

Кукурудза активізує обмін речовин

Кукурудза містить цінні для людського організму мінеральні речовини, такі як фосфор, калій, фтор, молібден, мідь, йод, а також вітаміни С, РР, групи В. У результаті регулярного споживання кукурудзи відбувається активізація обмінних процесів у організмі, що сприяє поліпшенню самопочуття, загальному оздоровленню та підвищенню життєвого тону. В цілющих зернах містяться також жири і вуглеводи, моно- і дисахариди, крохмаль, зола, клітковина.



Спрага заважає мислити

Для підвищення уважності й полегшення процесу мислення іноді достатньо випити склянку води. Це підтвердив експеримент, у ході якого добровольці відповідали на запитання різної складності. При цьому їх спершу нагодували, після чого одній групі дозволили втамувати спрагу, а іншій — ні. Аналіз результатів тестів показав, що ті, хто попив води, відповідали на запитання швидше і правильніше за тих, хто хотів пити. Причина такого поліпшення реакції в тому, що частина мозку, «завантажена» думками про воду, вивільняється і бере участь у процесі мислення.

Кавун допомагає боротися з захворюваннями нирок



речовин, допомагаючи позбутися зайвих сантиметрів тим, хто худне. Зокрема, він стимулює обмінні процеси в печінці, перешкоджає появі каменів у жовчному міхурі. Ця ягода містить солі заліза, які допомагають боротися з залізодефіцитною анемією та недокрів'ям.

Кавун помічний при захворюваннях нирок. Особливо корисний він тим, хто схильний до утворення каменів у нирках: кавуновий сік сприяє подрібненню та видаленню камінців. Підходить також для профілактики та лікування циститів. До того ж кавун є профілактичним засобом проти атеросклерозу та зміцнює стінки судин.

За вмістом фолієвої кислоти, що особливо корисна майбутнім мамам, оскільки допомагає запобігти вродженим дефектам нервової системи дитини, цій цілющій ягоді немає рівних. Крім того, споживання кавуна сприяє і нормальному виробленню кров'яних тілець. Дуже корисний він і для травної системи, адже містить клітковину, яка допомагає швидше звільнити кишківник. Понад те, кавун виводить токсини та покращує мікрофлору кишечника.

Настала пора запасатися вітамінами й очистити організм за допомогою кавунів. Чим корисна ця велика смугаста ягода?

Вітамінний склад кавуна дуже багатий. У м'якоті містяться вітаміни РР, С, D, В₁, В₂ і В₆. Також він є джерелом таких мінералів, як залізо, фосфор, калій, кальцій, цинк, фолієва кислота.

Кавун значно прискорює обмін

Нестача червоного м'яса в раціоні призводить до депресії

Вчені з Австралії виявили, що відмова від червоного м'яса призводить до депресії і фобій у жінок.

Доцент Веліса Яска разом із колегами з відділення психіатричних досліджень вивчала зв'язок між споживанням яловичини і свинини та депресивними і тривожними розладами у тисячі жінок.

«Ми спочатку думали, що червоне м'ясо не може бути корисним для психічного здоров'я, а проведені в інших країнах дослідження показали, що воно навіть небезпечно, але з'ясувалося, що насправді споживання м'яса є важливим», — каже науковець.

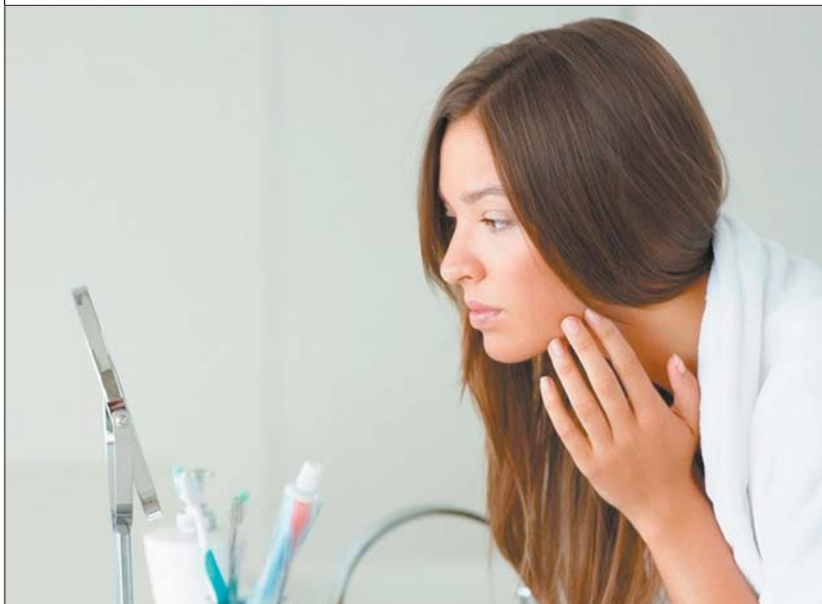
Виявилось, що спостережувані, які споживали червоне м'ясо менше від рекомендованої норми, вдвічі частіше стикалися з депресіями або тривожними розладами. Дослідники скоригували результати з урахуванням стану здоров'я,



харчування, а також соціально-економічного статусу, рівня фізичної активності та віку, але зв'язок між психічним здоров'ям і червоним м'ясом у раціоні залишався суттєвим.

Утім, вчені підкреслюють, що не закликають налягати на м'ясо: йдеться про недоотримання його тижневої норми.

Відвідини басейну та сауни збільшують ризик підхопити різнокольоровий лишай



Різнокольоровий лишай — шкірна хвороба, яку найчастіше діагностують улітку. На тілі з'являються плями різного кольору, що лущаться, та не зникають, а, навпаки, стають ще більш помітними після засмаги. Захворювання не вважається заразним, адже для його розмноження на шкірі людини потрібні сприятливі умови. Детальніше про цю недугу «Відомості» розмовляли з лікарем-дерматовенерологом Волинського обласного шкірно-венерологічного диспансеру Іриною Бонюк.

Різнокольоровим цей вид лишая зветься тому, що у кожного пацієнта плями мають різне забарвлення: все залежить від типу шкіри. Ще цю недугу дерматологи називають висівкоподібним пітиріазом: якщо пляму потерти, то від неї відходять дрібні лусочки, що схожі на вівсяні пластівці.

— Що таке різнокольоровий лишай і де його можна підхопити?

— Різнокольоровий лишай є найбільш поверхневим грибковим захворюванням шкіри, інакше кажучи, грибок паразитує тільки у роговому шарі епідермісу та не проникає глибоко в шкіру. Збудником є грибок *Malassezia*, який, окрім, різнокольорового лишая, провокує ще такі хвороби, як фолікуліт, себорейний дерматит, і появу лупи.

Хворіють на лишай у будь-яку пору року, проте найчастіше його виявляють влітку, адже уражені ділянки шкіри не засмагають і їх добре видно. Пацієнти запитують, чи проникає цей грибок у кров. Ні. Він може жити тільки на поверхні тіла і взагалі є малозаразним захворюван-

ням. Різнокольоровий лишай часто з'являється на шкірі після відвідин басейну, сауни, купання у водоймах, процедур, які розрихлюють поверхневий роговий шар шкіри, через що у нього легко може проникнути грибок.

— Виходить, що на різнокольоровий лишай хворіє багато людей?

— Щоб захворіти, мають бути сприятливі фактори, серед яких склад поту, вологість шкіри, стан імунної системи. «Оселенню» та розмноженню грибка сприяють надмірне потовиділення, ослаблення імунітету, дисфункції сальних залоз, прийом антибіотиків, гормональних засобів і генетична схильність.

— Чи передається різнокольоровий лишай від хворої людини до здорової?

— Оскільки це захворювання має грибкового збудника, то, звичайно, воно передається, але є малозаразним. При контакті з одягом хворого, користуванні тими самими банними засобами, рушниками грибок може «оселитися» на іншій лю-



Дерматовенеролог Ірина Бонюк

Від куріння у XXI столітті помре мільярд людей



Протягом 21 століття куріння стане причиною смерті приблизно одного мільярда людей, зазначає Всесвітня організація охорони здоров'я в доповіді про глобальну «тютюнову епідемію».

Як свідчать офіційні дані, щорічно від наслідків куріння у світі помирає близько шести мільйонів осіб.

Фахівці ВОЗ відзначають, що життя десятків мільйонів людей можуть бути врятовані, якщо всі країни світу приєднаються до рам-

кової конвенції організації щодо боротьби з тютюном. «Незважаючи на те, що куріння залишається головною причиною передчасної смерті на планеті, існують ефективні засоби боротьби з цією епідемією», — наголошується в документі.

Серед заходів боротьби з тютюнопалінням, відомих як MPOWER, — моніторинг вживання тютюну та національної політики з його обмеження в різних державах, допомога людям, що намагаються кинути курити, стимулювання заборон на рекламу і спонсорство тютюну, підвищення податків на продаж тютюнових виробів.

«Більше 2,3 мільярда людей, тобто третина населення Землі, сьогодні захищені принаймні одним із заходів MPOWER на вищому рівні», — пишуть автори доповіді.

Як зазначили в організації, найпопулярнішим заходом у боротьбі зі згубною звичкою є введення заборони на куріння в громадських місцях і на робочому місці.

Велопогулянки допоможуть відновити форму та покращити здоров'я

Літо — чудова пора, щоб нарешті зайнятися спортом. Якщо ви ніколи не ходили в тренажерний зал або на фітнес, то кращий варіант для вас — це звичайний велосипед.

Поїздка на ровері — це можливість спалити приблизно 500 калорій. А ще велосипедний спорт зміцнює судини та серце, допомагає позбутися зайвих кілограмів, підвищує витривалість, покращує координацію рухів, помічний при остеохондрозі. Двоколісний допоможе зміцнити всі м'язи ніг, розробити суглоби. Багато лікарів рекомендує такі велосипедні погулянки тим, кому потрібно терміново відновити коліна після травм і операцій.

Велосипедний спорт офіційно визнаний профілактикою варикозного розширення вен: швидкі рухи ногами примушують кров швидше бігти по венах, а потім повертатися в серце. А ще ровер позбавить від на-

бряків, які виникають через тривале сидіння або стояння. Велопогулянки стануть відмінним тренуванням для тих, у кого плоскостопість. Адаптивні і бігати при опущенні склепіння стопи медички не радять, тому аеробіка і фітнес відпадають. Залишається тільки велосипед — на педаль людина спирається основою пальців, що змушує стопу відновлювати природний вигин.

Круті педаль за монотонністю й інтенсивністю схоже на ходьбу або плавання. Втягуючись у ритм, людина абстрагується від проблем і стає спокійнішою.

Багато хто вважає, що під час їзди на ровері працюють тільки м'язи ніг. Так можуть думати лише ті, хто не пробував кататися по-справжньому. Є деякі маніпуляції, які дозволяють задіяти всі м'язи тіла. Для цього кермо треба опускати якнайнижче. Не сидіть прямо і не тримайте спину рів-



но: це шкідливо для міжхребцевих дисків. Нахилившись до керма, ви перемістите частину навантаження з хребта на руки, а заодно збільшите витрату калорій, зміцните м'язи спини, плечей і рук. Вийде щось схоже на віджимання. Намагайтеся їздити нерівним рельєфом: заїжджаючи на гірку, доведеться напружити м'язи сідниць і преса.