

Новий МОЗ вибудує систему меддопомоги заново

Міністр охорони здоров'я Олександр Квіташвілі планує вибудувати систему надання меддопомоги в Україні з «нуля», враховуючи принципи успішних країн. Перебування в стані війни зобов'язує країну витратити кошти максимально ефективно. Пріоритетом роботи МОЗу стане максимальна прозорість витрат і введення відкритої системи закупівлі медпрепаратів у кращих постачальників. Мета реформ — надати якісну допомогу всім громадянам, незалежно від їх місця проживання.



Які продукти врятують взимку від зморщок

Дієтологи підібрали п'ять найбільш корисних продуктів, які повинні бути в зимовому раціоні. Вони допоможуть боротися зі зморшками та іншими ознаками старіння. Це зелений чай, який є потужним антиоксидантом, борцем зі стресом і втомою. Кефір сприяє нормальній роботі травної системи. Мед є прекрасним антиоксидантом, виводить токсини, багатий вітамінами. Горіхи містять чимало амінокислот і корисних жирів. Фрукти й овочі — не замінне джерело вітамінів, особливо взимку.

11

Відомості.інфо
№1 (743)

1 - 14 січня 2015 року
<http://www.vidomosti.info/>

Здоров'я

Як зустріти Новий рік і залишитися здоровим

У новорічні свята наш організм відчуває справжній стрес від жирних страв і численних салатів із майонезом, запитих алкогольними напоями. Так уже повелося, що найсмачніше частування підриває наше здоров'я.

Шкідливий святковий стіл легко перетворити на корисний: потрібно творчо підійти до процесу приготування страв!

Знаменитий салат «Олів'є» не позначиться на вашій талії, якщо ковбасу замінити відвареним м'ясом, а замість магазинного майонезу додати домашній, який може приготувати кожен із оливкової олії, лимонного соку та жовтка.

Жодне застілля не обходиться без закусок. Ковбаси, соління, помідори з сирком, заправленим часничком, фаршировані яйця та перці — саме ці підступні страви і таять найбільшу небезпеку, адже проконтролювати, скільки кружалець ковбаски, буженини, карбонату ми поглинули, дуже складно. Найбільш «правильними», на думку дієтологів, є рибні закуски: риба містить поліненасичені кислоти омега-3, які допомагають організму спалювати надлишки жиру. З рибкою можна приготувати різноманітні канапки, рулетки, міні-бутерброди.

Нехай на вашому щедрому столі буде більше овочевих салатів і закусок — вони значно корисніші та менш калорійні. Солені та мариновані овочі дуже смачні, хто б сперечався, але вміст у них цукру та солі зашкалює, а заодно і переключує всю користь від їх споживання. Дотримуючись простих правил грамотного застілля, ви зможете уникнути згубних наслідків, зберегти здоров'я і не набрати зайвих кілограмів!

31 грудня протягом дня не моріть себе голодом

Перекушуйте впродовж дня, як це робите у звичайні дні. А інакше під час святкового бенкету «накинеться» на їжу і не зможете контролювати свій апетит. Особливо це стосується тих, хто страждає від холецистититу або панкреатиту. Щоб швидко не сп'яніти, за кілька годин до застілля з'їжте що-небудь жирненьке, наприклад маленький бутерброд із вершковим маслом, або просто випийте столову ложку



оливкової олії.

Не поспішайте відразу спробувати всі страви.

Намагайтеся робити невелику перерву між пригощаннями різними наїтками. Під час застілля більше спілкуйтеся, рухайтесь, грайте з дітьми, танцюйте. Адже Новий рік — це свято веселощів і сміху, а не «живота».

Пам'ятайте про шкоду чергування холодної та гарячої їжі. Це несприятливо впливає на емаль зубів і шлунково-кишковий тракт.

Щоб врятувати організм від перевантажень, не захоплюйтеся гострими та смаженими стравами.

Відпочиньте перед святкуванням Нового року

Прийміть контрастний душ: він додасть вам бадьорості й сил, адже для того, щоб витримати ніч веселощів, потрібні багатирські сили.

Не поспішайте лягати спати
Після зустрічі Нового року краще не відразу лягати спати, а трохи прогулятися. Корисно також випити п'ять-шість таблеток активізованого вугілля.

Не тільки застілля!
Якщо під час святкового застілля ви все-таки переїли й у вас з'явилося відчуття тяжкості в шлунку, то наступного дня бажано обмежитися тільки фруктами і свіжими соками,

краще цитрусовими. І звичайно, бажано більше рухатися — гуляйте на свіжому повітрі, грайте в сніжки, катайтеся на санчатах і ковзанах.

Головний ворог здорового столу — куплений майонез. Давайте приготуємо його самі, й тоді користі від ваших страв буде набагато більше.

Рецепт домашнього майонезу

Що потрібно:

- 2 яєчних жовтки;
- 0,5 ч. л. гірчиці, можна із зернами;
- 150 мл оливкової олії;
- щіпка солі та цукру;
- 1 ст. л. соку лимона.

Як приготувати домашній майонез:

1. Жовтки покласти в миску, додати сіль, цукор і гірчицю. Всі інгредієнти добре змішати за допомогою міксера.

2. Акуратно, буквально по краплях, вводити в жовткову суміш оливкову олію, одночасно збиваючи міксером, і стежити за тим, щоб олія з'єдналася з жовтками в однорідну емульсію.

3. Коли майонез набуде потрібної консистенції і досить загусне, влити сік лимона (при цьому соус стає рідшим). Продовжуємо збивати до потрібного стану — майонез може вийти менш або більш густим.

Як стати стрункою: секрети гарної фігури з усього світу



Всім відомо, що найстрункіша нація в світі — це японці, які до того ж довгожителі. Та є ще кілька народів, чії жінки вирізняються красою і точеними фігурами. У чому їхній секрет? Розповідає FeelGood.

Японія
Завдяки здоровим продуктам

японської кухні й традиції їсти невеликими порціями, середньостатистичний житель Країни вранішнього сонця протягом дня отримує на 25% менше калорій, аніж будь-який американець, у меню якого входять картопляні чипси, пірижки та жирні м'ясні страви, приправлені різноманітними соусами.

Франція
Француженки — натури стильні навіть у побуті. Ніколи не їдять в обідню перерву в кафе і ресторанах, а беруть із собою на роботу салатки. Франці кілька хвилин у якості зарядки роблять присідання, зміцнюючи стегна і ноги. Вечеряють ситно, але малокалорійно і неодмінно з келихом доброго вина. Оптимістки за натурою, вони дивляться на світ і бачать його в «рожевому світлі». А ще жительки Франції люблять цибулю. Потрібно відрізати пір'я, а головки настояти в окропі й пити цей настій по одній склянці двічі на день.

Можна і просто заправити покраяну на кільця цибульку, підсолити і їсти цей «салат» у необмежених кількостях. За дві доби «цибулевої» дієти реально скинути до двох кілограмів.

Італія
Італійські дієтологи радять на-

лягати на цільнозернові продукти: тоді талія помітно звузиться. Такого ж висновку дійшли фахівці з харчування Гарвардського університету. Протягом 12 років вони обстежували 74 тисячі жінок різного віку і з'ясували: найтоншими були ті з них, чий раціон ряснів продуктами з цільного і твердого зерна.

Іспанія
Серед мешканок Піренейського півострова рідко зустрічаються товстенькі, хоча темпераментні іспанки не терплять обмежень ні в чому, навіть у їжі. Секрет їхньої стрункості в традиційній середземноморській дієті.

Бразилія
Не таємниця, що бразилійки люблять попоїсти. Однак їдять вони не піцу або шоколадні торти, а традиційні страви з овочів, м'яса та квасолі. Ще один секрет схуднення по-бразильськи — всілякі гострі соуси, що просто-таки палають у роті. Часник і чилі — ось тільки дешиця того, чим стрункі бразилійки приправляють свою вечерю. Гострі приправи покращують обмін речовин, зміцнюють імунітет, спалюють зайві калорії й, безумовно, допомагають худнути.

Хвороби, які можна визначити по зубах

Діабет

Дослідження 2014 року, проведене в США, показало, що дві третини дантистів перенаправляє своїх пацієнтів із пародонтитом (запалення ясен) для перевірки на діабет. Річ у тому, що високий рівень цукру в крові викликає сухість у роті, що збільшує інтенсивність виникнення специфічних бляшок, роблячи людей із неконтрольованим діабетом уразливими перед захворюваннями пародонту.

Деменція

Проведене в 2012 році британськими вченими дослідження довело, що літні люди з поганою гігієною порожнини рота на 76% частіше стикаються з деменцією. Це відносно нова галузь досліджень, і зв'язок між двома факторами ще до кінця не з'ясували.

Існує припущення, що бактерії *Porphyromonas gingivalis*, котрі викликають хвороби ясен, скупчуються в мозку в жертв деменції.

Остеопороз

Остеопороз не викликає руйнування емалі зубів, але ваш стоматолог може помітити втрачену кісткову масу оточувальних структур (наприклад, щелепи) за допомогою рентгенівських знімків.

Кислотний рефлюкс

Найчастіше печія відчувається в глибині грудей, але її вплив можна помітити й у роті. Якщо ви страждаєте від кислотного рефлюксу (гастроєзофагеальної рефлюксної хвороби, або ГЕРХ), то постійне надходження шлункового соку в ротову порожнину негативно впливає на зубну емаль. Досвідчені стоматологи це побачать.

Хочете довше жити — їжте кашу

Фахівці Інституту раку вкотре підтвердили, що вживання каш сприяє збільшенню тривалості життя людини. Крім того, в крупах міститься величезна кількість вітамінів і корисних речовин.

Для отримання доказів користі цього продукту вчені провели спеціальне дослідження, в якому брало участь 400 осіб. За добровольцями спостерігали впродовж 20 років.

Результати тривалого експерименту допомогли виявити, що ті люди, які їли каші регулярно, рідше захворювали на онкологію.

Медики також відзначили той факт, що 25 грамів різних круп у день значно знижують імовірність летального результату. Вживання того ж продукту в меншій кількості менш ефективно.

Статистика вказує на зниження популярності каш серед усіх верств населення. Люди їдять



менше вівсяної та рисової крупи. Причому кількість уживаних круп знизилася навіть серед дітей.

Чим лазня корисна для жіночого організму



організму. Більше того, за рахунок високої температури парильня пришвидшує обмін речовин, лікує ожиріння та навіть допомагає впоратися з целюлітом.

Також лазня корисна для нашого психологічного здоров'я. Жінки — імпульсивні істоти, що беруть усе близько до серця, тож їм просто необхідне систематичне емоційне перезавантаження. Бяня прекрасно розслабляє тіло та знімає напругу в м'язах, унаслідок чого нервова система заспокоюється й усі погані думки йдуть геть.

Не слід забувати, що відвідини лазні — це не просто розважальна, але й лікувальна процедура, тому необхідно відповідально ставитися до неї. Існує низка протипоказань, коли похід у баню може закінчитися щонайменше втратою свідомості:

- високий тиск;
- серцево-судинні захворювання;
- лікування гінекологічних захворювань, зокрема венеричних;
- запальні процеси в організмі;
- пухлини будь-якого типу;
- вірусні захворювання дихальної системи;
- підвищена температура.

Ще раз про плюси парильні: сприяє підвищенню імунітету, захищає від застудних захворювань, має заспокійливу дію на нервову систему.

Косметична користь: висипи та прищипи помітно підсихають і швидше зникають; зміцнення серцевої системи.

З легкою парою!