

Вживання граната знижує рівень гормону стресу

У 500 мл гранатового соку міститься добова норма фолієвої кислоти, дефіцит якої може призвести до депресії, стверджують учні з Університету королеви Маргарет в Единбурзі. Також у гранаті більше антиоксидантів, аніж у будь-якому іншому фрукті, червоному вині або зеленому чаї. Щоденне вживання гранатового соку дозволяє знизити і рівень гормону стресу в крові. До того ж сік — відмінний засіб для профілактики й лікування застудних захворювань.



Хрін оздоровить святкове застілля

Зимове застілля традиційно пов'язане з високим ризиком хвороб шлунку і травлення. Щоб відсвяткувати зі смаком і не втратити здоров'я, фахівці-дієтологи радять віддавати перевагу стравам із запеченого м'яса, а не копченій ковбасі. Хорошою приправою до м'ясних страв буде хрін. Він допоможе перетравити їжу, як, утім, і квашена капуста. Здоровою і смачною заміною майонезу (як приправі до м'яса та риби) стане журавлинний соус. А в якості десерту краще вибирати кислі фрукти, а не цукерки та печиво.

Зберегти зір допоможуть оранжеві продукти й гімнастика для очей

Сучасні люди багато часу проводять за комп'ютером, перед телевізором, за читанням і водінням авто. Офісні працівники по вісім годин на день не відриваються від моніторів. Школярі, щойно повернувшись із уроків додому, застрягають біля комп'ютерів і ноутбуків. А все це є несприятливими чинниками впливу на очі, а отже, на зір. Усе частіше під час візиту до офтальмолога люди дізнаються діагноз «синдром сухого ока», у школярів виявляють порушення рефракції (короткозорість, далекозорість, астигматизм). Із якими скаргами на головний орган зору найчастіше звертаються та які фактори впливають на здоров'я очей, розповіла лікар-офтальмолог Волинської обласної клінічної лікарні **Руслана Назарчук**.



— Пацієнти звертаються з різними скаргами, найпростіші — на дискомфорт у оці, — інформує Руслана Григорівна. — Неприємні відчуття виникають найчастіше від синдрому сухого ока. Діагностується цей стан досить легко, є спеціальні проби. Пацієнти скаржаться на печіння, «пісок» в очах, почервоніння, відчуття втоми, затуманення зору, розпливчастість зображення. При синдромі сухого ока часто виникають проблеми з фокусуванням погляду, біль у ділянці лоба та перенісся, мігрень, більові відчуття при русі очей.

— Які причини виникнення цього синдрому?

— Дія несприятливих зовнішніх факторів (сухий клімат, вітер, спека, кондиціонер), тривала робота, пов'язана з напруженням (за комп'ютером, телевізором, читання, водіння авто), прийом певних лікарських засобів, гормональний дисбаланс і системні захворювання. Коли підтверджується діагноз комп'ютерного синдрому, найефективніше лікування — це очні краплі. Сльозозамінники перешкоджають висиханню слизової, зволожують і захищають поверхню ока, усувають відчуття втоми й сухості.

Дисконфорт в оці також можуть викликати запальні захворювання поверхневих оболонок ока — кон'юнктивіт (запалення слизової оболонки), блефарит (запалення повік). Вони лікуються застосуванням місцевих крапель чи мазей.



Лікар-офтальмолог Руслана Назарчук

Крім того, дуже важливо правильно організувати робоче місце за комп'ютером: встановити монітор на відстані 50-70 см від очей, через кожні 30-40 хвилин влаштовувати хоча б п'ятихвилинну перерву, відволікатися, розслабляти очні м'язи, робити вправи для очей.

— Які хвороби призводять до погіршення зору?

— Коли пацієнти звертаються зі скаргами на зниження зору, то встановлюються різні діагнози — від порушення рефракції до глаукоми, — каже лікар-офтальмолог. — Порушення рефракції потребують корекції окулярами чи контактними лінзами. Сьогодні спостерігається збільшення дітей шкільного віку з порушенням рефракції. Є різні медикаменти, фізіотерапевтичні процедури, але, як правило, курс лікування все одно закінчується вписуванням окулярів.

Іншими причинами погіршення зору можуть бути органічні зміни в оці, зазвичай вони виникають із віком. Найбільш розповсюджена патологія — катаракта (помутніння кришталика), яка є наслідком загального старіння організму. На розвиток катаракти також впливають такі чинники, як травми, екологія, порушення обміну речовин, авітаміноз. Звичайно катаракта розвивається на обох очах, хоча бувають випадки, коли одне око може бути уражене на кілька місяців чи й кілька років раніше. Ранніми ознаками катаракти є затуманення зору, труднощі при читанні чіткого шрифту і зниження гостроти зору, що не піддається корекції. Існують очні вітамінні краплі, вони не нашкодять, але й особливого ефекту покращення не варто чекати.

Найсучасніший метод лікування катаракти — факоемульсифікація: хвороба піддається корекції на будь-якій стадії, навіть на початковій, хоча раніше для проведення операції чекали, коли вона перейде у стадію зрілої катаракти, — зауважує Руслана Назарчук. — Втручання проводиться через дуже маленький розріз, який навіть не потребує накладення швів. Через цей отвір замість помутнілого кришталика вставляється м'який штучний, який в оці набуває потрібної форми. Якщо нема супут-

ніх захворювань ока, як правило, досягається стовідсотковий зір. Що раніше прооперувати катаракту, то кращий очікується результат.

Ще одне захворювання, яке викликає зниження зору, — це глаукома, — продовжує лікар. — Якщо хворобу діагностували на пізніх стадіях, то повернути зір уже неможливо, тому надзвичайно важливе раннє виявлення. Спочатку призначається медикаментозне лікування: якщо стабільними зберігаються гострота зору, периферичний зір, пацієнт залишається на краплях. Якщо ж є найменший натяк на те, що функції погіршуються, то виникає необхідність у хірургічному втручанні. На сьогодні є багато методик оперативного лікування, які підбираються індивідуально.

Часто причиною зниження гостроти зору є дегенеративні захворювання сітківки, зокрема вікова макулодистрофія (дистрофія центральної ділянки сітківки), яку дуже складно лікувати. Розрізняють дві форми хвороби — суху й вологу. Суха форма потребує медикаментозного лікування, а також правильного харчування. При вологій формі на сьогодні з'явилася нова ін'єкційна методика лікування, яка дає шанс призупинити прогресування патологічного процесу.

— Ви згадали про харчування. Які продукти найкорисніші для очей?

— Дієта з турботою про здоровий зір повинна містити каротиноїди — лютеїн і зеаксантин, якими багаті зелені та оранжеві продукти (броколі, шпинат, зелений горошок, квасоля, переш, кукурудза, цукіні, гарбуз, помідори, морква, апельсини). Також для зору в раціоні важливі вітаміни та мікроелементи: вітамін С (цитрусові, смородина, журавлина), вітамін Е (рослинна олія, горіхи, авокадо), цинк (м'ясо та морепродукти), омега-3 кислоти (жирна морська риба: лосось, форель, тунець, макрель, оселедець), Se (соя, білі гриби, яйця). Вітаміни для очей, які можна придбати в аптеці, також містять необхідні речовини. З середини зими і до початку весни варто приймати медикаментозні препарати.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

Курячий супчик знімає запалення та зміцнює імунітет

Якщо ви відчули, що починає захворювати, терміново приготуйте собі бульйон із курятини. Вчені з Університету Небраски зазначають, що цей народний засіб дійсно допомагає уникнути розвитку недуги.

Ще десять років тому доктор Стефан Реннард із медичного центру цього вишу розповів про своє відкриття: курячий суп здатний гальмувати рух нейтрофілних лейкоцитів завдяки вмісту карнозину. Це зменшує прояв симптомів інфекції верхніх дихальних шляхів.

Колеги Реннарда провели додаткове дослідження з участю 15 добровольців і дізналися, що, як будь-яка гаряча рідина, супчик із курятиною допомагає розблокувати закладений ніс. Але плюс до цього продукту, що містяться у цій страві, мають позитивну дію на весь організм. Так, овочі та



м'ясо птиці знімають запалення та покращують імунітет, фітонциди в поєднанні з вітаміном D стимулюють вироблення імунних клітин-макрофагів, вітамін Е і цинк збільшують концентрацію лімфоцитів, вітамін А і каротиноїди покращують апетит.

Авокадо нейтралізує шкідливу дію смаженого м'яса



ліфорнійського університету.

У дослідженні брали участь чоловіки у віці 18-35 років, які не мають проблем зі здоров'ям. На першому етапі експерименту кожен із них з'їв звичайний бургер, а на другому — з додаванням половинки авокадо.

Порівнявши аналізи крові добровольців, дослідники виявили, що смажене м'ясо в поєднанні зі шматочком фрукта не таке шкідливе для серця, як звичайний бургер.

За словами вчених, такий ефект пояснюється вмістом в авокадо омега-3 жирних кислот. Коли людина їсть м'ясо, приготоване на пателні, то в процесі його перетравлення подразнюється оболонка шлунку й обмежується приплив крові до серця. Поліненасичені кислоти у свою чергу нейтралізують дію шкідливих речовин на кишково-шлунковий тракт.

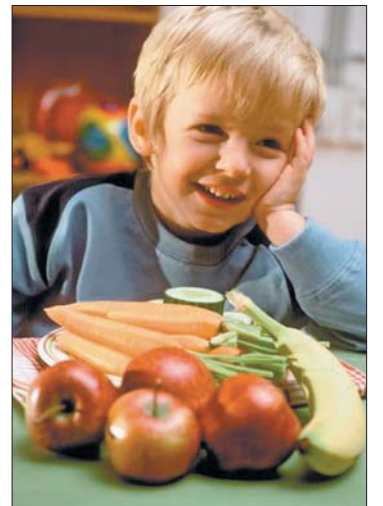
Шкоду від смаженого м'яса можна знизити, якщо вживати його в поєднанні з авокадо. Цього висновку дійшли вчені з Ка-

Сімейні обіди навчать дітей їсти овочі

Овочі та фрукти — важлива складова дитячого раціону. Проте, за даними українських медиків, близько 35% дітей не їдять достатньої їх кількості, замінюючи шкідливими продуктами. Традиція їсти всією сім'єю за одним столом може виправити цю статистику, довели британські вчені.

Вони провели дослідження з участю двох тисяч школярів, середній вік яких — вісім років, а також їхніх батьків. Учасники експерименту розповіли про свій раціон і те, як часто сім'я їсть за спільним столом. Виявилось, що найбільше овочів і фруктів споживають діти з сімей, де такі трапези традиційні.

Якщо у сім'ї заведено снідати, обідати або ж вечеряти разом, то дитина змалечку привчається їсти корисні продукти, планувати своє харчування, коментують автори дослідження з Університету Лідса. Крім того, з'ясувалося, що ма-



леча з'їдає більше фруктів та овочів, якщо порізати їх на маленькі шматочки.

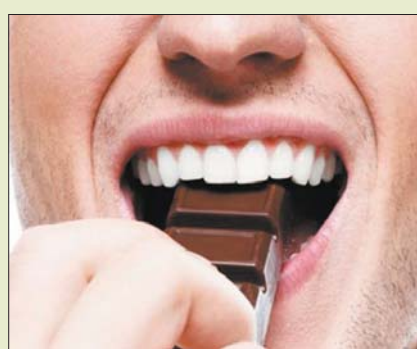
Темний шоколад корисний для чоловічого серця

Темний шоколад знижує ризик серцево-судинних захворювань, запевняють науковці. При цьому новий експеримент показав, що з'їсти солодку плитку корисніше для чоловіків, аніж для жінок.

Учені з Англії та Шотландії провели дослідження з участю 26 жінок і 16 чоловіків. Протягом експерименту вони їли темний, молочний або білий шоколад. Через дві та шість годин після цього в учасників узяли аналізи крові та сечі. Виявилось, що у чоловіків, яким дали чорний

шоколад, у крові значно знизилась активація й агрегація тромбоцитів. Найбільше це було помітно через дві години після споживання шоколаду. В жінок такого ефекту не зафіксували.

У компоненті темного шоколаду — какао — містяться флавоноли, які позитивно впливають на еластичність судин і артеріальний тиск, коментують учні. Вони вираховали, що корисна «доза» шоколадки не повинна перевищувати 70 грамів щодня.



Українці хворіють через шкідливі продукти

Українці їдять занадто багато нездорових продуктів. Про це розповів головний дієтолог МОЗ Олег Швець. За словами фахівця, жителі нашої країни споживають удвічі більше цукру, солі й технологічно оброблених продуктів (ковбаси, сосиски). При цьому навіть 70 грамів сарделок щодня

збільшують імовірність розвитку діабету, раку шлунку і товстого кишечника, зазначив Швець.

Крім того, неправильне харчування, шкідливі звички та гіподинамія (малорухливий спосіб життя) є чинниками, що зумовлюють захворювання серцево-судинної системи.