

Яблуко — наіефективніший спалювач жиру

Вживання яблук — ефективний метод позбавлення від зайвого жиру, що підтвердило нещодавнє дослідження японських учених. На думку фахівців, для підтримки струнності досить з'їдати по три яблука в день. У людей, які їдять яблука, зменшується рівень жирутримувальних компонентів у організмі.



Регулярне вживання кропу покращує роботу серцево- судинної системи

Ефірні масла цієї зелені позитивно впливають на роботу серцево-судинної системи і травного тракту, сприяють розширенню судин в головному мозку і розслабленню серцевого м'язу, що забезпечує краще кровопостачання. У кропі містяться вітаміни В1, В2, В6, А, Е, С і мінеральні речовини, які легко засвоюються організмом: калій, магній, кальцій, фосфор і залізо.

Як позбутися неприємних запахів під пахвами

Знастанням теплої пори року проблема неприємного запаху тіла стане особливо актуальною. Ось кілька простих способів позбутися від аромату неприємних запахів під пахвами.

Загальна чистота та гігієна. Очевидні рекомендації, яких багато хто чомусь не дотримується. Приймайте душ з антибактеріальним милом двічі на день у спекотні літні дні, оскільки він допомагає позбутися від запаху, який викликають бактерії під пахвами. Носіть одяг із натуральних тканин, який дозволяє шкірі дихати, і утримуйтеся від синтетики, оскільки вона не поглинає піт і подразнює шкіру.

Слідкуйте за харчуванням. Літо — це час, коли необхідно обмежити вживання кави, «порожніх калорій» і гострих страв. Усі ці продукти та напої, особливо котрі

містять кофеїн, стимулюють потові залози, що призводить до надмірного потовиділення та неприємного запаху під пахвами.

Використовуйте лимон. Лимон є чудовим домашнім засобом, повністю натуральним і не має побічних ефектів. Втирайте половинку лимона в пахові і дозволяйте соку висохнути на шкірі. Через деякий час ви можете прийняти душ. Це швидко позбавить від неприємного запаху та дозволить зберегти свіжість надовго.

Зменшуйте кислотність шкіри. Бактерії на шкірі не здатні жити в кислотному середовищі. Отже, зменшення показника рН шкіри за допомогою, наприклад, яблучного соку, олії чайного дерева або гаммелісу запобігає появі неприємного запаху під пахвами.

Рак шкіри частіше загрожує рудоволосим людям

Австрійські вчені з Медичного університету Відня знайшли залежність між кольором волосся та ймовірністю захворіти на меланому.

Іхне дослідження також показало, що підвищений ризик раку шкіри не залежить від того, скільки часу людина проводить на сонці.

Люди, які є носіями гена, відомого як MC1R (меланокортиновий рецептор І типу), мають підвищену схильність до розвитку небезпечної для життя хвороби — раку шкіри. Цей ген може проявлятися у вигляді рудого кольору волосся, кількості веснянок на обличчі та тілі, а також блідості шкіри. Однак навіть відсутність усіх цих ознак не свідчить про те, що ви не є носієм меланокортину.

Згідно з отриманими в ході дослідження результатами, люди з веснянками та рудим волоссям у 85% випадків є носіями цього гена, а люди з веснянками, але з іншим кольором волосся — тільки у 18% випадків. Приблизно кожен четвертий чоловік, в геномі якого закладений рецептор MC1R, народиться з рудим кольором волосся. І в цієї групі людей, кажуть експерти, більш ніж у 100 разів більше шансів на розвиток меланому.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно на меланому хворіють близько 132 000 людей



У дослідженнях вчених з Австралії взяли участь 990 пацієнтів з раком шкіри і 800 здорових чоловіків і жінок. Усі учасники пройшли опитування та генетичне тестування. З'ясувалося, що розвиток меланому в носіїв MC1R не залежить від того, чи піддавалися вони сонячній опікам. Хоча сонячне випромінювання вважається однією з головних причин утворення раку на шкірі.

Учені відзначили, що їм необхідно провести додаткові дослідження, щоб зрозуміти молекулярні процеси, котрі провокують меланокортин, і знайти засіб, здатний перешкоджати збільшенню ризику для носіїв цього гена.

Фіолетовий хліб допоможе схуднути

Хліб, який може допомогти в боротьбі із зайвими кілограмами, схожий на звичайний, за винятком того, що має ніжно-фіолетовий колір. Ця дієтична новинка — розробка вчених із Сінгапуру, що збагатили звичайний продукт харчування природними рослинними антиоксидантами.

«Заради позбавлення від зайвої ваги доводиться відмовлятися від білого хліба, який насичений порожніми калоріями і не містить поживних речовин. Ми вирішили створити хліб, який можна їсти навіть при найбільш строгій дієті», — повідомили самі дослідники.

Сінгапурські фахівці розробили рецепт «хліба для схуднення», який за своїм смаком і консистенцією не відрізняється від звичного, але має фіолетовий відтінок. Подібний колір хліба пояснюється високим вмістом антоціаніну — натурального інгредієнта, присутнього в таких продуктах харчування як бурий рис, виноград, чорниця та в інших плодах з червоно-фіолетовим забарвленням.

Вживання хліба з додаванням цього рослинного пігменту справляє на організм людини множинний позитивний ефект, переконані розробники.

«Антоціанін — це природний антиоксидант, який позитивно впливає на всі системи організму та навіть уповільнює процеси старіння. Взаємодіючи з крохмаллями, він робить їх легшими для засвоєння, тому фіолетовий хліб не осідає важким вантажем в шлунку, а потім на талії, — він відразу ж використовується організмом як джерело енергії», — відзначили сінгапурські фахівці.

Вживання хліба — одна з актуальних проблем у дієтології. Багато експертів виступають проти присутності в щоденному раціоні харчування білого хліба як джерела занадто низької кількості поживних речовин при високій калорійності. При цьому корисні види хліба, що містять багато клітковини та вітаміни, рекомендують лікарями за умови помірного споживання.

Від діабету може вберегти фізична активність



Цукровий діабет (ЦД) входить у четвірку найбільш поширених хронічних неінфекційних захворювань, які особливо актуальні в усьому світі. Останніми десятиріччями відмічається катастрофічне зростання рівня захворюваності на ЦД. За даними Міжнародної діабетичної федерації, 4,6 млн людей у світі щорічно помирають від причин, пов'язаних з ЦД. Смерть від діабету та його ускладнень відбувається кожні 7 секунд. Основними причинами хвороби вважається генетична схильність, ожиріння, захворювання підшлункової залози, стреси, деякі вірусні захворювання — краснуха, вітряна віспа, гепатити.

Діабетологічний атлас повідомляє про наявність у світі понад 370 млн хворих на ЦД, у 183 млн хвороба протікає приховано. Розповсюдженість ЦД у світі складає 8,3%. У Європі розповсюдженість ЦД дорівнює 6,7%, коливаючись від 2% в Ісландії до 8,4% — у Німеччині. За підрахунками, кількість хворих у світі до 2030 року зростає до 552 млн.

Найбільша кількість хворих проживає в Китаї (понад 92 млн осіб), Індії, США, Бразилії та Росії. Високі показники — в деяких країнах Близького Сходу та Північної Африки.

За даними Центру медичної статистики Міністерства охорони здоров'я України станом на 1 січня 2016 року в Україні зареєстровано 1 223 604 хворих на цукровий діабет (з них 200 тисяч — інсулінозалежні). За підрахунками Міжнародної діабетичної федерації, розповсюдженість ЦД в нашій країні складає

3,5%. Але реальні цифри, безумовно, більші, адже до факторів ризику розвитку ЦД відносяться ранні порушення вуглеводного обміну, які на сьогодні включають порушення толерантності до глюкози та порушення ранніх порушень вуглеводного обміну перевищує розповсюдженість ЦД. Є очевидним необхідність змін у діагностиці, яка має базуватися не на зверненні до лікаря за наявності симптомів і, тим більше, ускладнень захворювання, а на активному виявленні осіб із ранніми порушеннями вуглеводного обміну та проведенні профілактичних заходів для запобігання хворобі. У такий спосіб ЦД II типу можна попередити або значно відстрочити.

Своєчасне виявлення та якісне диспансерне спостереження хворих на цукровий діабет дозволяє зменшити ризик розвитку ускладнень цієї тяжкої патології. Цукровий діабет є проблемою не тільки медичною, але й соціальною, ця патологія є причиною уражень різних органів і систем, що доволі часто призводить до інвалідності хворого. Огляд наукових досліджень показав, що дієта достовірно знижує ризик ЦД II типу на 33%, розширення фізичної активності — на 51%. У Фінляндії найважливішими заходами профілактики, які дозволили знизити ризик ЦД II типу на 58%, виявились індивідуальні програми фізичної активності, корекції маси тіла, добового вживання жирів, а також клітковини.

Національна програма подолання діабету в Фінляндії базується на виявленні серед населення груп ризику, ранній діагностиці та ліку-

ванні хвороби. Заповнення через Інтернет, у медичних закладах та під час спеціальних заходів анкету FINDRISK дозволяє виявити групи високого ризику хвороби, прихованої її форми, своєчасно призначити лікування та програму зміни стилю життя.

У світі майже півмільйона дітей у віці до 15 років страждають на інсулінозалежний ЦД I типу. Найбільшу кількість таких дітей зареєстровано в Центральній та Східній Європі. У масштабних міжнародних дослідженнях DIAMOND та EURODIAB показано, що захворюваність ЦД I типу у віці до 14 років коливається від 0,1 на 100 тис. відповідного населення за рік у Китаї та Венесуелі до 40,9 — у Фінляндії. Прогнозується двократне зростання нових випадків до 2020 року в порівнянні з рівнем 2005 року. До можливих причин такого зростання віднесені: інфекційні захворювання матерів під час вагітності, вік матері (39–42 роки), пізній токсикоз вагітності, народження шляхом кесарового розтину, надто мала чи велика вага дитини при народженні, ранне введення в раціон немовлят коров'ячого молока. Наукові дослідження дають усе більше доказів участі вітаміну D в етіології ЦД. Ризик ЦД I типу у дитини зростає при низьких рівнях сонячної інсоляції матері під час вагітності та дітей у ранньому віці. Прийом препаратів вітаміну D дитиною в перші місяці життя знижує або віддаляє розвиток ЦД I типу в подальшому.

Отже, знайдімо час і бажання зробити простий тест на визначення рівня глюкози в крові. Комусь це дозволить виявити захворювання на ранній стадії і не допустити ускладнень, а, відповідно, — врятує й подовжить життя!



Сергій Новосад
головний лікар Волинського
обласного центру здоров'я

Які хвороби можна «прочитати» на обличчі



Як відомо, обличчя є дзеркалом людської душі. Воно не тільки виражає втому, але й яскраво засвідчує вік та хвороби, які виникають на певному етапі життя. Ось на що варто звернути увагу.

Передчасні зморшки. Зморшки не до вподоби нікому, навіть незважаючи на те, що вони — невідворотний наслідок старіння. Але передчасні зморшки — це не тільки ознака поганого догляду за шкірою. Вони

також можуть означати і наступ остеопорозу, як нещодавно з'ясували американські вчені. Зморшки на обличчі свідчать про дефіцит вітаміну D.

Волосся на обличчі. Для жінок боротьба з волоссям на обличчі стає боротьбою всього життя. Але не вважайте це тільки естетичною перешкодою. Цілоком можливо, що волосся є симптомом синдрому полікістозу яєчників, який дуже часто виникає через гормональний дисбаланс.

Екстремально суха та потрескана шкіра. Зміни в кліматі та навколишньому середовищі можуть призводити до сухості й злущування шкіри. Але якщо ви спостерігаєте ці ознаки по всьому тілі, незважаючи на інтенсивне зволоження та правильне харчування, то вони можуть вказувати на наявність гіпотиреозу або діабету.

Висип, почервоніння, рум'янець. Немає нічого поганого в тому, щоб почервоніти від сорому, страху. Але постійне почервоніння на щоках і носі може бути симптомом системного червоного вовчака — аутоімунного захворювання, що зачіпає різні органи тіла. Також ці

почервоніння можуть свідчити про себорейний дерматит, пов'язаний з хворобою Паркінсона, або бути ранніми симптомами ВІЛ-інфекції.

Потрескані губи. Звичайна сезонна застуда або її кашель призводять до потресканих губ, або це є наслідком недостатнього зволоження. Але також потрескані губи вказують на дефіцит вітаміну В, лікарські алергії, зневоднення і навіть розлад щитоподібної залози.

Пігментація на шиї. Якщо це не наслідок сонячного опіку, і регулярне відлущування не може позбавити вас від цих позначок на шиї, то вони можуть свідчити про інсулінозалежний діабет, алергію або поліморфні світлові висипання — подразнення шкіри через вплив сонця.

Родимки. Іноді це нешкідливі родимі плями, але часом вони свідчать про рак шкіри і навіть злоякісні меланому. Слідкуйте за кольором родимок, їхніми розмірами та динамікою.

Набрякле обличчя. Воно може вказувати на едем-розлад, при якому в організмі затримується рідина через погану роботу нирок, або на серцеву недостатність.