

Спортсмени в США жертвують мізками на медичні дослідження

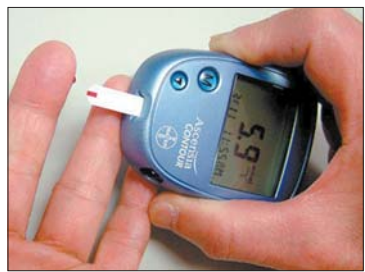
Дві зірки американського футболу сказали, що після смерті віддадуть свої мізки на медичні дослідження. Гравець New York Giants Стів Везерфорд і колишній гравець Seattle Seahawks Сідні Райс у такий спосіб хочуть підтримати дослідження в сфері черепно-мозкових травм. Райс та Везерфорд висловили сподівання, що їхній вчинок надихне й інших підтримувати цей напрямок досліджень.



Вживання газованих напоїв шкідливе для серця

У ході дослідження University's Westmead Millennium Institute for Medical Research, в якому взяли участь приблизно 2000 12-річних дітей, ученими був зроблений висновок: щоденне вживання одного або декількох безалкогольних напоїв збільшує ризик серцевих захворювань та ймовірність розвитку гіпертонії. «Це дослідження — ще один доказ того, що солодкі газовані напої негативно позначаються на здоров'ї наших дітей», — заявив провідний дослідник Баміні Гопінат.

Вчені встановили, що для профілактики діабету треба більше стояти



Всім нам відомо про шкоду сто-ячої роботи, проте фахівці, провівши низку досліджень, прийшли до висновку, що користь від стояння на ногах усе-таки є, якщо робити це з розумом.

Фахівці з Університету Квінсленду під керівництвом доктора Женев'єви Хілі провели дослідження, в якому брали участь близько 800 жителів Австралії. На

щиколотці або зап'ясті кожного з них були встановлені датчики, які фіксували, скільки людина спить, ходить, сидить і стоїть. Також у всіх учасників узяли кров на аналіз і вивчили інші медичні дані. Через тиждень експерименту вчені порівняли дані з датчиків і результати аналізів. Виявилось, що люди, які багато стояли або ходили, значно рідше страждали від діабету, підвищеного рівня холестерину й ожиріння, ніж ті, хто вів сидячий спосіб життя, але при цьому здійснював щоденні пробіжки протягом години.

Дві години стояння протягом доби на 2% знижували рівень цукру та на 11% — концентрацію жирів у крові. Ті ж, хто ходив мінімум дві години щодня, мали індекс маси тіла на 11% менший за інших учасників експерименту.

Вівсянка корисна, але зловживати нею не можна

Вівсяна каша — улюблений ранковий продукт для багатьох, бо вівсяні пластівці корисні для здоров'я. Вівсянка обволікає слизову шлунка, нормалізує його роботу. Для нормалізації ваги рекомендують їсти вівсянку протягом 15 днів. Заодно так людина позбавляється від закрепів. Однак не все так безхмарно, як здається на перший погляд. Постійно їсти вівсянку, та ще й у великих кількостях, шкідливо і навіть небезпечно для здоров'я.

Річ у тому, і про це скаже кожен гастроентеролог, що вівсянка містить фітинову кислоту — речовину, яка затримує всмоктування кальцію в кишечнику.

Більше того, фітинова кислота не тільки не дозволяє кальцію завоюватися в організмі, але ще й вививає необхідний мікроелемент



із наших кісток. Тому, якщо ви плануєте дотримуватися вівсяної дієти, спершу необхідно проконсультуватися з лікарем.

Звичайно, відмовлятися від вівсянки зовсім не варто, все ж цей продукт необхідний людському організму. Просто намагайтеся чергувати вівсяну кашу з іншими — гречаною, кукурудзяною, пшонаю, які теж дуже корисні.

Водорості як джерело корисних властивостей



антиоксидант, який рекомендується приймати для профілактики захворювань. У їх складі міститься лігнано, який, як потужний антиоксидант, протидіє утворенню злоякісних пухлин. А хлорофіл (завдяки йому рослини зелені), допомагає організму швидше виводити токсини.

Морські овочі входять до складу різних дієт. Річ у тому, що йод, який міститься у водоростях, стимулює роботу щитовидної залози, яка відповідає за нормальний обмін речовин в організмі.

Водорості, якими можна харчуватися

Ламінарія, або морська капуста, має коричневий відтінок і часто її можна побачити на березі океану. Хоча морська капуста є традиційним інгредієнтом в азійській кухні, європейські жінки нерідко вводять її в свій раціон, коли дотримуються дієт із метою схуднення.

Червоні водорості продаються як пластівці або в цілісному вигляді. Пластівці з червоних водоростей зазвичай додають у такі страви, як салати, супи та гарніри з овочів. Причому попередня їх обробка не потрібна.

Арам — ниткоподібні водорості чорного кольору. Перед тим, як застосовувати їх на кухні, потрібно вимочити у воді, після чого вони в два рази збільшуються в об'ємі.

Такий вид водоростей, як комбу, в Японії вживається сторіччями для посилення смаку, як правило, страв із бобових.

Водорості є одним із найбільш корисних і дивовижних дарів природи, які може використовувати людина. Через морське походження водорості здатні накопичувати в собі великий резерв різного роду мінералів. За рахунок унікального комплексу корисних властивостей, водорості відіграють важливу роль у правильному харчуванні людини.

Морські овочі за хімічним складом схожі на плазму крові людини, тому вони можуть очищати та нормалізувати баланс кров'яної системи. Крім того, водорості багаті на кальцій. Вони значно полегшують симптоми підвищеної кислотності, від якої нерідко страждають люди з неправильним раціоном харчування.

Водорості — це прекрасний

Швидкий спосіб схуднути й очистити організм від шлаків



Вода натщесерце — не єдина умова для запуску механізмів очищення нашого організму. Потрібно дотримуватися своєрідної детокс-дієти на кожен день.

Сніданок — це святе. Ранковий прийом їжі повинен включати три групи продуктів:

- жиrowі (оливкова олія, нежирні вершки або жовток звареного некруто яйця);
- білкові (яйце некруто або у вигляді омлету, сир 2–5% жирності, кисломолочні напої);

• овочі та злакові.

Жир стимулює виділення жовчі, білок нормалізує роботу печінки, а овочі та злаки механічно очищають кишечник від шкідливих речовин — токсинів, поганого холестерину, хвороботворних бактерій та канцерогенів.

Їжа в три прийоми. Три основних прийоми їжі повинні бути обов'язковими. Два невеликих перекуси — за бажанням. Пропущений прийом їжі веде до застою жовчі, уповільнення обміну речовин і вечірнього переїдання. І, як результат,

Баклажанна вода: неймовірний рецепт проти складок на животі

Напевно, немає людини, яка не хотіла би позбутися складок раз і назавжди! Адже це не просто негарно, але й шкідливо для здоров'я внутрішніх органів.

Насправді ж баклажанна вода — це дуже простий засіб для боротьби із зайвою вагою. Високий вміст води, клітковини, вітамінів, мінеральних речовин і антиоксидантів робить баклажан просто ідеальним продуктом для спалювання жиру. Перевага баклажанів перед іншими продуктами харчування полягає у високій життєвій цінності при мінімальній кількості калорій. Він має сечогінну дію, запобігає затримці рідини та бореться з нею. І при цьому насичує організм. З'ївши баклажан, ви потім довго не відчуєте голоду.

Як же приготувати баклажанну воду? Це дуже просто. Візьміть один баклажан серед-

нього розміру, очистіть його від шкірки, гарненько промийте та поріжте кубиками.

Тепер візьміть глечик або іншу ємність із темного скла, налійте туди півлітра води та покладіть порізані баклажан. У такому вигляді потрібно залишити напій настоюватися (на ніч). Тобто приготуйте баклажанну воду заздалегідь.

Пити можете прямо так або ж додавши трохи лимонного соку. Так смак буде більш приємним і ви отримаєте велику «дозу» антиоксидантів. Не забувайте, що пити баклажанну воду слід перед їдою та протягом семи днів поспіль. Такої дієти рекомендується дотримуватися хоча б один раз на місяць, тоді це не тільки допоможе зменшити жирові складки в ділянці живота, а й ефективно очистити організм від шкідливих речовин.

Як правильно їсти фрукти. Міфи та реальність

Ними можна заглушити відчуття голоду. Ні! Через солодкі фрукти активізується робота підшлункової залози, що виробляє інсулін, що в свою чергу призводить до появи відчуття голоду.

Екзотичні плоди — корисні. Ні! Ферменти нашого організму призначені для перетравлення саме наших, місцевих овочів і фруктів.

Ананас — знахідка для тих, хто худне. Бромелайн — фермент, що міститься у фрукті, розщеплює не жири, як прийнято вважати, а білки, тобто не сприяє спалюванню калорій, а просто покращує травлення.

Сухофрукти — заміна солодошам. Це твердження правильне лише стосовно «компотних» фруктів — сушених яблук і груш, які можна вживати практично в необмеженій кількості.

з'являється погане самопочуття, а зайві кілограми — гарантовані.

Зелений чай — дві-чотири чашки в день. Він багатий катехінами, які нейтралізують шкідливі речовини та покращують роботу печінки. Крім того, сприяє очищенню судин і кишечника, а також омолодженню організму.

Кава — так. У великих дозах цей напій не рекомендується. Але одна-дві чашки натуральної кави в першій половині дня збадьорять і поліпшать настрої. Також кава попереджує розвиток цукрового діабету, хворобу Альцгеймера та посилює здатність печінки очищати організм.

Різнобарвні продукти. Крім цінної клітковини, рослини багаті фітохімічними речовинами. Ці речовини володіють протизапальними, антиоксидантними та омолоджувальними властивостями. Тому в щоденний раціон повинні входити перелічені нижче страви.

Детокс-салат. Він має включати в себе якомога більше компонентів: помідори, огірки, морква, буряк, зелений салат, броколі, гарбуз і зелень.

Детокс-каша. Вівсяні пластівці потрібно змішати з двома подрібненими горіхами. Потім додати в них 1 ст. л. ягід, 1 ч. л. насіння льону та залити це все 1 ст. л. нежирних вершків.

Детокс-смузі. Півсклянки натурального нежирного йогурту необхідно збити в блендері з насінням льону та ягодами. Додати в нього зелене яблуко й овочі. Ягоди можна замінити зеленню.

Лікуємо суглоби пальців рук гречкою

Щоб вилікувати суглоби пальців рук, знадобляться всього дві речі: бавовняні рукавички та гречана крупа.

А також — трохи старанності. Увечері, сидючи перед телевізором, одягніть рукавички з насипаною в них цільною гречаною крупою. Під час перегляду улюбленого серіалу масажуйте руки так, щоб зернятка натискали на кожен із суглобів. Ви ж знаєте, що на долонях і пальцях рук розташована величезна кількість біологічно активних точок?

Так от, використовуючи цей унікальний метод масажу, крім вирішення проблем із суглобами ви будете автоматично впливати на всі ці чарівні точки. І хто знає, може, заодно позбудетеся й від інших хвороб?

Намагайтеся бути послідовними та наполегливими — проробляйте масаж із гречкою регулярно, не пропускайте жодного дня. Так ви зовсім непомітно для себе позбудетеся проблем із суглобами пальців!

