

Щорічно від солодких напоїв
у світі помирає понад
184 тисячі людей

Учені вперше провели велике дослідження, щоб оцінити шкоду солодких газованих напоїв для жителів планети. Фахівці встановили, що причиною 133 000 смертей став діабет, 45 000 — серцево-судинні захворювання, а ще 6450 смертей через рак були спровоковані газованою водою, фруктовими напоями, енергетиками та солодким чаєм. Газована вода — це, по суті, бомба уповільненої дії.

Вчені з'ясували, на
яку відстань бачать
новонароджені

Група експертів із Університету Осло й Упсальського Університету визначила, що діти у віці 2–3 днів розрізняють обличчя і предмети на віддалі 30 см. Натомість на відстань більше ніж 60 см образ стає розмитим і немовлята не можуть розрізнити обличчя й емоції. До того ж було встановлено, що здатність малюка розрізняти емоції тих, хто його оточує, є всього лише відповідною реакцією на міміку.

Чому варто відмовитися від білого хліба

Одні дієтологи переконують, що від білого хліба ви не отримаєте ніякої користі, а лише зайві сантиметри на талії, інші ж ззагалі не бачать у ньому біди. Чому все ж варто вилучити з раціону білий хліб?

Ви будете набирати вагу. Білий хліб не містить клітковини, а це означає, що, коли їсте його, ви не можете швидко погасити апетит і через якийсь час знову відчуваєте голод.

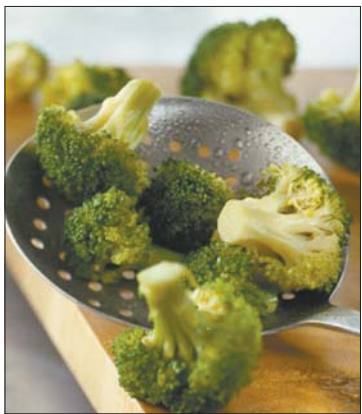
Білий хліб містить хімію. Його часто виготовляють із сильно обробленого, вибіленого борошна.

В білому хлібі відсутня біль-

шість поживних речовин. Після відкидання двох третіх частин зерна та відбілювання борошна хліб втрачає майже всі свої корисні властивості.

Білий хліб шкідливий для серцево-судинної системи. Замініть його цільнозерновим — і ви не тільки втамовуватимете голод, а й підтримуватимете здоров'я серця.

Білий хліб може спричинити розвиток діабету. Недавні дослідження показали, що люди, які їдять білий хліб, схильні до вищого ризику розвитку цукрового діабету другого типу.

Найкорисніший овоч для жіночого
здоров'я

збавляючи їх можливості ділитися і не пошкоджуючи при цьому здоров'я. Також цей овоч надзвичайно багатий вітамінами (А, С, Е, В₁, В₂, РР), мінеральними речовинами (калій, кальцій, фосфор, залізо, натрій, мідь, магній, йод, марганець, бор, хром), фолієвою кислотою, тіаміном, рибофлавіном.

Крім того, брокколи славиться тим, що виводить із організму шлаки, допомагає в боротьбі з целюлітом, перешкоджає розвитку атеросклерозу, покращує роботу серця, зміцнює волосся та нігті, уповільнює процес старіння та навіть рятує від похмілля!

Ця капуста, прекрасно поєднуючись із рибою, грибами, картоплею й іншими овочами, може урізноманітнити ваш раціон, особливо якщо ви на дієті. А ще з брокколі виходять дуже смачні соуси до макаронних виробів, начинки для запіканок і пирогів, її часто кладуть в овочеві рагу та супи.

Вчені з Мічигану визнали брокколі найкориснішим овочем для жінок. Згідно з їхніми дослідженнями, ця капуста може захистити прекрасну половину людства від онкологічних захворювань.

Речовина сульфорофан здатна ліквідувати заражені клітини, по-

Продукти, які роблять неприємним запах тіла

Вчені склали антирейтинг продуктів, які стають причиною неприємного запаху людського тіла.

Алкоголь. 10% алкоголю виділяється через дихання, піт і сечу. Появу неприємного запаху тіла зумовлює і рясне потовиділення, викликане вживанням спиртного.

Часник. Пахучі речовини часнику виділяються саме через піт.

М'ясо. Дослідження показало, що у м'ясоїдів потовиділення інтенсивніше, ніж у вегетаріанців, і володіє більш різким запахом.

У список харчів, які погіршу-



ють запах тіла, потрапили також шпинат, буряк і соєві продукти через вміст у них метилу.

Огірок як універсальні природні ліки: і
тиск нормалізує, і холестерин знизить

Ви навіть не підозрюєте, наскільки корисним овочем є звичайний для нас усіх огірок.

Огірок поповнює нестачу води. Якщо ви п'єте недостатньо рідини, з'їжте свіжий огірок, який на 90% складається з води. Це компенсує організму його втрати.

Огірок бореться з «жаром» усередині та зовні. Огірок допомагає вам позбавитися печії. А якщо протерти ним шкіру, ви зможете полегшити неприємні відчуття від сонячного опіку.

Огірок виводить токсини. Вся вода, що міститься в огірку, працює як мігла, яка «прибирає» всі відходи з вашого організму.

Огірок містить корисні для шкіри мінерали. Огірок багатий калієм, магнієм і кремнієм. Саме тому його часто використовують у spa-процедурах.

Огірок позбавляє від мішків під очима. Покладіть скибочки на опухлі очі. Огірок допоможе зменшити набряклість і позбути-

ся від мішків під очима завдяки своїм протизапальним властивостям.

Огірок бореться з раком. В цьому цілющому овочі містяться сполуки, здатні знизити ризик виникнення деяких онкологічних захворювань, таких як рак яєчників, молочної залози, передміхурової залози та матки.

Огірок лікує діабет, знижує рівень холестерину та контролює кров'яний тиск. Огірковий сік містить гормон, який необхідний клітинам підшлункової залози для вироблення інсуліну. Крім того, дослідження показали, що так звані стерини, які входять до складу огірка, допомагають знизити рівень холестерину в крові. А клітковина, калій і магній ефективно регулюють кров'яний тиск — як підвищений, так і знижений.

Огірок освіжає подих. Сік огірка лікує хворі ясна. Покладіть шматочок огірка на язик і потримайте протягом 30 секунд. За цей час фітохімікати в'ють бактерії.

Її обов'язок — піклуватися про
здоров'я сільських жителів

Ось уже добирає третій рік відтоді, як молода лікарка сімейної медицини Олена Симонович переступила поріг амбулаторії загальної практики — сімейної медицини с. Четвертня, поклавши на свої плечі обов'язок піклуватися про здоров'я тутешніх сільських жителів.

— Лише тепер розумію своїх викладачів, які повторювали, що навчання за книжками кардинально відрізнятиметься від того, з чим стикатимемося кожного дня на практиці, — каже завідувачка амбулаторії Олена Симонович. — І справді, жоден навчальний заклад не підготує молодого спеціаліста настільки, як того вимагають різні випадки та складні ситуації, які трапляються доволі часто. Важливим є і те, як зустрічають молодого фахівця. Особисто я отримувала суттєву підтримку спочатку від Андрія Гегманчука, який був на той час головним лікарем ЦРЛ, а після реформи

— від Людмили Сидорук. Доводилося дуже часто звертатися до них із різними проблемами, й ні разу ніхто не відмовив — допомагали, підказували, навчали.

Дитяче бажання Олени Олександрівни одягнути білосніжний халат досягалося спочатку старанням навчанням у школі, потім — у медичному закладі Тернополя. Незабаром на розподілї вже обирала для працевлаштування рідну Волинь. Непомітно пролетіли два роки інтернатури в обласній лікарні Луцька. І невдовзі сільська громада Четвертні зустрічала молоду медичку та її чоловіка. За сприяння Маневецької районної ради подружжю придбали будинок.

— Будівля амбулаторії не нова, без евроремонтів, але ми стараємося тримати порядок і чистоту як у самому приміщенні, так і на території — це робота наших санітарок, — продовжує пані Олена. — Оскільки фельдшер перебуває в декретній

відпустці, у роботі суттєво допомагають дільнична патронажна медсестра та медсестра фізикабінету. Також у штаті є акушерка, лаборант і водій.

Прийшовши працювати на село, Олена Симонович отримала у спадок старенький кардіограф, тож домоглась, аби дали новий і сучасний. А загалом працівники медзакладу стараються якісно працювати на тій апаратурі, що є. Звісно, це не районна чи міська лікарня, але, як переконує завідувачка, все ж намагаються справлятися. В сільській амбулаторії на місці можна здати аналізи, мазки, зробити кардіограму, виміряти тиск, придбати необхідні ліки в аптечному пункті, на денному стаціонарі, що розрахований на п'ять ліжко-місць, пройти необхідні процедури. Все це неабияк спрощує сільчанам життя. Як зазначає очільниця медзакладу, її керівництво йде назустріч щодо належного забезпечення необхідними медикаментами на невідкладну допомогу, а також паливом для автомобіля.

Крім Четвертні, медики обслуговують ще два села — Криничне та Годомичі. Тож усі місцеві вже звикли, що в середу завідувачка в Годомичах, а в п'ятницю — в Криничному. Там в обов'язковому порядку оглядають дітей до року, інвалідів. Суттєво допомагають завідувачі ФАПів цих сіл, які краще знають, кому потрібно приділити більше уваги.

— Наша робота полягає у тому, щоб людини полегшити її буття. Часто хворих доводиться лікувати лише добрим словом, — каже Олена Симонович. — Поміряєш тиск, скажеш щось приємне, заспокоїш — дивишся, а в людини вже і тиск нормалізувався, і самопочуття стало кращим. Дуже багато залежить від самого медика та його ставлення до хворих. Сільські люди бідні й можливостей купувати дорогі ліки не мають, тож стараюся, призначаючи лікування, щоб воно було і дієвим, і недорогим. На жаль, уже не діє програма для гіпертоніків, яким гіпотензивні препарати випускалися за рецептами безкоштовно.

Яка ж праця медика без понаднормової роботи? Все це — виклики вночі та у вихідні дні — присутнє в практичній щоденній діяльності Олени Олександрівни. До того ж доводиться часто лишатися без підтримки чоловіка, який у пошуках роботи (евроремонтів) їздить на заробітки. Можливо, і хотілося би жінці працювати в престижному медзакладі зі сучасною апаратурою, але поки залишається тут, де нормальні умови праці, є житло, де потрібна людям.

Сергій ГУСЕНКО,
фото автора

Як колір їжі допоможе покращити здоров'я

Влітку ми споживаємо найбільшу кількість вітамінів, адже ця пора багата на фрукти й овочі. Різні продукти містять корисні елементи в неоднакових кількостях, тож, якщо ви хочете не просто посмакувати, а ще й оздоровитися, варто віддавати перевагу чомусь одному. Проте чи в змозі ми запам'ятати, скільки в чому магнію, кальцію чи, приміром, аскорбінової кислоти? На щастя, існує ще один спосіб визначити, що з їжі принесе найбільше користі. Це — її колір.

Так, продукти білого кольору — молоко та молочні продукти, часник, білокачанна капуста, цибуля, рис — заспокоюють, знімають роздратування, а також виводять через нирки токсичні речовини.

Чорниці, темний виноград, ожина, сливи й інші сині фрукти зміц-

нюють судини та покращують зір. І все це завдяки вмісту біологічно активних речовин організму.

Усі ж зелені продукти (листя салату, брокколі, горох, зелений перець, зелені яблука) завдяки хлорофілу, що входить до їх складу, стимулюють кровотворення й активізують імунну систему. Також вони позитивно впливають на нервову систему та знімають напруження.

Продукти жовтого кольору — лимони, банани, ананаси, алича, кукурудза — стимулюють травлення, покращують апетит і очищують кров.

Оранжеві — морква, абрикоси, мандарини, апельсини — зміцнюють нервову систему, допомагають зняти головний біль і підіймають настрій.

Усі овочі та фрукти червоного кольору стимулюють обмін речо-

вин, покращують кровообіг, підвищують працездатність мозку. Вчені радять їсти більше полуциць, помідорів, кавунів, червоного перцю та червоних яблук людям, які заробляють інтелектуальною працею.

На основі цих досліджень лікарі рекомендують хворим із підвищеним тиском та іншими недугами серцево-судинної системи пити соки червоного кольору, людям із депресивними синдромами — оранжеві, а всім, хто страждає від ревматизму чи має проблеми зі шлунком, — жовті. Хоч обмежуватися одним видом продуктів і фанатично споживати овочі чи фрукти лише одного кольору теж не варто. Натомість введення в раціон продуктів усіх барв веселки допоможе зробити харчування збалансованим і запобігти розвитку авітамінозу й інших хвороб.

Наталія ХВЕСИК