

Цибуля допомагає працювати серцево-судинній системі

Новозеландські вчені з'ясували, що певні речовини, що містяться в цибулі, допомагають знизити агрегацію тромбоцитів. Таким чином, зменшується ризик утворення тромбів, закупорення судин та інші негативні наслідки неправильного харчування. Науковці повідомили, що новий цибульний екстракт буде в подальшому використовуватися при лікуванні різних серцево-судинних захворювань.

**В Україні поменшало абортів**

Про це повідомили учасники прес-конференції у Міністерстві охорони здоров'я. Експерти наголосували, що в Україні щороку проводять 150 тис. абортів, із яких 60% — за бажанням жінки, 40% — за медичними показаннями. Начальник управління материнства, дитинства та санітарного забезпечення МОЗ Олена Терещенко зазначила, що за зниженням абортів серед жінок фертильного віку та запобіганням небажаній вагітності Україна наблизилася до країн ЄС.

Мед захищає очі при роботі за комп'ютером

Тривала (понад чотири години на добу) робота за комп'ютером зумовлює розвиток очних патоло-

гій. Щорічно таких хворих більше на 7%, і часто причина проблем із зором — комп'ютер.

Для профілактики потрібно після кожної години роботи за ПК робити 20-хвилинні перерви та неодмінно пити чай із липовим медом.

Встановлено, що цей напій є одним із кращих засобів, що допомагають організму боротися зі шкідливими випромінюваннями монітора. Щоб мінімізувати наслідки, в день необхідно випивати не менше трьох чашок.

На думку фахівців, чай із медом має кращу профілактичну дію, аніж чорниця, багата вітаміном А.

Цвітна капуста помічна при хворобах кишечника

У ній містяться практично всі необхідні організму вітаміни та мікроелементи. Дієтологи зі США дійшли висновку, що з усіх овочів саме цвітна капуста є найкориснішою для здоров'я.

Вона легко засвоюється організмом. У 50 г, за словами дієтологів, міститься денна норма одного з найпотужніших антиоксидантів — вітаміну С. Також у ній достатньо каротину, необхідного для здоров'я зору та шкіри. Вітаміни групи В, на які багата цвітна капуста, зміцнюють серцево-судинну та нервову системи. До того ж вона є джерелом магнію і заліза.

Фахівці рекомендують вжива-

ти її при захворюваннях кишечника, печінки, жовчного міхура. Корисна вона і при ожирінні. Такий вид капусти зміцнює судини та виводить холестерин, що є профілактикою таких серйозних захворювань, як серцевий напад, інсульт та інфаркт.

Варто відзначити, що цвітна капуста — незамінна в дитячому раціоні, а надто якщо малеча має якісь проблеми з функціонуванням кишечника. Вона вирізняється високим вмістом корисного рослинного білка, який є найважливішим будівельним матеріалом для організму, що росте.

Розгадування кросвордів омолоджує мозок

10-річне дослідження дозволило вченим довести позитивний вплив розгадування кросвордів і загадок на головний мозок літньої людини.

Був проведений експеримент із участю 2800 добровольців, середній вік яких становив 74 роки. Учасників розбили на чотири групи. Випробовувани з першої тренували швидкість обробки інформації та фокусування, з другої — пам'ять, із третьої — здатність логічно мислити, а четверта була контрольною. Перші три групи розгадували різні кросворди, загадки та головоломки.

Всі вони відвідали 6-тижневий курс, до яких увійшло 10 занять тривалістю по 60–70 хвилин. Після цього вчені спостерігали за учасниками експерименту ще 10 років.



У результаті 60% людей із груп, що розв'язували завдання, відзначили, що їм стало легше справлятися з повсякденними справами. У контрольній групі таких було 49%, зазначає Джордж Ребок із Університету Джонса Гопкінса.

Найкращі варіанти здорового сніданку

Щоб день пройшов вдало, слід почати його з поживного та корисного сніданку.

Одним із найкращих варіантів є **мюслі**. Вони засвоюються повільно, наснажуючи при цьому організм енергією протягом ціло-

го дня. Щоб самому приготувати злакову суміш удома, змішайте пластівці кількох сортів (вівсяні, ячмінні тощо), додайте горіхи та сухофрукти. Перед вживанням залийте окропом, молоком, кефіром або йогуртом.

Також уранці можна з'їсти **фруктовий салат**. Він підійде тим, хто любить легкий сніданок. Вибір фруктів тут практично необмежений: усе залежить від ваших уподобань.

Домашній сир містить багато вітамінів і поживних речовин. До того ж він дуже ситний. Щоб вгамувати голод, достатньо всього лише 100–150 грамів. За бажанням можна додати сухофрукти або зелень.

Рибні страви не лише допоможуть насититись, але й заспокоять нервову систему перед довгим робочим днем. Рибу можна вживати як основну страву або, наприклад, як інгредієнт салату.

Щоби діти не хворіли, їх потрібно загартовувати

Мама всієї планети стурбовані, чому їхні малюки часто хворіють. Буває, що застуда, нежить і ще якісь болячки одна за одною атакують ще не сформований дитячий організм. «Відомості» поспілкувались із сімейним лікарем амбулаторії загальної практики — сімейної медицини № 2 міста Луцька **Людмилою Шевчук** і спробували з'ясувати, з чим пов'язана хворобливість малят і як їй запобігти.

— **На які недуги найчастіше за раз хворіють діти?**

— Традиційно найпоширенішими є застудні захворювання, зокрема групи ГРВІ. До них належить грип, парагрип, аденовірусна, риновірусна, ентеровірусна інфекції. В разі ускладнення вірусних інфекцій розвиваються бронхіти, ларингіти, ангіни, отити, синусити. Якщо вчасно не проводиться лікування, то може виникнути навіть пневмонія.

Ці недуги найбільш притаманні дітям дошкільного віку. Немовлят, окрім ГРВІ, турбують ще дисбактеріози, функціональні порушення органів травлення, неврологічні хвороби.

— **Що сприяє такій поширеності застудних захворювань?**

— Передусім — низький імунітет, до якого додається вірусна інфекція, через що маля й занедажує. Примітно, що дітки, які на грудному вигодовуванні, хворіють рідше за тих, кого годують сумішами. Імунітет знижується і на фоні прорізу-

вання зубів. Звісно, роль відіграє і сезонність.

Значний вплив на імунітет дитини мають і стреси, які вона переживає. Скажімо, часто дошкільнята не дуже хочуть відвідувати садочок, вони постійно скигаються і невдоволені, батьки за це на них сваряться, і в результаті малюки хворіють.

— **Якими профілактичними заходами можна вберегти малечу від постійних захворювань?**

— Організм дитини здатен сам успішно протистояти різноманітним інфекціям завдяки природному захисту — імунній системі. Завдання ж батьків — робити все, щоб ця система працювала справно. А для цього достатньо дотримуватися дуже простих рекомендацій. Щоб малюк менше хворів, спочатку зверніть увагу на харчування: воно має бути раціональним. У раціоні повинні бути фрукти, овочі, кисломолочні продукти, м'ясо.

Неодмінно влаштовуйте для малечі різні поїздки на природу, прогулянки в лісі, щоб подихати чистим повітрям. Улітку необхідно навідуватися на річку чи озеро, якщо є можливість — на море. Діти, які почувуються потрібними та щасливими, хворіють рідше, тож важливо виділяти достатньо часу на спільні розваги.

Також для профілактики можна попити полівітаміни, але робити це потрібно систематично і протягом тривалого часу — два-три місяці. Найкраще давати їх дитині в осін-

ньо-зимовий і зимово-весняний періоди.

Дуже важливо загартовувати дитину: це чи не найкращий засіб для вироблення міцного імунітету.

— **Про які саме методи загартовування йдеться?**

— З трирічного віку діткам можна робити ванночки для ніг із прохолодною водою. Наберіть у ванну чи мисочку трохи води, і нехай малеча кілька хвилин там поплюскається. Так, почати можна з температури близько 35 градусів і щоразу її по трошку зменшувати. Для найменшених корисні повітряні ванни. Маля потрібно повністю роздягнути і дати 10–15 хвилин полежати голяка при кімнатній температурі. Є норми щодо кімнатної температури: вона має бути в межах +22...+23 градусів за Цельсієм, не більше. В тій кімнаті, де купаєте, повинно бути дещо тепліше — +25...+26. Бо якщо постійно тримати дитину в теплоті, а потім вийти на вулицю, то вона може захворіти через різкий перепад температури.

Обов'язковими є щоденні тривалі прогулянки на свіжому повітрі. З немовлятами до місяця можна гуляти надворі при температурі не нижче -5 градусів, до двох місяців — не нижче -10, до трьох місяців — не нижче -15. Якщо йде сніг чи дощ, прогулянки дитини все одно потрібні: візочок із малюком можна поставити на балкон чи веранду тощо.

Потрібно пам'ятати й про те, що не варто маля на прогулянку вбирати, як капустину. Рекомендуємо надягнути на нього на один шар одягу більше, ніж вдягає на вулицю дорослий. Скажімо, якщо мама йде надвір у теплий куртку й одному светрі, то на дитину краще надіти дві кофтинки та верхній одяг.

Раніше батьки перевіряли, чи достатньо тепло маляті, доторкнувшись до носика: якщо той був холодний, вдягали тепліше. Проте нині цей метод уже не використовуємо: спеціалісти зійшлися на думці, що і носики, і ручки можуть бути злегка холодними, головне, щоб теплою лишалася шийка.

Для трьох старшої дівчини дуже важливо, щоб одяг був комфортним і не заважав рухатися. Пам'ятайте: не можна дитині зав'язувати рот шарфом.

Ольга УРИНА

Чому корисно бігати взимку

Біг — найкраща панацея від багатьох хвороб. Він має позитивний вплив на організм. Завдяки помірним фізичним навантаженням можна досягти неймовірного ефекту. Зимові пробіжки значно корисніші, ніж у теплу пору року. Адже це чудове загартовування організму й зміцнення імунітету. Також біг сприяє зниженню ваги та підтримці тіла в тонусі.

Бігання взимку дає можливість тренувати серцеві м'язи, а це покращує роботу судин і серця. Вони стають сильнішими та витривалішими. Пробіжка знімає стрес і підіймає настрій. Це дієвий засіб від втоми в цілому. Біг допомагає збільшити об'єм кисню, а отже, й кровотік в організмі, подолати депресію. Під час бігання виробляються ендорфіни — гормони щастя. Завдяки регулярним заняттям збільшується рівень гемоглобіну в крові, знижується холестерин і зменшується відчуття голоду.

Звичайно, якщо ви тільки-но перехворіли й ваша імунна система ослаблена, то не варто відразу бігти на вулицю. Краще кілька днів відпочити і відновити свої сили. Адже пробіжка на морозному повітрі може стати додатковим стресом для організму й погіршити ваш стан.



Обираючи одяг для зимового бігу, потрібно знати правило: «Вважай, що на вулиці на 10 градусів тепліше». Тоді уникнете сильного перегрівання під час тренування. Варто відзначити, що спортивний костюм не повинен сковувати рухи, в ньому має бути

комфортно та легко.

Підшва кросівок нехай буде гумовою: так вона не замерзне на снігу або просто в холод, інакше можна посковзнутися й упасти. На голову одягаємо теплу шапку, щоб не протягло, а на руки — рукавички.

Перед пробіжкою обов'язково розігрійте м'язи в приміщенні. Не варто починати розминку взимку на вулиці: користі від цього не буде.

Розберемося з диханням у зимовий період. Схема дуже проста. Звичайно в теплу пору року ми робимо вдих носом, а видихаємо одночасно і носом, і ротом. А ось взимку слід дихати інакше — вдихати і видихати носом. Під час зимового бігу намагайтесь обмацувати свій ніс і щічки, щоб перевіряти їхню чутливість. Якщо вони замерзли, то помасажуйте їх для відновлення кровотоку.

Бігати в зимовий сезон найкраще, коли світло. Рекомендовано — через дві години після пробудження або за чотири години до сну. Якщо ви просто хочете схуднути, то стартувати можна і через 30 хвилин після того, як прокинулися.

Колі повернетесь додому, відразу зніміть увесь одяг. Прийміть душ або ванну. Обов'язково випийте гарячий чай із лимоном і медом.