

Здоров'я українців руйнують хронічні стреси

Причиною поганого здоров'я українців є хронічні стреси та нездоровий спосіб життя. Таку думку висловив директор Київського міського центру серця Борис Тодуров. Фахівець підкреслив, що сучасні досягнення медицини можуть поліпшити здоров'я людини лише на 14%. За оцінками медиків, більшість жителів України веде нездоровий спосіб життя. Серед них — офісні працівники, люди, які «згоряють на роботі» і відчувають стрес, діти, які майже не займаються спортом.



У січні відбудеться сім магнітних бур

Січень буде дуже важким для людей, які вразливі перед магнітними бурями. Першого місяця 2013 року на Україну чекають відразу сім магнітних бур. Перше та друге збудження на Сонці відбулися 3 і 8 січня, пізніше магнітні бурі прогнозують 13, 19, 23, 25 і 28 січня. У ці дні медики радять уважніше ставитися до свого здоров'я й обмежити використання електроніки. Натомість більше вживати м'ятого чаю, відпочивати, займатися улюбленими справами.

Медики назвали «омолоджувальні» напої



Деякі напої здатні продовжити молодість і зміцнити здоров'я, вважають британські медики. На перше місце вчені поставили мінеральну воду, яка не тільки зволожує шкіру та вгамовує відчуття

голоду, але й готує шлунок до поглинання їжі та, крім цього, виводить більшість токсинів.

Другий рядок у складеному науковцями списку посіла кава. Вона, зазначають дослідники, знижує ризик розвитку раку порожнини рота і передміхурової залози у чоловіків.

На третьому місці — чай, особливо зелений. Він регулює обмін речовин і прискорює окислення жирів, сприяє зниженню ризику раку молочної залози.

Гарячий шоколад, до складу якого, завдяки какао, входять антиоксиданти, опинився лише на четвертій сходинці. Одразу за ним розташувалися червоне вино та молоко.

Деякі продукти погіршують якість сну

Лікарі визначили продукти, вживання яких може завадити людині виспатися як слід. Згідно з результатами досліджень, ті, хто налягає на їжу з високим вмістом жирів (гамбургери, чіпси, смажену картоплю), не тільки схильні до зайвої ваги, а й страждають від порушення сну.

Прихований кофеїн теж негативно позначається на сні. Навіть помірні його кількості на ніч може стати причиною безсоння. Не варто забувати, що джерелом кофеїну є не лише кава, а й шоколад, кола, чай. Тому не рекомендується їсти ці продукти перед сном, якщо плануєте виспатися.

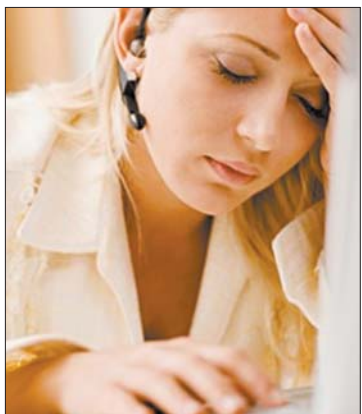
Вживання алкоголю на ніч може допомогти заснути швидше, але, найімовірніше, людина, яка засинає «під градусом», частіше прокидатиметься вночі, їй снитимуться жахи, а прокинеться вона з головним болем.

Натомість відновити сили уві



сні допоможуть продукти, що багаті на триптофан. Усі чули про магічну дію теплого молока на тих, хто не може заснути. Так от, молокопродукти містять триптофан. Крім того, цей важливий елемент є також у м'ясі птиці, бананах, вишні та меді.

Причиною сонливості може бути надмірне вироблення мозком снодійного



американські вчені виявили ще одну причину, через яку постійно хочеться подрімати. Вони дійшли висновку, що мозок людей, які страждають від постійної сонливості — гіперсомнії, виробляє природне снодійне у великій кількості.

Група вчених із Університету Еморі під керівництвом невролога Девіда Рая досліджувала спинномозкову рідину пацієнтів віком 20-30 років із первинною гіперсомнією. Одна з форм гіперсомнії — нарколепсія, при якій людина може відключитися в будь-який момент.

У результаті дослідження у зразках виявлено білкову сполуку, що володіє снодійними властивостями. Ученим ще треба з'ясувати походження цієї речовини.

Мармелад і желе допомагають очистити організм

Фруктове желе, мармелад, ягідні та фруктові варення допомагають виводити з організму шкідливі речовини, включаючи важкі солі металів і свинець. Про це заявили біологи з Університету Стокгольма.

Такими властивостями ці солодощі володіють за рахунок вмісту пектину. Вчені пояснюють, що пектин має хімічну структуру, за допомогою якої зв'язуються важкі метали. Безумовно, мармелад не є панацеєю в боротьбі з канцерогенами, але допомагає знизити ризик ускладнень, зазначають експерти.



Щоб не відкладался холестерин, треба їсти часто і маленькими порціями



Високий рівень холестерину в крові — це основний фактор ризику серцево-судинних захворювань. Ця жироподібна «кашка» накопичується у судинах тоді, коли в організмі порушується ліпідний обмін. Холестерин сам собою не є шкідливим, навіть навпаки — дуже важливий як паливо для отримання енергії. Він утворюється в основному в печінці — 1,5-2,5 г на добу, з їжею ж його надходить близько 0,5 грама, причому міститься він лише в тваринних продуктах. Про функції ліпідів, холестерину та небезпеку «забруднення» судин розповіла лікар-кардіолог Луцької міської поліклініки №1 **Маргарита Шията**.

— Ліпіди — це біологічні субстанції, які складаються з різних молекул: жирних кислот, фосфоліпідів і багатьох інших. Їхні функції дуже важливі, оскільки ліпіди беруть участь в утворенні клітинних мембран, внутріклітинних структур, в енергетичному метаболізмі, — пояснює Маргарита Дмитрівна. — Якщо ж настає дисбаланс — дисліпідемія, то страждають судини і розвивається атеросклероз. Тільки аналіз крові може виявити підвищений вміст ліпідів. Симптоми — запаморочення, шум у вухах, болі при ходьбі — з'являються вже після того, як розвинулось ураження артерій.

— Ми знаємо, що є так званий «поганий» і «хороший» холестерин...

— Ліпіди не розчиняються в крові, а з'єднуються зі спеціальними білками — ліпопротеїдами. У розвитку коронарної хвороби серця важливу роль відіграють два види ліпопротеїдів — низької та високої щільності. Ліпопротеїди низької щільності вважаються поганими. Вони транспортують холестерин із печінки у периферичні тканини,

клітини, зокрема в судини, можна сказати, відкладають про запас. Тоді як ліпопротеїди високої щільності здійснюють зворотний процес, тобто повертають холестерин у печінку, де він переробляється на енергію.

При переважанні ліпопротеїдів низької щільності холестерин накопичується в судинах головного мозку, серця, нижніх кінцівок. Жирові відкладення закривають просвіт судини, внаслідок чого порушується кровообіг, настає ішемізація (нестача кисню) та з'являється біль. Коли ж холестеринова (атеросклеротична) бляшка деформується, надамується і різко перекидає судину, то виникає інфаркт, інсульт, гангрена, тобто гостра патологія.

— Що може стати причиною порушення ліпідного обміну?

— До факторів небезпеки належать куріння, надлишкова вага, переїдання, недостатня фізична активність, неправильне харчування з високим вмістом насичених тваринних жирів і вуглеводів, зловживання алкогольними напоями, а також деякі ендокринні порушення (цукровий діабет, гіперсекреції інсуліну, статевих гормонів).



Кардіолог Маргарита Шията

Мандарини скорочують ризик атеросклерозу

«Новорічний» фрукт мандарин — не тільки приємний на смак, а й дуже корисний. У середньому здоровій людині рекомендовано вживати до 400 грамів овочів і фруктів у день, частка цитрусових може становити приблизно половину цієї норми. Оптимальна денна норма мандаринів становить 3-4 штуки. Вживати їх можна і до, і після їжі.

Але людям із проблемами шлунково-кишкового тракту вживати цитрусові натщесерце не рекомендується, а в разі наявності захворювань слизової шлунку та дванадцятипалої кишки в стадії загострення краще повністю виключити цитрусові з раціону. Якщо з травленням проблем немає, помаранчі можуть стати хорошою підтримкою в період вірусних захворювань, компенсувати вітаміни, втрачені за осінньо-зимовий період.

Мандарини багаті не лише аскорбіновою кислотою (вітаміном С), а також вітамінами групи В, D, К, ефірною олією, глікозидами, лектиновими речовинами, мінеральними солями. М'якуш мандаринів не накопичує нітрати й інші шкідливі компоненти завдяки вмісту лимонної кислоти. Фітонцидні властивості оранжових фруктів мають антимікробну дію, а шкірка покращує процес травлення.

Дослідження підтвердили, що вживання мандаринів значною мірою скорочує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, запобігає підвищенню рівня «поганого» холестерину і розвитку атеросклерозу.

Регулярне їх вживання знижує ризик розвитку раку легень на 30%, чому сприяє бета-криптоксантин. Крім того, мандарини можуть допо-



могти заповнити нестачу вітаміну С, який руйнується в організмі курців дуже швидко.

Шкірочка мандаринів не менш корисна, ніж самі соковиті часточки. У ній міститься значно більше органічних кислот, лектинових речовин, флавоноїдів і ефірної олії. Зі шкірки мандарина можна робити настоянки та цукати.

Розмовляла **Ольга ЮЗЕПЧУК**