

Кульбабове варення допоможе печінці

Виявляється, квіти кульбаби є чудовими ліками для печінки. Варення з них бажано приймати вранці натщесерце, розчиняючи його в склянці зеленого чаю або відвару з розторопші. Кульбаба діє на організм як протизапальний, жовчогінний і тонізуючий засіб, очищаючи печінку від шлаків і виводячи радіонукліди. Таке варення також корисне для профілактики бронхітів і астми. Для більшого ефекту потрібно з'їдати не менше двох столових ложок за один прийом.



Алкоголь робить кістки крихкими

Вчені заявили, що алкоголь зумовлює порушення у генах, які беруть участь у формуванні кісток. У міру старіння кісткова маса зменшується, а міцні напої тільки погіршують ситуацію, перешкоджаючи відновленню кісткової тканини. Експерименти на мишах переконливі: у гризунів, яких часто «підпоювали», обсяг кісткової тканини зменшився на 15%, також постраждало близько 300 генів, пов'язаних із формуванням кісток.

Літо цього року буде особливо небезпечним для сердечників і діабетиків

Синоптики прогнозують, що найближче літо буде довгим і дуже спекотним — ще гарячішим, аніж попереднє.

«Люди, які мають хронічні захворювання, найбільш вразливі до зміни кліматичних умов. Тому їм необхідно контролювати показники здоров'я та багато пити, краще — воду без газу, їсти побільше фруктів і овочів», — заявив головлікар Київського міського центру здоров'я Отто Стойка.

Водночас головний лікар зазна-

чив, що в зоні ризику перебувають люди, які страждають від серцево-судинних недуг, захворювань нирок і цукрового діабету.

«Людам із хронічними хворобами важче адаптуватися до зміни клімату і навколишнього середовища. Хворим із цукровим діабетом слід особливо уважно стежити за показниками цукру в крові, а також бажано перед початком спеки проконсультуватися з лікарем із приводу узгодження графіка прийому ліків», — зазначив Стойка.

Україна 74-а у рейтингу кращих для материнства країн

Дослідники проаналізували дані про смертність жінок під час вагітності та пологів, статистику дитячої смертності до шкільного віку в 176 країнах світу.

Україна опинилася на 74-му місці в рейтингу кращих країн для дітей і матерів, згідно з дослідженням міжнародної благодійної організації «Врятуємо дітей».

Згідно зі статистикою, в нашій країні з однієї тисячі дітей 10 не доживає до 5-річного віку. 16% помирає у перший день життя, а 44% — в перший місяць.

Україна ділить цю позицію з Сальвадором і Алжиром. Вияви-



лося, що найкраще живеться матерям і малюкам у Фінляндії, Швеції та Норвегії.

Кольорові сонцезахисні окуляри можуть спровокувати меланому ока



Сонцезахисні окуляри з кольоровим склом можуть при-

звести до розвитку меланому ока. Це рідкісне, але дуже небезпечне захворювання, спровоковане негативним впливом ультрафіолетових променів. Про це розповів головний офтальмолог МОЗ України Сергій Риков у рамках Всеукраїнського тижня діагностики раків шкіри.

За порадою лікаря, не варто вибирати окуляри з блакитним, синім, а також фіолетовим склом. Сонячні промені, що проходять через такі скельця, шкідливі для очей. «Здорові» сонцезахисні окуляри мають захист від ультрафіолету спектра А і В, зазначив професор Риков.

А тим, хто подорожує в горах або в напрямі ближче до екватора, знадобляться спеціальні окуляри з посиленням захистом від сонячних променів.

Апельсиновий сік назвали ідеальним ранковим напоєм

Американські вчені назвали А-напій, який продовжує молодість організму, зміцнює імунітет і тримає рівень холестерину під контролем.

Як стверджує видання American Journal of Clinical Nutrition, ендокринологи з Університету Баффало провели експеримент, у якому брало участь 30 добровольців віком 20-40 років. Усі вони отримували однаковий сніданок — сендвіч із ковбасою, омлет і картоплю. Проте одна група запивала їжу солодкою водою, друга — звичайною, а третя — соком із цитрусових.

Подальший аналіз крові учасників показав, що найкращим ранковим напоєм виявився апельсиновий сік: у тих, кому запропонували до сніданку склянку фрешу, рівень глюкози був нижчий, а речовин, які відповідають за імунітет, — вищий, ніж у інших.

Звідси висновок, що свіжий апельсиновий сік на сніданок — це чудовий засіб для профілактики



захворювань серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, діабету й ожиріння.

Крім того, завдяки високій концентрації активних речовин сік діє як антиоксидант і бореться з вільними радикалами, нейтралізує запальні процеси.

Правила здорового харчування, що допоможуть схуднути



Велику роль у процесі схуднення відіграє обмін речовин: що повільніше в організмі відбуваються обмінні процеси, то складніше втрачати вагу. Та основна умова для успішного схуднення — це систематичне дотримання дієти і рухової активності. Тому, дотримуючись тих самих принципів схуднення, кожна людина досягне різних результатів: хтось більше, а хтось менше.

ОБМЕЖЕННЯ ЖИРІВ

Фахівці радять споживати не більше 25 грамів жиру на добу. Майте на увазі, що тривале обмеження дуже шкідливе для організму, тому відмовлятися від жирів більше трьох-чотирьох тижнів не варто. Інакше можуть виникнути проблеми зі здоров'ям. Велика кількість жирів міститься в ковбасах, сосисках, маргарині та вершковому маслі, жирних сортах м'яса і деяких напівфабрикатах.

МЕНШЕ ПРОСТИХ ВУГЛЕВОДІВ

Багато дієт для швидкого схуд-

нення базується на обмеженні в раціоні простих вуглеводів, що містяться в солодощах, борошняних виробах і солодких напоях. Велика кількість цукру в крові провокує вироблення інсуліну. Що більше цього гормону виділяється в організмі, то більше в ньому буде запасатися жирової тканини. А ось складні вуглеводи повільно всмоктуються в шлунково-кишковому тракті і не призводять до різких гормональних перепадів, що запобігає накопиченню жирового прошарку.

РОЗВАНТАЖУВАЛЬНИЙ ДЕНЬ

Один або два рази на тиждень робіть розвантажувальні дні. Наприклад, цього дня ви можете харчуватися тільки кефіром і фруктами. Кефір є незамінним продуктом у меню розвантажувального дня, тому що в ньому містяться практично всі необхідні складові для нормальної життєдіяльності організму: білки, вуглеводи, жири, органічні кислоти, вітаміни та мікроелементи.

Розвантажувальні дні дозволяють організму «відпочити» від посиленого травлення. Якщо влашту-

вати їх систематично, це сприятиме відновним процесам в організмі та швидкому позбавленню від зайвих кілограмів.

РОЗМІРИ ПОРЦІЙ

Намагайтеся жувати якомога повільніше. Відзначено, що відчуття насиченості приходить не відразу, а лише через 15-20 хвилин після їжі. Тут доречно приказка: «Якщо недоїв, значить, наївся, якщо наївся, значить, переїв, а якщо переїв, значить, отруївся».

Поступово зменшуйте кількість їжі у тарілці. Якщо ви худнете, то обсяг разової порції не повинен перевищувати 300 мл для чоловіків і 250 мл — для жінок. Дотримуйтеся п'ятиразового харчування на добу. Так обмін речовин налаштується на якісно новий рівень роботи, а процес спалювання жирів відбуватиметься інтенсивніше.

«ОБДУРИТЬ» ОРГАНІЗМ

Уважно стежте за калорійністю денного раціону. Якщо ви щодня будете з'їдати ту саму кількість калорій, то з часом організм почне звикати до такого режиму харчування, сповільнюючи обмінні процеси. Після дієти ви ризикуєте повернути втрачені кілограми з лишком. Тому потрібно міняти калорійність раціону приблизно раз на три дні. Приміром, три дні споживати по 1600 ккал, четвертого — 2000, а потім знову повернутися до 1600 тощо.

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ОБОВ'ЯЗКОВІ

Одним лише харчуванням обмежитися не вийде. Якщо ви хочете не просто скинути вагу, а й отримати підтягнуте тіло, то основний акцент слід робити на фізичні навантаження. Для цього потрібно п'ять-шість разів на тиждень виконувати аеробні вправи як мінімум одну годину на добу. Найкраще заняття розділити на два підходи в день по 30-40 хвилин. Дуже ефективно для схуднення швидка ходьба. Біг повним людям протипоказаний, оскільки при цьому великі навантаження відчувають суглоби.

Стрес можна підхопити, як застуду

Світова медицина визнала стрес і спогані емоції заразними і визначила, як цьому захворюванню протистояти.

Експеримент, який провели закордонні вчені на групі студентів, показав: якщо у веселу компанію «запустити» песиміста, настрій зіпсується в половини веселунів. Порахували

і час поширення нудьги — у середньому вона вражає за 20 хвилин.

Здавалося б, посумувати — це нормально. Та самі психологи кажуть: що глибоко перейнятися проблемою ближнього свого, то довше доведеться страждати самому.

Якщо поганий настрій триває довше ніж два тижні — це вже сер-

йозно, є підозра на депресію. Тому без профілактики ніяк.

Науковці радять рятуватися від стресів пробіжками на свіжому повітрі, а коли меланхолія переходить в агресію, можна побити грушу в спортзалі. Але найголовніше — не забувати передавати одне одному позитивні емоції.

Які продукти не варто їсти на ніч

Найчастіше ми пов'язуємо безсоння з незручним матрацом, поганою подушкою, дуже сухим повітрям у кімнаті — одне слово, з будь-чим, але не з харчуванням. Хоча їжа відіграє не останню роль у процесі засипання. Як же наша вечерея може забрати у нас сон? І що не варто їсти на ніч?

Відомо, що деякі продукти збадьорюють мозок. У цю групу потрапляє все солоне, перчене, кисле, гостре та газоване. Після таких страв виникають печія та відрижка, і людина не може нормально заснути. Перші винуватці безсоння — це копчене м'ясо, сирокочена ковбаса, буженина, корейка, окіст, а також варена ковбаса та сосиски.

Всі ці продукти містять амінокислоту терамін. Вона впливає на

вироблення в головному мозку норадреналіну — речовини, яка сприяє передадню нервових імпульсів. Його стає так багато, що мозкові імпульси, замість того щоб перебувати на дуже низькому рівні, збуджують мозок.

Позбавити сну можуть і продукти з високим вмістом нітратів і нітритів. Їх вживання призводить до різкого посилення кровопостачання головного мозку, і центральна нервова система, замість того щоб перебувати в спокої, знову збуджується.

Так що під час вечері утримайтеся від ковбас і нарізок, а також від перцю, гірчиці, хрону, кави та газованих напоїв. А ось тепле молоко, філе курки, індички та білий хліб — навпаки, снодійні продукти. У них міститься триптофан, який, потрапляючи в організм, перетворюється



на мелатонін — гормон сну — і допомагає нам швидше потрапити в обійми Морфея.