

Соки бадьорять не гірше  
кави

Щоб постійно не потерпати від сонливості, восени рекомендовано налягати на соки. Так, заряду бадьорості й енергії нададуть апельсиновий і гранатовий фреші. Завдяки великій кількості «аскорбінки» апельсиновий сік сприяє зміцненню імунітету, бореться з синдромом хронічної втоми й відновлює кровоносні судини. Сік граната є справжньою скарбницею вітамінів, завдяки чому позитивно впливає на стан імунної системи.

Найкраща система охорони  
здоров'я — у Сінгапурі

Про це свідчать дані агентства Bloomberg. Дали у рейтингу — Гонконг, Італія, Японія, Південна Корея. У список потрапила 51 держава з населенням не менше 5 млн, ВВП на душу населення не нижче п'яти тисяч доларів і тривалістю життя не коротше 70 років. У рейтингу враховувалися витрати на охорону здоров'я у відсотках від ВВП на душу населення, а також зміни у цих показниках у порівнянні з минулим роком.

## Рис сприяє хорошему сну

Якщо ввечері з'їсти порцію рису, то сон буде міцним. Однак є й продукти, які можуть завадити заснути, наприклад макарони, попеджають японські вчені.

Вони провели дослідження з участю 1164 чоловіків і 684 жінок. Враховувалися якість сну, час, необхідний людині, щоб заснути після вимикання світла, тривалість сну, наскільки людина відпочиває, як часто прокидається.

Фахівці встановили, що японці, які споживали багато рису, мали хороші показники сну. Зокрема, вони спали довго. А ось пристрасть до локшини негативно

позначалася на якості сну — її любители часто прокидалися, погано почувалися вдень, пили снодійне, довше засинали.

Науковці пояснили, що продукти з високим глікемічним індексом (ГІ), такі як рис, пов'язані з міцним сном, адже швидко вивільняють цукор у кров. І раціон із високим ГІ може впливати на засинання через триптофан — амінокислоту, яка володіє заспокійливою дією та пов'язана з гормоном сну мелатоніном. Триптофан у мозку перетворюється в серотонін, а потім у мелатонін.

Мед допоможе позбутись  
багатьох недуг

Мед — унікальний природний продукт, яким лікують ледь не всі хвороби. Він має антибактеріальну дію, виводить із організму отруйні речовини, стимулює кровообіг, підвищує гемоглобін, зміцнює імунітет. Усі знають про чудодійну користь меду при застудах. Це — справжній коктейль із глюкози, фруктози, білків, ферментів, вітамінів (В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР та ін.), різних мінеральних речовин і органічних кислот. Мед корисний усім — і здоровим, і хворим — як відмінний профілактичний засіб для підвищення імунітету, при частих застудах, анеміях, неврозах, захворюваннях печінки й серця, шлунково-кишкового тракту.

Мед — невичерпна скарбниця унікальних корисних речовин, мікроелементів і вітамінів, серед яких вітамін С (аскорбінова кислота) і велика кількість вітамінів групи В. Але основні його складові — це природні цукри фруктоза та глюкоза. Існує сила-силенна різновидів меду, проте найбільш популярні в нашій країні липовий, квітковий і гречаний сорти. Натуральний мед має прекрасний квітково-трав'яний аромат, трохи дере горло, а за тривалого зберігання або під впливом низьких температур здатний зацукровуватися, при цьому зовсім не втрачаючи своїх цілющих властивостей. Однак усі свої корисні якості він може втратити при нагріванні до понад 45 градусів.

Вживання меду особливо корисне хворим на цукровий діабет, ожиріння, тим, хто має підвищений рівень холестерину. Цей бджолиний продукт значно покращує процес травлення, сприятливо впливає на серцево-судинну систему, використовується як заспокійливий засіб, допомагає при безсонні, знімає головний біль, застосовується для лі-

кування запалень сечового міхура та нирок. Понад те, мед у разі підвищеної працездатності. Також має антибактеріальні та протигрибкові властивості, його використання значно прискорює загоєння порізів, опіків, обморожень, виразок. А жування медових стільників надзвичайно сприятливо впливає на слизову дихальних шляхів.

## БДЖОЛИНІ ЛІКИ ВІД ЗАСТУДИ

Найбільшого поширення набуло лікування медом застудних захворювань. Передусім його користь за умови регулярного вживання проявляється у підтримці імунної системи людини. Цей бджолопродукт ефективно усуває кашель, закладеність носа, першіння в горлі, помічний при кон'юнктивіті. Мед сприяє утриманню в організмі кальцію, що природним чином знімає запальні процеси.

Кілька народних рецептів медових ліків:

- Мед із гарячим чаєм чи молоком, розведений у пропорції 1 ст. л. меду на 1 склянку чаю чи молока. Пити на ніч. Можна з соком лимона (100 г меду й сік 1 лимона) або з малиною тощо.
- Для покращення відхаркування потрібно у склянці окропу заварити 1 ст. л. висушеного листя підбілу, настояти 20 хв, процідити, додати 1 ст. л. меду. Приймати по 1 ст. л. настою двічі-тричі на день.
- Склянкою окропу заварити 1 ст. л. квіток дрібнолистої липи. Через 20 хв процідити і додати 1 ст. л. меду, приймати у теплом вигляді як потогінний засіб.
- Заварити 1 склянкою окропу 2 ст. л. сухих ягід малини. Через 10–15 хв додати 1 ст. л. меду. Пити теплим.

## Перець чилі зміцнює здоров'я

Канадські дослідники з Університету Західного Онтаріо виявили, що регулярне вживання перцю чилі сприяє зниженню ваги. Відбувається це завдяки тому, що капсаїцин, головний компонент чилі, що забезпечує його «незабутній» гострий смак, стимулює обмін речовин в організмі. Внаслідок прискореного метаболізму спалюється більше калорій і менше енергії відкладається про запас у вигляді жиру. До того ж насичення від гострої їжі настає швидше, незважаючи на те, що на початку трапези спеції підвищують апетит.

Відомо також, що капсаїцин може знижувати підвищений артеріальний тиск до нормальних показників.

Учені американського Університету Пердью навіть вирахували оптимальну добову дозу перцю чилі, яка чинить благотворний

вплив і при цьому не викликає «пожежі» у роті та шлунку, — для отримання ефекту достатньо споживати в добу всього-на-всього 1 грам, тобто половину чайної ложки, цієї приправи в молотому вигляді.



## Чим корисні гриби

У багатьох видах грибів високий вміст вітаміну D, який синтезується в них під впливом сонця. Цей «сонячний» вітамін необхідний для здоров'я кісток. Також він знижує ризик захворювань серця, діабету другого типу, гіпертензії. Дефіцит же веде до остеопорозу й рахіту.

Наукові дослідження підтвердили, що гриби в раціоні корисні для здоров'я імунної системи. Вони сприяють збільшенню вироблення антивірусних та інших захисних білків, що виділяються клітинами для «ремонту» тканин тіла.

Вчені з Університету Пенсільванії з'ясували, що в грибах міститься така ж кількість антиоксидантів, як і в червоному перці — рекордсмені серед рослин. Антиоксиданти борються з вільними радикалами, які прискорюють процеси старіння та сприяють розвитку різного роду хвороб.

Гриби корисні для здоров'я ще й тим, що вони прискорюють метаболізм завдяки великій кількості вітамінів В<sub>2</sub> і В<sub>3</sub>. А що швидше в організмі людини згоряє їжа, то нижчий ризик зайвої ваги й ожиріння.

Дитячу гіперактивність провокує  
недосипання

Науковці зі Нью-Йорка провели дослідження, в ході якого зробили висновок, що в більшості випадків діагноз гіперактивності у дитини помилковий. На їхню думку, причиною виникнення симптомів надмірної активності у віці до 10 років стає звичайне недосипання.

Звичайні гіперактивного малюка порівнюють із дзигуно: він не може спокійно всидіти на місці більше хвилини, постійно крутиться, має проблеми з успішністю в школі, неухважний, не вирізняється хорошою пам'яттю, часто вередує без причини і т. п. Також діти, які мають такий розлад, здатні виявляти агресію відносно дорослих (передусім батьків, вихователів і вчителів).

Американські вчені вважають, що така поведінка, а також зниження концентрації уваги дитини, її апатія, постійне невдоволення тим, що відбувається навколо, зниження функцій головного мозку викликані тим, що вона просто не висипається.

Причин такого недосипу в свою чергу може бути багато. Най-

поширенішою, однак, є порушення сну або безсоння. Розлади сну в малечі можуть бути обумовлені різними зовнішніми та внутрішніми чинниками. Наприклад, пережитим протягом дня страхом або закладанням носа. Хай там як, будь-яку проблему необхідно усунути.

Дослідження, в якому взяло участь кілька тисяч дітей віком до 10 років, показало пряму залежність між якістю сну дитини та її поведінкою. При цьому було встановлено, що хронічне недосипання може призвести до серйозних проблем із поведінкою людини вже в дорослому віці. Уникнути цього дозволяє своєчасна корекція сну в дитинстві.

Тому, якщо ви помітили, що ваш раніше спокійний малюк поводить занадто активно, стає агресивним до тих, хто його оточує, і постійно вередує, не варто зразу бігти до лікаря. Можливо, у дитини є труднощі, які під силу вирішити тільки дорослому. Частіше говоріть із дітьми про проблеми, які їх хвилюють.

## Чому підвищується артеріальний тиск

У кожного третього на планеті підвищений кров'яний тиск. Причому чоловіки страждають від цієї проблеми частіше за жінок. До гіпертонії призводять такі фактори:

• **Велика кількість насичених жирних кислот у раціоні.** Їх основне джерело — тваринні (масло, сметана), кокосові й пальмові жири. Не можна забувати й про легкозасвоювані вуглеводи (ковбаси, тістечка, шоколад, снеки, печиво), які сприяють ожирінню.



• **Надмірне споживання солі.** Віддавайте перевагу свіжам, а не фасованим продуктам і напівфабрикатам. Надлишок солі псує судини (стають нееластичні та крихкі), зумовлює структуральні зміни в артеріях, перевантажує фізіологічні системи, особливо нирки, які мусять виділяти багато солі. У Японії, Фінляндії та Англії діє держпрограма щодо зменшення вживання солі, й результати вражають — смертність від інсультів знизилася до 80%.

• **Зловживання спиртним.** Побутує помилкова думка, що алкоголь знижує кров'яний тиск. У малих дозах спиртне на кровоносну систему не впливає, та в більших — прискорює серцебиття, а артеріальний тиск, як відомо, безпосередньо залежить від об'єму крові, який викачує серце. Отже, що більший об'єм, то вищий тиск.

• **Недостатня кількість у раціоні фруктів і овочів,** зокрема тих, що містять калій. Останній в організмі діє як нейтралізатор натрію, знижуючи викликане ним підвищення кров'яного тиску й забез-

печуючи нормальну серцеву діяльність. Найбільше калію у горіхах, куразі, картоплі, бананах.

• **Стрес і напруження.** Все більше людей працює розумово, тому з'являється емоційне напруження, яке вони не компенсують фізичною активністю. Підвищення тиску — це фізіологічна реакція на якусь гостру ситуацію. Наприклад, у офісі розгорілася суперечка, загострились емоції, але немає можливості випустити пару. Щоб повсякденний стрес не шкодив здоров'ю, кожному необхідно знайти для себе найкращий спосіб розслабитися, повернути рівновагу після роботи і стресів.

• **Зайва вага.** У 68% хворих на гіпертензію є проблеми з вагою. Надлишкові кілограми змушують серце працювати посилено, бо необхідно забезпечити кров'ю і киснем більший об'єм тіла, внаслідок чого підвищується і кров'яний тиск.

• **Куріння.** Кровоносні судини курця з часом втрачають еластичність, звужуються, кальцинуються, на їх стінках з'являється осад, підвищується артеріальний тиск.