (Британія) визнали це позитивним впливом. За їхніми даними, кофеїн допомагає людям виконувати більшу кількість завдань за обмежений час. При цьому пильність після прийому кофеїну підвищується не тільки в разі втоми, але й коли особа перебуває в нормальному стані. Іншими словами, кофеїн не просто «дотягує» пильність та уважність до потрібного рівня, а й дійсно їх підвищує.

Але також кофеїн має й негативний вплив. Речовина стимулює центральну нервову систему, в тому числі найважливіший її орган — головний мозок. Кофеїновмісні напої обманюють мозок, сприяючи виробленню дофаміну й серотоніну, а також гормонів адреналіну та норадреналіну. Тому споживання кофеїну може викликати дратівливість, надмірне збудження й тривогу.

Колівання настрою, провокавані, наприклад, чашкою кави, будуть тільки посилюватися з кожною наступною. Надлишок кофеїну навіть на 1 г може призводити до появи симптомів, які не відрізняються від симптомів тривожного розладу, встановили психіатри з Уорікського університету (Великобританія).

## Яких продуктів варто уникати чоловікам

Серед великого розмаїття продуктів харчування є такі, які виключно протипоказані для здоров'я, тим більше — чоловічого. Фахівці навели перелік особливо згубних продуктів для організму представників сильної статі.

Перше місце, за версією дослідників, займає смажене м'ясо. Уже давно ні для кого не секрет той факт, що смажене м'ясо завдає більше шкоди, ніж приносить користі. Але варто запам'ятати, що не саме м'ясо є згубним для чоловічого здоров'я. Небезпека цього продукту, так улюбленого всіма без винятку, таїться в його зажерній шкуринці, яка просто насичена неймовірною кількістю шкідливих речовин, включаючи канцерогени, що утворюються при смаженні.

Друге місце серед шкідливих продуктів харчування, що провокують підвищення холестерину, займає яєчня. Звичка наших холостяків снідати смаженими яйцями несе в собі разом із ситістю тижневу норму холестерину. А саме надлишок холестерину негативно позначається не тільки на чоловічій печінці та серцево-судинній системі, але й на потенції, істотно знижуючи рухливість сперматозоїдів.

Ковбасні вироби зайняли в цьому списку почесне третє місце. Вживаючи в їжу перероблене м'ясо, чоловік може запросто зіткнутися з проблемою сечостатевої системи вже найближчим часом. А ще почне підводити ерекція. Причина банальна — канцерогени, що входять до складу ковбасних виробів, сприяють

Ягоди збирають у суху погоду в серпні-вересні.

### Народні рецепти

Для профілактики й оздоровлення при захворюваннях використовують настої, відвари або сік ягід. А також роблять вітамінів чай. Для того, щоб приготувати настій, потрібно одну столову ложку ягід залити окропом і настояти протягом шести годин. Приймають по 50–70 мл три рази на день.

Для відвару 100 грамів ягід заливають одним літром води, доводять до кипіння і кип'ятять протягом 10 хвилин на невеликому вогні. Відвар охолоджують, проціджують. Приймають по одній столовій ложці три рази на день.

Кашку зі свіжих ягід горобини прикладають на бородавки, зверху фіксують пов'язкою з пластиром. Потрібно провести не менше 10 таких сеансів.

Настій із квітів або плодів горобини діє як потогінний засіб. Можна застосовувати при зобі, у гінекології. Жінкам із рясними та хворобливими менструаціями рекомендують вживати як свіжі, так і сушені ягоди. 2 столові ложки ягід заливають 0,5 літра окропу, настоюють до повного охолодження. П'ють невеликими порціями протягом дня.

### Протипоказання

Відвари, настої, соки потрібно дуже обережно приймати або взагалі від них відмовитися особам з підвищеним згортанням крові, оскільки це може привести до утворення тромбів у судинах. Крім того, не рекомендують приймати горобину особам із підвищеною кислотністю шлунка, а також при виразковій хворобі шлунка та 12-палої кишки. Не рекомендують приймати сік і настій при гіпотонії жовчного міхура, оскільки горобина має жовчогінну властивість, а надлишок жовчі у такому випадку не буде виходити з жовчного міхура.



еректильній дисфункції та втраті продуктивності сперми. Так що для чоловіків, які все ж планують стати батьками, медики рекомендують взагалі відмовитися від ковбасних виробів.

І на останньому, четвертому, місці в списку шкідливих для чоловіків продуктів, розміщується пиво. Саме улюблений більшістю чоловіків хмільний напій таїть у собі масу небезпек і протипоказань. Фітогормони, які є в пиві, це однозначно здорово, але вони ж можуть стати причиною чоловічого безсилля.

Учені ще і ще раз закликають чоловіків переглянути свої звички та поміняти кулінарні пристрасті — змінити свій раціон харчування, доповнити його великою кількістю овочів і фруктів, які дозволяють нейтралізувати негативний вплив перерахованих вище продуктів.