

Зелений чай краще пити з цукром

Зелений чай стає кориснішим, якщо покласти в нього трохи цукру. Завдяки цьому організм краще засвоює антиоксиданти катехіни, що містяться в чаї. Вони захищають від серцево-судинних захворювань, діабету, раку. В ході останніх досліджень експерти підрахували, що цукор у чаї в три рази підвищує інтенсивність усмоктання катехінів. Дієтологи рекомендують також додавати в зелений чай лимон або фрукти, щоб підвищити його корисні властивості.

**Авокадо знижує ризик метаболічного синдрому**

Співробітники компанії Nutrition Impact (США) вивчили раціон 17,5 тисячі дорослих людей за семирічний період. 2% з них щодня їли авокадо (близько половини плода). Виявлено, що в раціоні цієї групи учасників було більше овочів, фруктів, корисних жирів, вітамінів Е і К, магнію і калію, але менше цукру, вуглеводів. Проблема зайвої ваги в цій групі була майже не актуальна. На думку авторів роботи, авокадо знижує ризик метаболічного синдрому та поліпшує якість харчування.

Маргарин навіть більш шкідливий, ніж вершкове масло

Останні 50 років учені радять відмовитися від вершкового масла, яке містить насичені тваринні жири, на користь маргарину та поліненасичених рослинних жирів. Але останні висновки американських учених змушують переглянути ці рекомендації. Нау-

ковці проаналізували результати дослідження з участю 458 добровольців віком 30-59 років. Половині з них радили відмовитися від вершкового масла на користь маргарину.

Саме у цих людей, які підвищили дозу рослинних жирів у своєму раціоні, у результаті ризик розвитку різних хвороб, зокрема недуг серця, збільшився в два рази!

Причина — поліненасичені жири омега-6. Потрапляючи в організм, вони трансформуються в арахідонову кислоту, яка стимулює вивільнення сполук, що викликають хронічне запалення. А воно, у свою чергу, може стати фактором розвитку будь-яких хвороб — від ангіни аж до інфаркту.

Печінку можна очистити завдяки правильному харчуванню

Печінка, як і будь-який фільтр, потребує очищення, зробити яке можна різними способами: від голодування до медикаментозного лікування або спеціальних процедур. У домашніх умовах краще віддати перевагу спеціальній дієті. Так, фахівці рекомендують додати в раціон низку продуктів, які підуть на користь печінці.

Морква є найкращим джерелом бета-каротину, який регулює рівень цукру в крові й додає енергії. Морквяний сік допомагає очистити печінку та покращує якість крові. Також сік із моркви усуває хронічні інфекції (тонзиліт, коліт і апендицит).

Часник покращує кров, містить аліцин і селен, що очищають печінку. Крім того, він вирішує не-

тільки печінкові, а й ниркові проблеми — активує ферменти, які допомагають виводити токсини.

Лимонний сік багатий вітаміном С і антиоксидантами. Лимон добре очищає жовчний міхур, нирки, шлунково-кишковий тракт і легені. Якщо у вас проблеми з травленням, додайте в склянку гарячої води трохи лимонного соку і пийте час від часу.

Зелені листові овочі — рукола, шпинат, листя гірчиці — багаті хлорофілом і клітковиною, що виводять токсини з крові.

Бурак містить бетаїн — хімічну сполуку, яка стимулює клітини печінки. Він захищає печінку, покращує травлення. У ньому багато вітамінів і мінералів, які сприяють регуляції рівня цукру в крові.

Холодні руки та ноги у жінок — це нормальний стан

Коли у жінок мерзнуть ноги і руки — це норма, а не захворювання, стверджує професор фізіології Майкл Тіптон із Університету Портсмута у Великобританії. Науковець пояснює, що, економлячи на обігріві кінцівок, жіночий організм підвищує свою виживаність і спрямовує ресурси на обігрів внутрішніх органів. У ході дослідження з'ясувалося, що при зниженні температури в приміщенні у жінок звуження судин відбувається швидше, ніж у чоловіків. Стан периферичних кровоносних судин регулює жіночий гормон естроген.

Саме тому температура жі-



ночного тіла змінюється протягом менструального циклу, а організм жінки має більше жиру, ніж чоловічий. Жирові клітини допомагають зігрівати внутрішні органи, стверджує вчений.

При хворих нирках потрібно їсти більше фруктів

Пацієнтам із хронічною хворобою нирок необхідно їсти фрукти й овочі. Вони допомагають ниркам впоратися з зайвою кислотою, яка надходить із продуктами

харчування й ускладнює стан людей із такими захворюваннями. Надмірна кислотність може призвести до метаболічного ацидозу, особливо у пацієнтів із хронічним захворюванням нирок. Наслідками є порушення дихання, сплутаність свідомості і навіть смерть. Традиційно пацієнтам із ацидозом призначають лужні препарати.

У ході дослідження експерти спостерігали за пацієнтами з хронічною нирковою недостатністю, одна частина з яких вживала лужний препарат протягом року, а інша збільшила кількість фруктів і овочів у раціоні. Виявлено, що в усіх пацієнтів зменшився прояв метаболічного ацидозу, показники ушкодження нирок також стали нижчими. Таким чином, споживання ліків можна знизити за допомогою правильної дієти.

Профілактика і боротьба з авітамінозом — змінити свій раціон

Що ближче весна, то частіше ми чуємо в розмовах термін «авітаміноз». На нього традиційно прийнято списувати сонливість, втому, неуважність на роботі. Здоров'я людини на 50% залежить від способу життя і дуже мало, приблизно на 7-8%, — від лікарської допомоги. Тому кожна людина, дотримуючись здорового способу життя, а особливо правильного харчування, здатна зменшити негативний вплив екологічних чинників і погодних змін. Що таке авітаміноз, які причини його виникнення і як уникнути цього стану, розповів головний лікар Волинського обласного центру здоров'я Сергій Новосад.

— До того, що ми зазвичай називаємо весняним авітамінозом, більше підходить термін «гіповітаміноз». Він означає, що людина тривалий час недоотримує достатньої кількості одного або кількох вітамінів, а також пов'язаний із тривалою недостатністю сонячного світла.

— **Які симптоми нестачі вітамінів і поживних речовин навесні?**

— Симптоми можуть бути різні. Зазвичай це занепад сил, безсоння, дратівливість, розлади травлення, такі дрібні косметичні дефекти, як лущення шкіри, тріщини в куточках губ, нездоровий колір обличчя. Часто саме в цей період люди внаслідок зниження імунітету найбільше схильні до застуд, дрібні поранення і удари довго не заживають, а хронічні захворювання загострюються. У

цілому якість життя помітно знижується. Залишати гіповітамінози без уваги не варто, адже з часом вони можуть викликати серйозні розлади обміну речовин.

— **Хто найбільше схильний до авітамінозу?**

— Групу ризику щодо авітамінозу становлять люди з недостатньою і з надмірною масою тіла, вагітні та молоді мами, які не приділяють достатньої уваги здоровому харчуванню. Також від гіповітамінозу страждають люди з хронічними захворюваннями шлунково-кишкового тракту. В цьому разі вітаміни просто погано засвоюються. Наприклад, при гастритах часто порушується обмін вітамінів групи В, а при пригніченні кишкової мікрофлори можлива нестача вітаміну К. Ще у групі ризику — люди похилого віку (для них надзвичайно важливо сте-



Сергій Новосад

Танці допоможуть упоратися зі стресами

Австралійські дослідники знайшли нові підтвердження того, що танці корисні не тільки для фізичного здоров'я, а й для душевної рівноваги. В експерименті взяли участь 40 добровольців віком від 18 до 73 років. Усі вони скаржилися на стрес, тривогу та симптоми депресії. Одна група піддослідних протягом двох тижнів по 1,5 години щодня брала уроки танго. Друга — лікувалася традиційними засобами, не відвідуючи танцювальні заняття.

Порівняння показало, що у групи «танцівників» знизилася прояви симптомів стресу, депресії і проблем зі сном, а також підвищилася якість життя. Це підтвердили й клінічні тести. Ефект зберігався і через місяць після закінчення занять. А ось в іншій групі були відзначені або погіршення стану, або стабільність упродовж періоду дослідження.

Психологи кажуть, що схожі між собою люди разом не уживаються

Дослідники з Колумбійського університету стверджують, що люди, які мають багато спільного, не завжди почуваються комфортно один із одним. Дослідження проводилося протягом трьох років, участь у ньому взяли більше 700 чоловіків і жінок. Їм ставили запитання щодо спільного життя, рівня близькості, загальної задоволеності стосунками, думок про розставання, спільних цілей та інтересів.

З'ясувалося, що найбільш щасливими і міцними були ті пари, де партнери були не надто близькі один одному, але й не дуже різнилися. Психологи стверджують, що треба знайти «золоту середину» в емоційній близькості зі своїм партнером.

За словами провідного автора дослідження Девіда Фроста, пари можуть бути щасливі разом, незважаючи на якусь психологічну



дистанцію між ними. «Неважливо, багато ви проводите часу разом чи мало, захоплюєтеся тим самим чи ні, головне, щоб вам було комфортно вдвох. Якщо ви будете прагнути до більшої близькості або, навпаки, віддалитися, у вас є шанс зіпсувати стосунки», — зазначив учений.

Дослідники підкреслюють, що ця концепція описує не тільки стосунки закоханих, а й відносини між дітьми та батьками, колегами і просто друзями.

жити за рівнем вітамінів D і B12); ті, хто зловживає алкоголем (у них погано засвоюються вітаміни А, С, D і більшість вітамінів групи В); курці (варто приділити особливу увагу вітамінам С і B12).

— **Як уникнути стану, при якому організму не вистачає поживних речовин?**

— Для всіх найкраща профілактика авітамінозу — це здорове харчування. Ніякі вітамінні препарати та біодобавки, навіть найдорощі та якісні, не будуть настільки ж ефективні, як регулярне вживання продуктів, у яких є високий вміст цінних поживних речовин. Тим, хто належить до групи ризику і переймається своїм здоров'ям, варто звернутися до сімейного лікаря і здати аналізи на вміст вітамінів у сироватці крові.

— **Що робити при весняному авітамінозі?**

— Якщо ви помітили у себе певні ознаки авітамінозу, то насамперед варто скоригувати свій раціон. У ньому мають переважати продукти з найменшим ступенем промислової обробки й очищення: нерафінований рис, домашній сир замість солодких сирків, м'ясо і птиця замість ковбасних виробів. Рибу та м'ясо бажано готувати на парі або запікати, щоб термічна обробка продуктів якнайменше позначалася на їхній харчовій цінності. Вживайте якомога більше сирих фруктів і овочів. Після тривалого зберігання взимку вони теж втрачають харчову цінність, але все одно значно корисніші, ніж солодощі. Навіть яблуко, яке довго зберігалось, принесе більше користі, ніж сік із пакета.

З домашніх заготовок варто віддати перевагу квашеним, а не маринованим овочам, адже в оцтових маринадах вітаміни практично відсутні. Обмежте шкідливі звички — куріння, алкоголь, надмірне вживання солодощів. Якщо після двох-трьох тижнів такої небажальної дієти симптоми гіповітамінозу не зникли, варто здати аналізи на вміст вітамінів у сироватці крові, а вже потім приймати призначені лікарем медпрепарати. Якщо і це не допомагає, лікування авітамінозу потрібно поєднувати з пошуком хронічних захворювань організму, що заважають засвоєнню вітамінів.

І не забувайте про ранкову зарядку, контрастний душ, помірні фізичні навантаження. Це відмінно тонізує організм, допомагає боротися з втому, нормалізує сон.

Спілкувалась Оксана СУЛІКОВСЬКА