

**Сидячий спосіб життя
провокує ожиріння печінки**

140 тисяч людей взяли участь в експерименті, покликаною встановити вплив малорухливого способу життя на здоров'я. Учені встановили, що майже в 35% учасників є неалкогольна жирова хвороба печінки. При цьому обидва чинники — і сидячий спосіб життя, і низький рівень фізичної активності були незалежно пов'язані з розвитком цієї патології. Дослідники підкреслюють, що людське тіло призначене для переміщення, а тому малорухливий спосіб життя негативно впливає на фізіологію.

**2 хвилини стрибків у день
допоможуть зміцнити
кістки**

Згідно з результатами дослідження вчених з Університету Лафборо, Великобританія, стрибки протягом 2 хв у день можуть допомогти зберегти здоров'я кісток у чоловіків похилого віку. Такі вправи допомагають протидіяти віковим змінам в кістковій тканині. Однак поки рано рекомендувати особам похилого віку стрибати вдома, необхідні ще додаткові дослідження.

**Класичний лимонник може стати
панацеєю від СНІДу**

Китайські вчені з Інституту ботаніки в Куньміні стверджують, що класичний тонізуючий лимонник (Schisandra) може стати панацеєю від ВІЛ.

Квіткова рослина лимонник росте в Китаї, Кореї та російському Примор'ї. Традиційно він використовується для підняття тону, зміцнення пам'яті та підвищення працездатності. Як повідомляє «Сінхуа», останні дослідження лимонника в Інституті ботаніки показали, що деякі компоненти, витягнуті з листя та стебла ліани лимонника, мають здатність за низької токсичності боротися з ВІЛ. Результати дослідження підтвердили в Китайській академії

наук.

Поки вчені обережні у висновках і не поспішають із заявою, що відкрили нові ліки від СНІДу, оскільки поки були проведені тільки доклінічні випробування. З 2004 року методи китайської народної медицини були застосовані до 27 тис. пацієнтів — носіїв вірусу. У поєднанні з антиретровірусною терапією вони дозволили значно підвищити імунітет хворих. «На відміну від підвищення імунітету, використання похідних лимонника, як попередньо показали експерименти, здатне вбити сам вірус», — заявив Ван Цзянь, медик з лікарні при Китайській академії наук, який спеціалізується на лікуванні ВІЛ.

Раніше вже були успішні спроби застосування китайської народної медицини в боротьбі з важкими захворюваннями. Зокрема, при лікуванні малярійної лихоманки добре зарекомендувала себе витяжка з полину — артемізинін. Що ж стосується лимонника, то зараз китайські лікарі чекають схвалення на проведення клінічних випробувань.

**Учені знайшли білок, за допомогою якого
можна зупинити старіння**

Чим більша його концентрація в крові, тим нижчий ризик природної смерті.

Учені з Університету Каліфорнії знайшли білок, за допомогою якого можна буде зупинити старіння. За дев'ять років у їхніх дослідженнях взяли участь 1900 добровольців у віці 40–85 років. Увагу дослідників привернули такі білки, як міостатин і GDF11: чим більше їх концентрація в крові, тим нижчий ризик природної смерті. Вчені з'ясували, що концентрація даних білків в організмі людини зменшується з плином років. Проте за рахунок збільшення GDF11 можна продовжити життя і уповільнити процес старіння.

Випробування на мишах підтвердили, що введення в організм «омолоджуючого» білка помітно покращує фізичний стан тварин. Також у літніх гризунів різко знижувалися шанси померти від серцевих захворювань. Це відкриття дає людям надію, що вони зможуть жити довше. Варіантів боротьби зі старінням у цьому випадку два. Перший передбачає штучне збільшення в організмі білка GDF11. Другий полягає в блокуванні білка FSTL3, який «винен» у зниженні концентрації GDF11 та міостатина. Раніше повідомлялося про те, що вчені запропонували використовувати для лікування раку білок, виділений із клітин ВІЛ.

Сільських дітей від астми захищає пил

Команда європейських учених запропонувала нове пояснення того, що сільські діти менше страждають від астми й алергії. Як пише «Сінхуа», до складу групи дослідників увійшли представники Інституту біотехнологій Фландрера та університету Гента, результати їхньої роботи опубліковані в журналі Science. З сільського пилу вчені зробили екстракт, виділивши ендотоксин, потім його випробували на лабораторних мишах. Після цього вони випробували на мишах кліщі домашнього пилу, що викликають астму (одна з причин захворювання), і миші виявилися несприйнятливими до них.

На думку вчених, ендотоксин активував здатність епітеліальних клітин мишей виробляти особливий захист від алергії — протизапальні молекули, а допоміг йому в цьому білок A20. Без білка захист неефективний. «Коли ми блоку-

вали білок в слизовій оболонці легень, сільський пил перестав впливати на алергічні та астматичні реакції», — пояснила керівник дослідження професор Хаміда Хаммад, пише naked-science.ru.

Після того, як відповідні експерименти провели на людях, підтвердилося, що в організмі астматиків та алергіків не вистачає білка A20. На думку вчених, зараз вони перебувають на шляху створення якісних ліків від цих хвороб, проте на його розробку потрібні роки. Втім, колеги вчених вважають, що результати експериментів все ж не повністю пояснюють механізм благотворного впливу сільського життя на людину. За словами представниці Мічиганського університету Енн Арбор, відомо, що вживання необробленого коров'ячого молока допомагає в захисті від алергії, проте легеневої епітелію в цьому процесі не задіяний.

**Чим небезпечний грип і його
ускладнення для вагітних**

На грип та інші гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) в Україні щорічно хворіють від 10 до 25 відсотків населення. Грип займає друге місце в структурі інфекційних хвороб, поступаючись лише сумарній кількості гострих вірусних інфекцій дихальних шляхів. Віруси грипу вражають різні органи та системи організму, у 5% випадків спричиняючи важкі гіпертрофічні форми. Майже всі епідемії грипу супроводжуються розвитком ускладнень у вигляді пневмоній, синуситів (запальний процес в одній або декількох придаткових пазухах носа), отитів, менінгітів, гострої серцево-судинної патології, що призводить до підвищення смертності, особливо в групах ризику. Це стосується і вагітних, оскільки в них частіше діагностують важкі та ускладнені форми ГРВІ.

— Найбільш частими захворюваннями верхніх дихальних шляхів у вагітних є гострий риніт, ларингіт, трахеїт, — розповідає лікар акушер-гінеколог Центру планування сім'ї КЗ «Луцький клінічний пологовий будинок» **Анжела Рибанович**. — ГРВІ виникають у різні терміни вагітності в 356-ти з 1000 відвідувачок жіночих консультацій. Найбільшу безпеку для плода становлять вірусні інфекції. Викликані ними захворювання призводять до інтоксикації, активізації латентної інфекції,

ураження внутрішніх органів. Проникаючи через плаценту, віруси можуть зумовити внутрішньоутробне інфікування, передчасне переривання вагітності, вади розвитку та внутрішньоутробну загибель плода. Крім того, вірусна інфекція сприяє підвищенню кровотрати під час пологів або при перериванні вагітності.

— Як же лікувати ці захворювання у вагітних?

— Лікування слід починати якомога раніше — з моменту контакту з хворим або при появі перших ознак захворювання. По-перше, варто обов'язково дотримуватися постільного режиму, порушення якого може ускладнити перебіг хвороби. По-друге, харчування має бути повноцінним, збагаченим вітамінами. По-третє — строго індивідуальний підхід до призначення лікарських препаратів.

— Чим небезпечна пневмонія при вагітності?

— Захворюваність на пневмонію серед вагітних становить 0,15%, найчастіше хвороба спостерігається в другому та третьому триместрах. Найбільш частим збудником пневмонії є Streptococcus pneumoniae, рідше — Mycoplasma pneumoniae, хламідії, рикетсії, віруси. Розвитку пневмонії сприяють бронхіальна астма, хвороби серця, анемія. Як правило, пневмонія не є протипоказанням до пролонгації вагітності.

Вживання квасолі знижує ризик цукрового діабету та серцево-судинних захворювань

Як свідчать результати багатьох досліджень, збільшення споживання рослинної їжі, в тому числі спаржевої квасолі (шпарагівки), знижує ризик розвитку ожиріння, цукрового діабету, серцево-судинних захворювань, передчасної смерті від різних хвороб, а також покращує стан шкіри, волосся та допомагає контролювати масу тіла.

Згідно з Національною базою даних поживних речовин (USDA National Nutrient Database), 1 порція спаржевої квасолі (близько 100 г) містить 31 калорію, 0 г жиру, 7 г вуглеводів, 3 г клітковини, 3 г цукру та 2 г білка. Цей представник бобових є джерелом вітамінів А, С і К, а також містить фолієву кислоту, тіамін, рибофлавін, залізо, магній та калій.

Фолієва кислота здатна допомогти попередити розвиток депресії, запобігаючи надмірному утворенню в організмі гомоцистеїну — амінокислоти, що обумовлює погіршення постачання крові та поживних речовин до головного мозку. Його надлишок впливає на виробництво серотоніну, допаміну та норадреналіну — гормонів, що регулюють настрій, сон і навіть апетит.

Відомо, що недостатнє вживання вітаміну К пов'язано з високим

ризиком виникнення переломів кісток. Тому адекватне споживання фруктів і овочів, багатих вітаміном К, має важливе значення для здоров'я. Цей вітамін сприяє поліпшенню всмоктуваності кальцію. Відзначимо, що одна порція зелених бобів забезпечує 14,4 мкг вітаміну К (майже 20% добової потреби), а також 4% кальцію.

Спаржева квасоля містить велику кількість хлорофілу, який здатний знизити канцерогенний вплив гетероциклічних амінів, що утворюються в результаті приготування їжі при високій температурі. Тому фахівці рекомендують додати спаржеву квасолю як гарнір до м'яса, приготованого на грилі.

Спаржеву квасолю можна вживати у свіжому, консервованому або термічно обробленому вигляді. Дієтологи рекомендують промивати консервовану квасолю, щоб зменшити вміст солі. Фахівці стверджують, що такий метод дозволяє знизити споживання солі до 41%. При покупці свіжої квасолі необхідно вибирати боби, які виглядають свіжими, без видимих пошкоджень і яскраво-зеленого кольору. Зберігати квасолю потрібно в холодильнику, щоб вона залишалася свіжою.



Варто відзначити, що перед вживанням спаржевої квасолі пацієнтам, які приймають препарати для розрідження крові, необхідно проконсультуватися з лікарем, оскільки вітамін К, що міститься в такому овочі, відіграє важливу роль у процесі згортання крові.

Спілкувалася Людмила ШИШКО