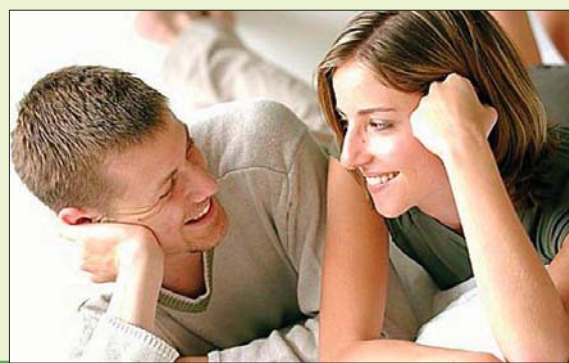


Каша убезпечить від поганого холестерину

У вівсі та ячмені містяться розчинна клітковина бета-глюкан. Бета-глюкан зменшує концентрацію шкідливого холестерину, не впливаючи на кількість корисного. Він розчиняється в шлунково-кишковому тракті, утворюючи щільний гель. Цей гель «прив'язується» до надлишків холестерину та насичених жирів. Шкідливі сполуки не поглинаються, а виводяться природним шляхом.



Сімейне життя допомагає зберегти нормальну вагу

Грецькі вчені оцінили дані 153 людей з надмірною вагою (113 жінок і 40 чоловіків). Середній вік учасників становив 47 років. Близько 60 відсотків з них були одружені. Фахівці виявили: в учасників, які перебували в шлюбі, часто була надлишкова вага (від 30 до 35). Однак ожиріння частіше зустрічалось серед самотніх добровольців. На думку дослідників, ті, кому не вдається знайти партнера, можуть впасти в депресію, яка підвищує ризик ожиріння. До того ж, знижує самооцінку.

Дві чашки кави, випиті за день, захистять від раку кишківника



Ризик колоректального раку на 26% нижчий у людей, які регулярно вживають каву в помірних кількостях.

Крім того, ймовірність раку товстої та прямої кишки знижується на 50%, якщо щодня випивати більше 2,5 чашки кави. Про це заявили дослідники з Університету Південної Каліфорнії.

Вони провели тести за участі більше ніж 5 100 добровольців, яким був поставлений діагноз

«колоректальний рак» протягом останніх шести місяців.

До контрольної групи увійшли люди, які не хворіли на рак кишківника. При анкетуванні враховувалися й інші чинники, що впливають на ризик захворювання, такі, як спадковість, раціон харчування, фізична активність і паління.

Дослідження показало: ризик колоректального раку знижувався завдяки всім видам кави: і з кофеїном, і без нього. Чим більше кави пили учасники, тим нижчим був ризик. Ймовірно, кофеїн і поліфеноли, що містяться в напій, виступаючи в ролі антиоксидантів, перешкоджають зростанню пухлинних клітин.

Раніше медики з лікарні Університету Тунці в Шанхаї заявили, що вживання кави може знизити ризик розвитку раку простати.

Як боротись із весняним авітамінозом



Із настанням весни організм зазнає значної перебудови, нервова система стає більш збудливою, підвищується рівень гормонів і знижується імунітет. Приблизно в 75 відсотків населення можна спостерігати брак вітамінів.

Коли виникає дефіцит якогось вітаміну, організм дає знати про це. Тут важливо зрозуміти його сигнали. Приміром, сухість шкіри, постійна слабкість і безсоння свідчать про нестачу вітамінів групи С, запальні процеси на шкірі, поява тріщин на губах, відсутність апетиту свідчать про нестачу вітаміну В.

Багато людей вважають авітамінозом простим тимчасовим недоліком, тоді як це справжня хвороба, яка стала причиною майже повної відсутності в організмі конкретного вітаміну або відразу декількох.

Щоб зрозуміти, чи є у вас загроза такої проблеми, потрібно відповісти на ряд питань:

- Чи виникають труднощі з концентрацією уваги?
- Чи відчуваєте сухість шкіри, етритини в куточках губ?
- Чи відчуваєте слабкість протягом всього дня?
- Чи часто дратуєтеся через дрібниці?
- Чи часто страждаєте від простудних захворювань?
- Чи відчуваєте втому, прокинувшись вранці?

Боротьба з ожирінням у світі не дає результатів

Шансів на те, що глобальні цілі в боротьбі з ожирінням будуть досягнуті до 2025 року, майже немає. Про це йдеться в дослідженні, опублікованому в медичному журналі Lancet.

За останні 40 років (з 1975 по 2014 роки) кількість дорослих людей, які страждають від надмірної ваги, зросла зі 105 до 641 млн осіб, говориться в публікації. Частка ограмних чоловіків за цей час потроїлася, а жінок — подвоїлася.

Згідно з висновками дослідників, число людей у світі, які страждають від ожиріння, перевищило число жителів планети, які мають нестачу ваги. Якщо нинішня тенденція збереться, то до 2025 року від ожиріння будуть страждати 18% чоловіків і 21% жінок.

Лікарі характеризують ожиріння як стан, при якому індекс маси тіла хворого (ІМТ, відношення маси тіла до квадрату зросту) перевищує 30.

Найбільше число ограмних людей — у Китаї.

Перевірити стан нирок можна в домашніх умовах

Продіагностувати стан своїх нирок і сечового міхура можна самостійно за допомогою простого тестового завдання.

Для того, щоб визначити ступінь здоров'я своїх нирок і сечового міхура, потрібно відповісти на питання тесту. При цьому за кожну відповідь «часто» нараховувати собі 2 бали, «іноді» — 1 бал, «майже ніколи» — 0 балів.

1. Чи трапляються у вас тягучі болі, ви відчуваєте дискомфорт у поперековій області (особливо в ранні години)?
2. Чи бували у вас помічені припухлість очей, бордові або темні кола під ними?
3. Чи спостерігали ви в себе набряки стоп, голінок, рук, обличчя?
4. Як часто ви відчуваєте головний біль?
5. Чи буває у вас слабкість, відчуття загального нездужання, коли здається, що покривається холодним потом?
6. Чи знайома вам відчуття апатії, трапляється відсутність енергії, небажання що-небудь робити?
7. Чи буває відчуття важкості в ногах?
8. Чи фіксували ви в себе прискорений пульс?
9. Чи були у вас відхилення в аналізах сечі?
10. Чи помічали ви у своїй сечі зміни — вона була мутною,

темною, пінистою або в ній були «пластівці»?

11. Чи трапляється у вас підвищення температури, що супроводжується ознобом?
12. Наскільки знайомі вам хворобливі або прискорені позиви на сечовипускання?
13. Чи буває у вас запаморочення і біль, як наслідок підвищеного артеріального тиску?
14. Чи помічали ви, що збився звичайний режим відвідування туалету?
15. Чи доводиться вам вставати вночі в туалет?
16. Чи відчуваєте ви постійне відчуття спраги?
17. Як у вас справи з апетитом, не погіршувався він, не було відрази до м'ясної їжі?

Тепер важливо поррахувати загальну суму набраних балів. Починаємо оцінювати результати:

0-5 балів — ваші нирки цілком здорові, вам варто продовжувати вести здоровий спосіб життя і періодично проводити м'яке очищення нирок.

6-15 балів — ви знаходитесь в зоні ризику і може так статися, що зіткнетеся з проблемами захворювань нирок або сечового міхура. Перегляньте свої звички і уважно ставтеся до профілактики.

16-34 балів — варто захвилюватися — з вашими нирками явно щось не в порядку. У цьому випадку не завадить візит до лікаря.

Куріння вбиває бактерії, які захищають від раку

Учені з Нью-Йоркського університету виявили, що куріння серйозно впливає на бактерії, які живуть у людському роті.

Дослідники припускають, що ефект може спричинити захворювання на рак. Робота вчених опублікована в журналі International Society for Microbial Ecology.

За словами авторів статті, їхня робота надає найбільш повну інформацію про те, як куріння впливає на склад бактерій у ротовій порожнині. Для цього вони провели ретельне генетичне тестування мікроорганізмів у курців і тих людей, які не палять.

Учені аналізували зразки слини 1 204 чоловіків і жінок, здоров'я яких вже спостерігалось в рамках програми з дослідження ризику ракових захворювань. Усі добровольці були старші за 50 років і включали в себе 112 курців, 571 колишнього курця (з них 17 відсотків кинули шкідливу звичку протягом останніх 10 років), а також

521 особу з числа тих, які ніколи не палили.

Результати генетичних тестів і статистичного аналізу показали, що склад мікроорганізмів у курців значно відрізняється від тих, хто кинув або ніколи не курив. У колишніх курців пероральний мікробіом повертається до попереднього стану і стає таким же, як у тих, хто ніколи не торкався до сигарети.

Куріння спровокувало активне зростання 150 видів бактерій і знизило темпи зростання 70 видів бактерій. Любителі згубної звички мали в ротовій порожнині набагато менше протеобактерій (4,6 проти 11,7 відсотка в некурців), які, як відомо, беруть участь у знешкодженні токсичних речовин. Зате частка стрептококів, що сприяють руйнуванню зубів, навпаки, збільшувалася на 10 відсотків.

Учені планують продовжити дослідження складу мікрофлори ротової порожнини.

Вегетаріанство несе в собі генетичну небезпеку



Молекулярні біологи з Корнельського університету (США) повідомили про негативні наслідки вегетаріанської дієти.

Учені отримали прямі докази підвищення ризику розвитку в її прихильників раку товстої кишки та серцево-судинних захворювань. Дослідження опубліковане в журналі Molecular Biology and Evolution.

Як встановили вчені, запальні процеси в прихильників вегетаріанської дієти можуть провокуватися порушенням обміну речовин, пов'язаних із ненасиченими жирними кислотами омега-3 і омега-6. До своїх висновків біологи дійшли після дослідження геному популяції вегетаріанців і м'ясоїдів із різних країн.

Приблизно 70 відсотків жителів міста Пуна (Індія) є вегетаріанцями, на відміну від 20 відсотків жителів штату Канзас (США), які вважають-

Дуже важливо вживати продукцію рослинного походження, оскільки вона здатна збагачувати кров гідроксидами, що надалі позитивно впливає на нервову й ендокринну системи, на стан м'язів та інших органів. У цю пору року такі продукти досить дорогі, тому можна використовувати заморожені, які майже нічим не поступаються за характеристиками, якщо їх не заморожували повторно і зберігали строго за правилами.

Щоб вітаміни та інші корисні речовини збереглися якнайкраще, теплова обробка повинна відбуватися при низькій температурі протягом мінімального часу. М'ясо рекомендується запекти у фользі.

Вітамінні комплекси

Не завжди разом з їжею вдається отримати добову норму вітамінів і мінералів, навіть коли раціон досить різноманітний. Ось чому під час весняного авітамінозу рекомендують приймати певні комплекси, які містять також мінерали.

Перед купівлею подібних препаратів потрібно проконсультуватися з лікарем, який порадить, що краще прийняти залежно від віку, стилю життя та загального стану організму.

Препарат потрібно вибирати так, щоб його дозування було розраховане не на один прийом протягом всього дня. При цьому слід чітко дотримуватися режиму вживання. Тільки в цьому випадку вітаміни будуть завжди знаходитися на потрібному рівні.

Більше свіжого повітря і сонця

З приходом теплої погоди бажано якомога більше часу бути на свіжому повітрі та постійно провітрювати приміщення. Якщо доводиться їздити в громадському транспорті, то можна зменшити маршрут на 2-3 зупинки і прогулятися пішки до місця призначення.

Дуже корисні короткі прогулянки за кілька годин до сну.

Збільшення фізичних навантажень

Коли робота не пов'язана з постійними фізичними навантаженнями, їх потрібно включати в розпорядок дня, знайти час, щоб відвідати тренажерний зал або зробити вранці зарядку.

Обов'язково беріть до уваги рекомендації фахівців.

м'ясоїдами. Перераховані дієтичні пристрасті в популяціях обумовлені традиціями і простежуються в кількох поколіннях.

Використовуючи відомості 1000 Genomes Project (каталог варіацій людського геному на планеті), у представників першої популяції вчені виявили в гені FADS2 мутацію rs66698963. Ця ділянка ДНК людини відповідає за створення довголанцюжкових молекул поліненасичених жирних кислот, зокрема арахідонової кислоти (омега-6-ненасиченої жирної кислоти).

Порушення балансу цього з'єднання в організмі призводить до підвищення ризику розвитку раку товстої кишки і серцево-судинних захворювань. Мутація rs66698963 виявляється сприятливою для вегетаріанців, організму яких доводиться синтезувати цю речовину з рослинних попередників.

У разі, якщо баланс омега-6 порушується, у вегетаріанців, на відміну від м'ясоїдів, підвищується ризик розвитку запальних процесів. Особливо небезпечні мутації rs66698963 для прихильників морської дієти, багаті на рибу (зокрема гренландських ескімосів).