

Кожен гамбургер скорочує життя на півгодини

Професор Кембриджського університету Девід Шпігельхальтер увів нову одиницю виміру — «мікрожиття», що дорівнює 30 хвилинам. Людина втрачає по одному «мікрожиттю», викурюючи дві цигарки, випиваючи дві-три порції спиртного, з'їдаючи один гамбургер. Зате якщо ви не шкодите своєму організму, то, навпаки, додаєте собі «мікрожиття»: кожен день, коли не п'єте алкоголю, з'їдаєте багато фруктів і зелені, робите вправи, продовжує ваше життя на дві години.



Журавлинний сік убезпечить від стрибків артеріального тиску

Регулярне вживання журавлинного соку з низьким вмістом калорій може допомогти зберегти кров'яний тиск під контролем. Дослідники відзначають, що сік із цієї ягоди багатий антиоксидантами — природними молекулами, що сприятливо впливають на організм і нейтралізують негативні впливи навколишнього середовища.

Худнути допоможуть тільки аеробні тренування

Не всі фізичні навантаження допомагають худнути. Щоби скинути зайву вагу, потрібні аеробні тренування, а от силові будуть безрезультатними. Такого висновку дійшли вчені з Університету Дюка. У дослідженні взяли участь 235 добровольців із надмірною вагою або ожирінням. Їх розділили на три групи і запропонували регулярно виконувати

силові, аеробні вправи (плавання, біг, орбітрек, велотренажер) або комбінувати тренування.

Експеримент показав, що кращі успіхи в схудненні — в учасників із 2-ї та 3-ї груп. У 1-й же групі особливих змін в об'ємі жиру помічено не було, натомість виросла м'язова маса. Без аеробних вправ досягти успіхів у схудненні неможливо, вважають дослідники.

Щоб святкові застілля не зашкодили, треба знати міру в їжі та питті



Наближаються новорічні та різдвяні свята, а разом із ними — вихідні з походами у гості й вечірніми застіллями. Господині ставлять на стіл традиційні страви — голубці, холодець, печені ковбаси й бочки, готують нові екзотичні салати і вигадують десерти. Всю цю смакоту неодмінно хочеться скуштувати, доповнивши трапезу келихом вина або шампанського. Та не в кожного система травлення здатна витримати таке навантаження! Тому в свята найбільше загострюються гастрити, панкреатити, холецисти. Як не допустити таких проблем і як «реанімувати» організм після святкування, розповів завідувач гастроентерологічного відділення Луцької міської клінічної лікарні Віктор Конопельнюк.

кою їжею, друга перекуска о 16-17 годині та вечеря не пізніше, ніж за дві години до сну, щоби шлунок мав час переробити їжу та направити її у дванадцятипалу кишку, давши організму можливість відпочити. Треба ретельно пережовувати, тоді їжа у шлунково-кишковий тракт надходить більш обробленою і потрібно менше енергії на її подальше перетравлення. У новорічні свята часто за стіл сідають увечері, зміщуючи основне харчове навантаження. Цілий день перед цим можуть не їсти. Це шкідливо, адже перевантаження ситною їжею й алкоголем може вивести з ладу і здоровий шлунок. Потрібно зберігати режим харчування, щоби воно було принаймні триразовим.

— Чи є якісь загальні рекомендації, які дозволяють пройти свята з мінімальною шкодою для здоров'я?

— За 30 хвилин до застілля випити склянку води — це зменшує кількість їжі, яка потрібна, щоб від-

чувти ситість. Щоби не п'яніти, варто починати з м'ясної та жирної їжі: на її перетравлення потрібно більше шлункового соку, виділення якого стимулює алкоголь. Якщо людина хоче спробувати багато страв, треба час від часу з'їдати шматочок лимона, що стимулює кислотність. Ще добре періодично пити мінеральну воду, вона теж покращує травлення. Якщо знаєш наперед, що чекає застілля з великою кількістю страв і алкоголем, то варто профілактично прийняти якісь ферментативні препарати («Фестал», «Мезим», «Креон» та інші). Вони допоможуть підшлунковій залозі впоратись із навантаженням.

Під час зимових святкування люди часто скаржаться на проблеми зі шлунком і кишечником — на здуття, спазми, болі. Так виявляють себе вторинні коліти, коли кишечник реагує на певну їжу або людина з'їдає багато різних продуктів. У таких випадках протипоказана груба клітковина, не можна починати з сирих салатів. Треба віддати перевагу стравам із варених овочів чи будь-яких відварених продуктів.

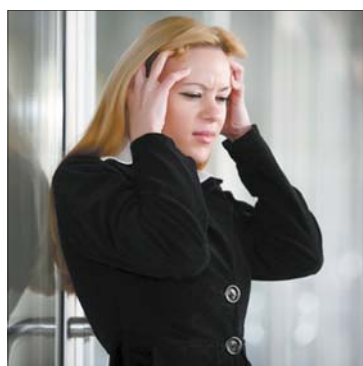
Щоб нормалізувати метаболізм у святковий період, треба пити достатньо рідини — близько двох-трьох літрів за добу. Але газувана вода, кава, міцний чай і солодкі соки є невідповідним питвом для відновлення. Хочу наголосити, що названі методи підходять здоровим людям. Якщо ж є захворювання, поведінка за святковим столом має бути іншою.

— Багато хто після переїдання починає голодувати і сідає на жорсткі дієти. Чи можна таким чином позбутися наслідків святкування?

— Їжа — це своєрідний наркотик. За тривалий період свят людина звикає їсти багато і все смачне, тож опісля важко від цього відмовитися. Самоконтроль треба застосовувати під час застілля, намагатися не переїдати, не зловживати жирною, смаженою їжею. Шкідливо навантажувати організм тобто об'їданням, то різким голодуванням — це призведе мінімум до головного болю і розладу травлення, максимум — не впорається підшлункова залоза. Через недотримання простих правил раціонального харчування вже в молодому віці ми спостерігаємо шлунково-кишкові захворювання: гастрит, виразкову хворобу, захворювання жовчного міхура, панкреатит та інші. З часом відбуваються метаболічні зміни — порушення обміну речовин, ожиріння. Треба їсти та пити дозовано й вибірково, тоді святкування буде на радість.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

Стрес впливає на серце та судини, як куріння



Стан тривоги та стресу підвищує ризик серцевого нападу на 27%. Цей ефект можна порівняти з п'ятьма викуреними за

день сигаретами. Такого висновку дійшли дослідники з Медичного центру Університету Колумбії.

Учені протягом 14 років спостерігали за добровольцями, яких розділили за рівнем стресу в житті. Експеримент показав, що у людей, які часто відчувають пригнічення, концентрація холестерину в крові збільшується на 2,8 мілімоля, а кров'яний тиск підвищується на 2,7/1,4 мм рт. ст. Такий ефект спостерігається як у жінок, так і в чоловіків, а з віком вплив стресу проявляється ще істотніше. Холестерин, у свою чергу, ускладнює роботу судин, а при високому тиску навантаження на серце збільшується. Тому стрес підвищує ризик інсульту й серцевого нападу.

Аспірин назвали причиною поганого зору

Регулярний тривалий прийом аспірину пов'язаний із підвищеним ризиком погіршення та втрати зору. Такого висновку дійшли американські вчені. Експерти Університету Вісконсину вивчили дані про п'ять тисяч людей віком після 43 років. Протягом двох десятиліть усі учасники періодично проходили обстеження здоров'я, у ході якого враховувалось і те, як часто вони п'ють аспірин. Аналіз показав, що регулярне

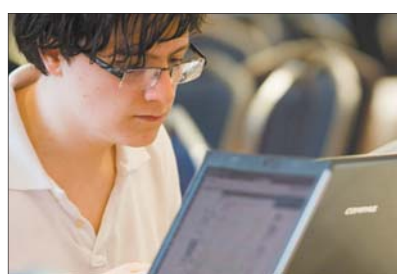
приймання пігулок упродовж десяти років пов'язане з підвищеним ризиком вікової макулярної дегенерації.

Вікова макулодистрофія — це хронічне захворювання, для якого характерне прогресування й ураження центральної зони очного дна. Страждають сітківка, пігментний епітелій і капіляри. Ця хвороба найчастіше виникає після 50 років і може призвести до погіршення або повної втрати зору.

Користувачі соцмереж мають завищену самооцінку та зайві кілограми

Спостерігаючи за зміною в звичках і поведінці активних користувачів соціальних мереж, дослідники з Колумбійського університету встановили, що в таких людей підвищується відчуття власної значущості та самооцінка.

Науковці встановили, що юзери більше приділяють уваги своєму іміджу на інтернет-сторінці, ніж зовнішності. Через це у них паралельно зменшуються самоконтроль і самоорганізація. Користувачі соцмереж швидше наїдаються шкідливої їжі з фаст-фудів,



аніж приготують щось корисне. А це, безсумнівно, позначається на фігурі.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Шоколад містить вітаміни B2, B1, PP та такі мікроелементи, як залізо, магній, калій, кальцій, натрій.

Калорійність шоколаду складає 540 ккал на 100 г продукту.

Шоколад нормалізує функції кров'яних пластинок - тромбоцитів, він перешкоджає утворенню тромбів у судинах серця і мозку

Шоколад стимулює травлення і скорочення м'язів кишечника, він швидко перетравлюється

Медики рекомендують споживати шоколад для профілактики застуди та весняної втоми

Шоколад полегшує перебіг передменструального синдрому і знімає хворобливі відчуття під час менструації



Тіанини, що містяться в шоколаді, володіють антибактеріальними властивостями і перешкоджають утворенню зубного нальоту, фосфати і фтор зміцнюють зуби

Шоколад - постачальник енергії для організму. Магній і калій, що містяться в ньому, необхідні для нормальної роботи м'язів і нервової системи

Вважається, що антиоксиданти шоколаду здатні сповільнити старіння організму

Какао володіє ще такою позитивною дією, як зниження рівня холестерину в крові

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Шоколад висококалорійний, тому не варто ним зловживати. Також шоколад протипоказаний людям, що мають алергію на какао.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Горобина помічна при туберкульозі

Ягоди горобини застосовують при захворюваннях нирок і печінки, некрозів, цукровому діабеті, геморої, а також при порушеннях роботи шлунково-кишкового тракту. Ці плоди мають сечогінну, потогінну, жовчогінну та кровоспинну дію.

При втраті апетиту і розладі шлунку ягоди горобини вживають у вигляді пюре. Приймають такі ліки необхідно кілька разів у день по 0,5-1 чайній ложці для збільшення виділення шлункового соку.

Свіжий горобиний сік дуже корисний при туберкульозі, його також приймають як жовчогінний засіб при запаленні жовчного міхура — холециститі (по одній чайній ложці за півгодини до їжі). Також його рекомендують пити тим, у кого ламкі судини (по столовій ложці три рази на день).

Гнучкий робочий графік покращує життя

Гнучкий робочий графік поліпшує здоров'я, настрій, кількість і якість сну, а також підвищує продуктивність праці, стверджують американські вчені з Університету Міннесоти.

Наші дослідження показали, що заохочення до досягнення конкретних результатів, а не просиджування «від дзвінка до дзвінка» покращує більшість життєво важливих показників найманого працівника. Гнучкий графік дозволяє витратити більше часу на себе, — вважає професор соціології Філіс Моєн.

Учені збрали дані про 608 «білих комірців» до та після введення гнучкого графіка на робочому місці. Після нововведення офісні працівники мали право йти з роботи без дозволу начальства та виконувати свої обов'язки в будь-який час.

Виявилось, що такий графік дозволив працівникам спати майже на годину більше (середній показник — 52 хвилини). Також люди частіше залишалися вдома через хворобу, що

призупинило поширення інфекційних захворювань в офісах і поліпшило якість праці. Крім того, гнучкий графік дозволив працівникам не розриватися між роботою та сім'єю.

До слова, одне з досліджень британських учених дало можливість зробити висновки, що важка робота і 11-годинний робочий день збільшують небезпеку інфаркту на 67%. Експерти уважно спостерігали за здоров'ям семи тисяч службовців упродовж одинадцяти років. За цей період у 192 осіб трапились інфаркти. З'ясувалося, що ті, у кого робочий день тривав по 11 годин, на 67% частіше ставали жертвами хвороб серця, ніж ті, хто працював не більше дев'яти годин на добу п'ять днів на тиждень.

Американські науковці вважають, що тривалість робочого дня повинна увійти до стандартного набору чинників ризику, які визначаються лікарями. І цей фактор має бути ключовим при обранні методики лікування серцевих хвороб.