Відомості.інфо
№22 (662)
30 травня - 5 червня 2013 року
http://www.vidomosti.info/

Здоров'я

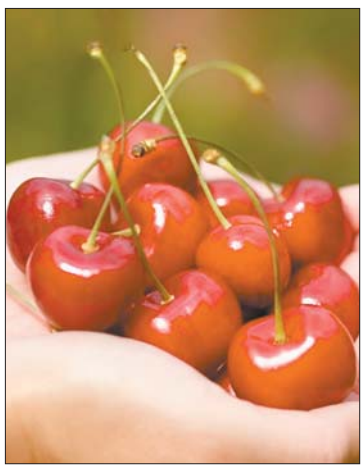
Жирна їжа викликає сонливість

Тим, хто налягає на жирне, доведеться забути про бадьорість. Таких висновків дійшли науковці зі США. Сонливість удень, втрата концентрації і повне небажання працювати — це все шкідливий вплив жирної їжі, впевнені дослідники. Збільшення споживання жирів негативно впливає на працездатність людини, навіть якщо та не страждає від ожиріння й абсолютно здорова. Науковці нагадують, що раціон із високим вмістом жирів також пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку раку та хвороб серця.

Фрукти найкраще їсти вранці

Найкраще вживати фрукти в першій половині дня. Так вони поступово підвищать рівень цукру в крові та «розбудять» травну систему після нічного сну. Банани й авокадо належать до важкої їжі, тому не варто ласувати ними на ніч. Найкраще з'їдати їх у якості полуденка, коли травна система буде до них готова і при цьому в неї буде час на перетравлення цих продуктів. Також не бажано смакувати фруктами на повний шлунок.

Черешня стабілізує обмін речовин і є сильним натуральним антиоксидантом



У черешні міститься багато корисних речовин, до того ж усі вони дуже легко засвоюються. Цей фрукт щедрий на вітамін С, вітаміни групи В, А, РР. Також містить такі мікроелементи, як кальцій, калій, марганець, кобальт, фтор, залізо, фосфор, мідь, йод.

Більше того, у складі солодких плодів є пектини — речовини, що стабілізують обмін речовин; флавоноїди, які мають антибактеріальну й антимікробну дію; кумарини — речовини, що володіють заспокійливим і протисудомним ефектом, підтримують тонус організму; інозит — вітамін, що сприяє обміну речовин і виведенню з організму холестерину; поліфенол — елемент із властивостями аспірину, що є сильним натуральним антиоксидантом. Він знижує ризик захворювань вагітних і дітей, а також уповільнює процес старіння.

Крім того, в ароматних плодах містяться каротиноїди й антоціани, які зміцнюють стінки кровоносних судин. При такому наборі корисних речовин черешня практично не викликає алергічних реакцій, тому дієтологи рекомендують їсти її всім, особливо вагітним і дітям.

Цей фрукт дуже корисний діабетикам, оскільки 75% вуглеводів у ньому — це легкозасвоювана фруктоза. Відвар квітконіжок можна використовувати як сечогінний засіб, а також для схуднення. У сезон ви зможете скинути зайві кілограми без шкоди для організму, замінивши черешнею калорійні кондитерські вироби.

Що врятує сухе волосся та шкіру

Ламкі нігті, сухе волосся свідчать про те, що організму не вистачає вітамінів А, Е, К, групи В, мікроелементів і мінералів, наприклад, заліза, цинку, фолієвої кислоти, кальцію.

Що робити? Переходити на рибу! А також обов'язково додати в свій раціон зелень — салат, петрушку, кріп. Шматочок червоного нежирного м'яса два рази на тиждень — обов'язковий. Не забудьте про знежирений кефір! Його можна змішати з ягодами.

Якщо сохне, лущиться і навіть свербить шкіра на обличчі, значить, прийшла пора для фолієвої кислоти, вітамінів А, групи В, бета-каротину, міді, заліза та води.

Потрібно випивати не менше двох літрів води в день. А також налягати на печінку, їсти по жменьці горішків щодня, наприклад, фісташок, арахісу. І постарайтесь обмежити вживання кави.

Щоб бути здоровим, потрібно загартовувати ноги

Тримати тіло в холоді, шлунок у голоді, а ноги в теплі, щоб залишити лікарів без роботи, радили ще стародавні ескулапи. Річ у тому, що стопи всіяні чутливими рецепторами, які через центральну нервову систему пов'язані, зокрема, з органами дихання. На слизовій оболонці носа теж є рецептори, які моментально відгукуються на сигнал від наших підошов, якщо їм холодно: розвивається запалення, з'являється нежить.

Щоб цього не траплялося, ноги потрібно загартовувати, тобто приспати пильність розташованих на них «датчиків» холоду, зробити їх менш чутливими. Починати треба з ходіння босоніж по підлозі. Достатньо буде п'яти хвилин уранці та стільки ж увечері. Спочатку ставайте на підлогу в шкарпетках, а потім уже голими ногами.

Щодня час такої ходьби треба збільшувати на кілька хвилин, щоб до кінця місяця довести до години. В результаті огрубіла шкіра притуплює реакцію на холод. Потім можна прогулюватися босоніж і у дворі, і навіть на засніженому балконі.

Можна гартувати ноги шляхом їх обмивання або обливання. У першому разі стопи (до кісточок) занурюють у таз із водою кімнатної температури десь на хвилину. Потім розтирають махровим рушником до відчуття тепла. Щодня збільшують тривалість ванн для ніг на одну хвилину і поступово доводять до 10 хвилин, знижуючи кожні три дні температуру води на один градус. Через кілька місяців температура води повинна бути не вище 7-5°С.

Обливання ніг найкраще робити за методом контрастного загартовування. Для цього готують два глечики: в один наливають гарячу воду (вище 40°С), в інший — холодну (15-10°С). Спочатку на стопи ллють гарячу воду, потім — холодну. Закінчується процедура обливанням гарячою водою. Після цього ноги ретельно розтирають махровим рушником і масажують. Температуру холодної води рекомендується кожні два-три дні знижувати і довести до 5-3°С.

Щоб народити здорову дитину, батькам потрібно кинути курити

За останні десятиріччя минулого століття в усьому світі проведено чимало досліджень, які розвинули та поглибили уявлення про шкідливий вплив куріння під час вагітності, адже з роками кількість жінок-курців збільшується. Про те, до яких наслідків може призвести ця згубна звичка у передпологовий і післяпологовий періоди і чим вона загрожує новонародженим, «Відомості» спілкувалися з лікарем Центру планування сім'ї КЗ ЛКПБ, кандидатом меднаук, завідувачем Волинської філії кафедри акушерства та гінекології Інституту післядипломної освіти Назарієм Адамчуком.

— Ученими доведено, що коли жінка палить, до організму плода щохвилини потрапляє близько 18% нікотину, а виділяється лише 10%, — розповідає Назарій Васильович. — Таким чином, у крові плода накопичується нікотин, і його рівень стає вищим, ніж у матері. Доведено, що вдихання тютюнового диму, незалежно від вмісту нікотину, призводить до вираженої гіпоксії плода, обумовленої окисом вуглецю, який вільно проникає через плаценту матері у кров плода, зв'язує гемоглобін, утворюючи карбоксигемоглобін. Було доведено, що одна цигарка прискорює частоту серцевих скорочень плода та пригнічує його дихання, а навіть дві цигарки, викурені щоденно протягом останніх 10 тижнів вагітності, зменшують частоту дихальних рухів на третину. Якщо мати щоденно палить по 15-25 цигарок упродовж усієї вагітності, у майбутньої дитини відмічають виражені зміни серцево-судинної системи. Варто зазначити, що патологічні зміни у вагітної та плода можуть формуватися не лише під час активного куріння жінки, але й у результаті пасивного проникнення елементів тютюнового диму, якщо, наприклад, палить чоловік чи оточуючі.

Також лікар наголошує на ризику розвитку безпліддя у жінок-курців. Адже, за його словами, саме у цієї категорії осіб порушені процеси повноцінної овуляції, запліднення, їм потрібно більше року для настання бажаної вагітності. До того ж, як виявилося, тютюнопаління шкідливо впливає і на фертильність чоловіків.

— У курців кількість і рухомість сперматозоїдів менші порівняно з некурцями, — розповідає Адамчук. — Останні дослідження свідчать, що несприятливий вплив паління на сперму призводить до того, що у багатьох подружніх пар народжуються дівчатка, а не хлопчики. Дослідники вважають, що клітини сперми, які містять Y-хромосому, більш чутливі до токсинів, що надходять із тютюновим димом.

— Чи може стати куріння причиною такої патології, як позаматкова вагітність? — цікавимось у лікаря.

— Так, зв'язок між цим існує, — відповідає. — Це пояснюється пригніченням рухової функції війчастого епітелію фаллопієвих труб, що утруднює просування яйцеклітини по трубі, разом із підвищеними м'язовим тонусом і амплітудою скорочення маткових труб під впливом дії нікотину. До того ж у таких осіб часто спостерігаються порушення клітинного та гуморального імунітету і, як наслідок, на 33% частіше розвиваються запальні процеси в органах малого таза. Чимало досліджень підтверджує, що рівень мимовільних абортів є суттєво вищим у жінок, які палять. Це слід брати до уваги, навіть якщо враховані інші чинники, які збільшують ризик викидня. Окрім цього, куріння асоціюється з передчасним розривом плідних оболонок, що підвищує ймовірність передчасного відшарування плаценти. У той же час жінки, які позбулися згубної звички впродовж вагітності, мають нижчий ризик розвитку зазначеної патології порівняно з тими, хто продовжував палити. Це пояснюється зниженням рівня міді й аскорбінової кислоти у сироватці крові курців, що погіршує еластичність плідних оболонок. Деякими дослідниками виявлено зв'язок між курінням і підвищенням ризику внутрішньоматкової інфекції, ознаками порушення імунітету і гострого запалення пупкового канатика, що знову ж таки може призвести до передчасних пологів.

— Чим небезпечне куріння матері для майбутньої дитини?

— На сьогодні паління вважають однією з причин затримки розвитку плода, — пояснює лікар. — У вагітних, які курять, імовірність народити немовля з недостатньою масою тіла збільшується у вісім разів. При цьому недостатня маса тіла дитини при народженні асоціюється з більш високим ризиком смерті та захворювань у перші роки життя. Серед уроджених вад розвитку, асоційованих із палінням, перше місце посідають щелепно-лицеві аномалії. Багатьма дослідниками встановлено, що причиною розвитку таких вад можуть бути генетичні чинники: тип алелі трансформувального фактора росту (TGF-α) може змінюватися під дією тютюнопаління. Також встановлений можливий зв'язок між курінням і вадами розвитку кінцівок, серця й ін. У жінок, які палили упродовж вагітності, ризик появи дитини з клишоногістю вищий на 34%, а якщо шкідлива звичка поєднується зі спадковим фактором, ризик клишоногості зростає у 20 разів. Згідно з проведеними в Україні дослідженнями, дітям матерів-курців притаманні виражене погіршання показників йодного обміну та зниження активності щитоподібної залози. Слід зазначити, що народжені жінками-курцями малюки частіше хворіють порівняно з тими, матері яких не палили. Такі діти також більш вразливі до респіраторних інфекцій, бронхіту, пневмонії. Куріння під час вагітності може позначитися на здоров'ї не лише дітей, але й онуків. Так, навіть якщо мати взагалі не палить, ризик захворювання на бронхіальну астму в онуків бабусі, яка курила впродовж вагітності, зростає у 1,8 разу. Вчені пояснюють цей факт імовірними порушеннями в імунній системі матері ще до її народження. Було доведено, що дітям, яких народили жінки-курці, вже у ранньому віці властиві неуважність, імпульсивність і надмірна активність. При цьому навіть рівень розумового розвитку в таких дітей нижчий середнього. Найчастіше розвивається так званий синдром «непосиди Філа» — діти, як правило, агресивні та схильні до обману. Встановлено також, що у малюків, матері яких палили впродовж вагітності, ризик розвитку аутизму зростає на 40%, що пояснюється недостатнім кровопостачанням мозку плода.

Лікар Назарій Адамчук

Лікар зауважив, що куріння упродовж вагітності пов'язане з підвищенням ризику синдрому раптової дитячої смерті (СРДС).

— Разом із тим ризик СРДС збільшується і за умов, коли курить лише батько, — каже Назарій Адамчук. — Якщо дитина перебуває близько восьми годин у кімнаті, де іноді палять, то такий ризик зростає у вісім разів порівняно з немовлятами, батьки яких не курять.

Спілкувалася Людмила ШИШКО

Морське повітря підвищує опірність організму до інфекцій

Морське купання здатне нормалізувати артеріальний тиск, покращує роботу серцево-судинної системи та залоз внутрішньої секреції.

У морській воді міститься більше тридцяти хімічних сполук. До 80% усіх розчинених у ній солей складає кухонна сіль. Хлорид натрію подразнює шкіру людини, але водночас і покращує її стан, сприяючи швидкому загоєнню ран на тілі та позбавленню від різних шкірних захворювань.

Йод, яким насичене морське повітря, засвоюється нашим організмом у десять разів ефективніше, ніж отримуваний із їжі. А це сприяє підвищенню опірності до різних інфекційних недуг.

Багате на озон, повітря біля моря позитивно впливає на обмінні процеси в організмі. У ньому майже немає пилу та шкідливих мікроорганізмів, воно відрізняється чистотою та свіжістю.