

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 7 (102) 2017

500 UA
РОКІВ
РЕФОРМАЦІЇ

ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

2



ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

Существует не совсем верное представление о том, что беременная женщина должна есть все, что ей хочется. Аппетит будущей мамы не может служить показателем того, в чем нуждается ее ребенок.

6



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Чтобы повысить свою устойчивость перед нездоровой едой, необходимо создать оптимальные условия для работы организма и научиться получать удовольствие от полезных привычек.

10



ЕСЛИ В СЕМЬЕ АЛКОГОЛИК

Часто мы думаем, что зависимость от алкоголя – это проблема самого алкоголика. Однако если кто-то из членов семьи употребляет алкоголь, это влияет на всех, кто живет с ним под одной крышей. Каковы же методы борьбы с созависимостью?

12

ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Закройте глаза и представьте свою любимую еду... Что вам приходит в ум: шоколад, жареная картошка, чипсы, кола, бифштекс, мороженое? А может, кому-то пригрезилась белокочанная капуста или морковь? Думаю, таковые в меньшинстве. Почему мы любим одну еду и в то же время равнодушны к другой, хотя знаем, что наш выбор неправильный? Как преодолеть тягу к нездоровой пище?



Если показатель влияния экологии на наше здоровье сводится к 1 %, то питание, по оценкам экспертов, определяет риск возникновения заболеваний на 30-35 %. На экологию мы мало можем повлиять, тогда как питание – это та сфера, которая подвластна нам однозначно. Или это мы подвластны ей?

К сожалению, иногда так и происходит: нездоровые привычки в еде делают нас зависимыми. Мы готовы ценой здоровья и даже жизни отвоевать очередную порцию любимого лакомства. В чем причина: слабая сила воли, стрессогенная жизнь или что-то не так в самой пище? Насколько важно, когда мы едим и что мы едим? Обязательно ли нужно отказаться от некоторых блюд раз и навсегда или иногда понемножку можно?

ВИДЫ ПИЩИ

Ученые старались выяснить, как пища в различном виде влияет на чувство голода и тягу к перекусам. Они попросили группу подростков съесть на завтрак овсяные хлопья быстрого приготовления и потом следили за тем, сколько раз дети перекусывали в течение дня. На следующий день на завтрак им предложили простую овсянку и также наблюдали за ними. Оказалось, что во второй день дети прибегали к перекусам на 35 % меньше, чем в первый. Это связали со свойствами самой каши.

Безусловно, овес очень полезен. Он богат сложными углеводами, которые в процессе переваривания высвобождают в кровоток естественные сахара, дающие энергию. Но овсяные хлопья «быстрого приготовления» получают путем измельчения овсяных зерен. Такая обработка делает их быстрыми не только в приготовлении, но и в переваривании. В результате мы получаем резкий подъем и спад сахара в крови, а значит, быстрый возврат ощущения голода.

При изготовлении обычных «старомодных» овсяных хлопьев зерно остается в более или менее первозданном виде. Попадая в организм, овсянка высвобождает сахара в кровь постепенно, таким образом стабилизируя уровень сахара в крови и сдерживая чувство голода. Так небольшое изменение может сыграть важную роль.

Но даже «быстрой» овсянкой завтракают далеко не все. Для большинства людей зав-

трак – это кофе с бутербродом. Насколько хватит такой энергии, чтобы не перекусывать? А если и обед состоит из гамбургера с картошкой фри, которые сгорают в организме за считанные часы, то бегать в ближайший продуктовый магазин в поисках, чего бы перекусить, придется часто.

Итак, качество продуктов питания во многом определяет нашу склонность к перекусам. Выбирая здоровые продукты, мы во многом обезопасим себя от тяги к нездоровым, которые могут вызвать увеличение массы тела и развитие различных заболеваний.

НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ

Почему мы все-таки так часто проигрываем в схватке с аппетитом? В нашем мозге есть центр удовольствия, который поддерживает в нас желание чего-то важного и ценного для жизни: желание подкрепиться, производить потомство, иметь тесные социальные отношения, победить в спортивных соревнованиях и т. д. Ощущение удовольствия мы получаем от того, что в ответ на наши действия мозг производит вещество дофамин, которое действует на центр удовольствия.

Всякий раз, переживая что-то, приносящее удовольствие, мы подсознательно запоминаем это событие и жаждем повторения праздника. Именно на этот центр действуют наркотики, вызывая выброс дофамина в разы больший, чем любая пища или интимные отношения. Мозг становится одержим этим удовольствием, требуя его все больше и больше, поэтому приходится постоянно повышать дозу стимулятора, вплоть до самоубийства от передозировки.

На этот же центр действует и пища. Чем слаще, жирнее, перченее она будет, чем большую стимуляцию получит центр удовольствия. Не все люди одинаково реагируют на одну и ту же еду, но у каждого есть что-то свое любимое, приносящее наибольшее удовлетворение. Однако чаще всего зависимость возникает от заведомо нездоровой пищи, которая больше всего стимулирует центр удовольствия. Обработав здоровые, цельные продукты промышленно до такой степени, что по питательной ценности они сравнимы с пустышкой, мы при этом производим продукты, вызывающие массу удовольствия, а значит,

наиболее востребованные и приносящие наибольшую прибыль. Улавливаете ход мыслей производителей?

ГЕНЫ, ГЕНЫ, ГЕНЫ...

У некоторых людей есть врожденная нехватка рецепторов к дофамину, то есть в их мозге меньше замочных скважин, к которым бы подошел ключик дофамина, а значит, меньше дверей удовольствия он сможет открыть. Именно среди таких людей чаще возникают пагубные пристрастия к алкоголю, никотину, наркотикам, азартным играм, сладкому и др., потому как получать удовольствие от простых вещей они неспособны. Этим фактом ученые смогли объяснить семейную предрасположенность ко многим пристрастиям.

Но что же делать тем, у кого проследивается такая пагубная наследственность? Им придется прикладывать больше усилий для освобождения, чем другим. Для них выработка правильных привычек в отношении еды и физической активности будет надежным способом укрепить свою устойчивость к пагубным стимуляторам.

ЗАЕДАЕМ ДЕПРЕССИЮ

Переживая одиночество, отсутствие социальной поддержки или даже отвержение, мы утрачиваем один из самых сильных источников удовлетворения – любовь и эмоциональную близость. Но мозг требует удовлетворения! И какой самый легкодоступный источник? Еда! И чем более стимулирующей она будет, тем лучше! Так мы учимся заедать свое одиночество, депрессию и неудовлетворенность собой или другими.

Однако после сильной стимуляции выработки наступает выраженное снижение уровня дофамина, а значит, придет более выраженное ощущение неудовлетворенности, которое мы постараемся ликвидировать как можно быстрее, то есть надо применить что-то более действенное, чем просто салат или яблоко.

В СЛАДКОМ ПЛЕНУ

«Сахар (сахароза) – это углевод, который быстро расщепляется в пищеварительном тракте до глюкозы и фруктозы, которые

всасываются в кровоток», – пишут некоторые источники. Но ведь углеводы есть во многих продуктах: бобовых, овощах и фруктах, так почему же мы не пристращаемся к ним так, как к конфетам или пирожным? Дело в том, что в растительных продуктах много сложных углеводов, которые состоят из многих низкомолекулярных звеньев, таких как глюкоза и некоторые другие молекулы (например, в крупах, овощах, фруктах, бобовых), поэтому они дольше расщепляются в пищеварительном тракте, а значит, медленнее повышается уровень сахара в крови.



«Одним из самых сильных пищевых стимуляторов, кроме сахара, является сочетание сахара и жира.»

Если сложные природные углеводы уже нарезаны на дольки в виде простого сахара (в пончиках и батончиках так и есть), то он очень быстро всасывается в кровь и резко повышает уровень сахара в крови, на что мозг реагирует всплеском ощущения удовлетворенности, и будьте уверены: он заставит вас повторить этот всплеск. Чем чаще вы будете это делать, тем больше будете этого хотеть снова и тем тяжелее будет преодолеть эту тягу.

Одним из самых сильных пищевых стимуляторов, кроме сахара, является сочетание сахара и жира. Не зря мы любим батон с маслом или жареную картошку, ведь в них сочетаются легкие углеводы и жир!

Сахар вызывает в мозге высвобождение наших собственных опиатов – эндорфинов, приносящих нам ощущение удовлетворения. Кроме того, под его действием усиливается выработка серотонина – гормона, обеспечивающего позитивное настроение. Даже если до этого мы были раздражены, одиноки или устали, сахар на какое-то время нас расслабит. Уловив этот эффект, мы будем подсознательно искать источник глюкозы в случае эмоционального неблагополучия.

Поддавшись искушению заесть стресс сладостями, вы можете заметить, что через какое-то время настроение станет еще хуже, чем было. Это связано с тем, что после интенсивного всплеска опиатов следует их резкое падение, сопряженное

с негативными эмоциями. Кроме стимуляции опиатной системы сахар также стимулирует аппетит. Поэтому одним кусочком торта мы чаще всего не обходимся и тянемся за добавкой, что чревато определенными последствиями.

Подобным опиатным эффектом обладают и продукты расщепления глютена – злакового белка. По поводу того, всасываются ли они напрямую из кишечника в кровь или стимулируют выброс еще каких-то веществ, делающих некоторых из нас зависимыми от выпечки, пока ведутся дебаты.

Интересно, что каждый раз, когда мы наедаемся, от желудка к мозгу направляется сигнал о наполнении, а значит, о том, что, по всей видимости, питательных веществ поступило достаточно. В ответ на этот сигнал мозг отключает ощущение голода. Однако, когда мы едим что-то сладко-жирное, типа мороженого или пончика с шоколадом на десерт после обеда, тихие сигналы от желудка заглушает громкий возглас наслаждения из мозга, который призывает нас продлить удовольствие, и мы сдаемся без боя.

АХ, ШОКОЛАД...

Обычный шоколадный батончик содержит 200 калорий и состоит наполовину из жира и наполовину из сахара. Именно такая пропорция более всего привлекает потребителя, и это знают производители. Но, оказывается, не только это сочетание берет нас в плен. В нем есть кофеин, теобромин, фенилэтиламин, а также другие вещества, оказывающие на организм возбуждающее действие. Как вам такая смесь? Интересно, что ни один из компонентов шоколада, предложенный шоколадоголику по отдельности, не производит такого эффекта, как шоколадка. Вкус шоколада, его текстура, запах и букет химических веществ в совокупности вызывают столь желанный эффект.

Все знают, что пристрастие к шоколаду чаще всего приводит к избыточному весу. Но кроме этого шоколад таит в себе еще некоторые риски. Наряду с молочными продуктами, красным вином, мясом, твердым сыром и некоторыми другими продуктами шоколад может вызывать мигрень. Также он способствует резким колебаниям настроения.

Конечно, несколько кусочков шоколадки никого не убьют, но будьте осторожны, помните: зависимость начинается с первого кусочка. Если вы не можете устоять, лучше откажитесь от искушения наотрез.

КУСОЧЕК ПОЖИРНЕЙ?

Любовь к жирной пище подталкивает нас употреблять мясные блюда. В них от 20 до 70 % калорий обеспечивает именно жир. Согласитесь, что нежирное мясо и приготовленное на пару менее привлекательно, чем зажаренное и более жирное. Насыщенные животные жиры способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и некоторых видов рака. Однако, согласно опросу, зная все

это, четверть американцев не согласилась бы и на неделю отказаться от мяса, даже в обмен на 1000 долларов. Вместе с тем, у людей, отказавшихся от потребления мяса, улучшаются показатели работы сердца и сосудов, отступают признаки диабета, гипертонии и аутоиммунных заболеваний, а также эффективнее работает пищеварительная система.

Большим искушением для многих является твердый сыр. Источником 70 % калорий обычного сыра является жир, а именно насыщенный жир, который увеличивает уровень холестерина в крови и риск закупорки артерий и развития сердечно-сосудистых заболеваний. Так, в порции чеддера или моцареллы (50–60 г) содержится около 50–60 мг холестерина, это даже больше, чем в стейке или говяжьем фарше. Подыщите другие ингредиенты для бутерброда, пасты и запеканки – и вы окажете неоценимую услугу собственному организму. К тому же сыр очень калорийный. Стандартная порция сыра (56 г) содержит не менее 15 г жира и 200 калорий.

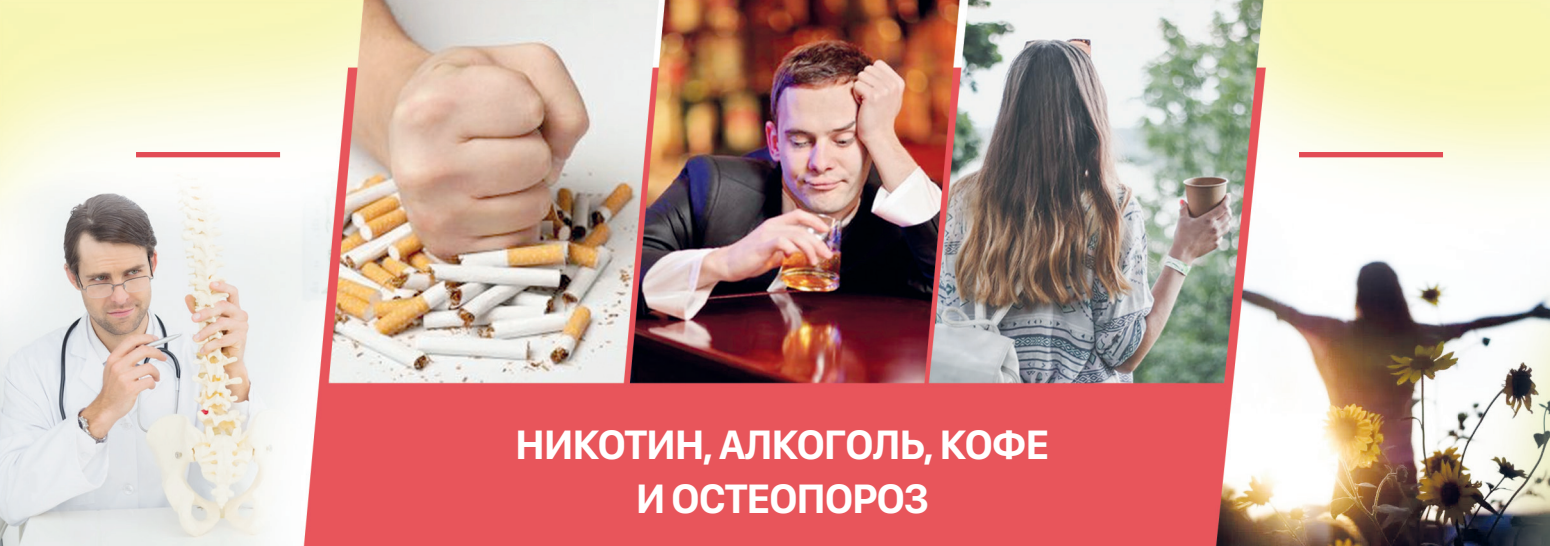
В сыре также содержится очень много солей: соли из коровьего молока и соль, добавляемая непосредственно в процессе изготовления. Пагубное воздействие соли на артериальное давление хорошо известно, однако ее влияние на развитие остеопороза вызывает еще большее беспокойство. Соль способствует вымыванию кальция из организма. Убрав из своего рациона сыр, вы избавитесь от одного из крупных источников соли.

Итак, мы состоим из того, что едим, поэтому пища должна быть как можно более здоровой. Рафинированная, сладкая, жирная пища делает нас зависимыми, чего никогда не скажешь о природных цельных продуктах. Зависимость влечет за собой серьезные последствия в виде избыточной массы тела, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, рака, депрессии, снижения самооценки и т. д. Свободны ли мы? Являемся ли мы руководителями своей жизни или нами что-то манипулирует в нашем выборе? Это важные вопросы, на которые нужно честно ответить. Цена ответа – жизнь. Будьте свободны и здоровы!

Источники:

1. Барнард Нил. Преодолевая пищевые соблазны. – Изд-во «Вита», 2003. – 139 с.
2. Ludwig DS, Majzoub JA, Al-Zahrani A, Dallal GE, Blanco I, Roberts SB. High glycemic index foods, overeating, and obesity. *Pediatrics* 1999;103:656.
3. Drewnowski A, Krahn DD, Demitrack MA, Nairn K, Gosnell BA. Taste responses and preferences for sweet high-fat foods: evidence for opioid involvement. *Physiol Behav* 1992;51:371-9.
4. Kim SW, Grant JE, Adson DE, Shin YC. Double-blind naltrexone and placebo comparison study in the treatment of pathological gambling. *Biol Psychiatry* 2001;49:914-21.

Подготовила Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины



НИКОТИН, АЛКОГОЛЬ, КОФЕ И ОСТЕОПОРОЗ

НИКОТИН

Многие могут быть удивлены тем фактом, что курение – один из факторов, вызывающих остеопороз. Это было доказано еще в 1976 году с помощью многочисленных опытов и наблюдений. Курящие женщины после менопаузы были подвержены на 50 % больше костному травматизму и ломкости костей в разных частях скелета, чем некурящие.

Уровень эстрогена в крови курящих женщин в 3 раза ниже, чем у некурящих. Никотин, а также смола и дым сигарет содержат токсические вещества, влияющие на клетки головного мозга. От курения скелет человека может пострадать непосредственно, то есть всасывание кальция в кишечнике затруднено, производство эстрогенных гормонов нарушено, нарастает сердечная недостаточность, объем костной массы падает.

Обследования показали, что костная масса у курящих (одна пачка сигарет в день) женщин, вступающих в менопаузу, на 10 % меньше, чем у некурящих.

Интересным является результат обследования курящих мужчин. Оказы-

вается, что они сильнее подвержены деструктивному влиянию на скелет из-за курения, нежели женщины. В Дании с 1964 по 1997 годы обследовали 13393 курящих женщины и 17379 курящих мужчин. Выяснилось, что курящие мужчины рисковали больше заболеть остеопорозом, чем женщины: переломы в области тазобедренного сустава у мужчин случались чаще, чем у женщин.

Датские специалисты уверены: если человек откажется от курения, количество переломов в области тазобедренного сустава сократилось бы на 19 %.

АЛКОГОЛЬ непосредственно разрушает остеобласты. В организме пьющего человека падает уровень кальция в крови, потому что нарушается его усвоение. Также алкоголь существенно уменьшает уровень тестостерона. У пьющих мужчин 70-летнего возраста риск заболеть остеопорозом в 6,5 раз выше, чем у непьющих. Но если такой мужчина еще и курит, то он в 20 раз больше рискует заболеть остеопорозом.

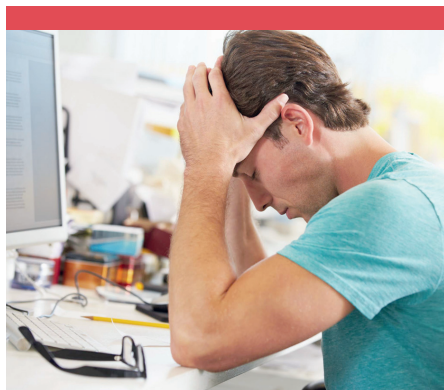
У подростков, начавших пить в раннем возрасте, кости более тонкие и хрупкие, чем у их непьющих сверстников.

КОФЕ И ЧЕРНЫЙ ЧАЙ также затрудняют усвоение кальция, обмен веществ и катастрофически выводят кальций из организма вместе с мочой. Специалисты Центра костных проблем (университет Крегтон, США) обнаружили эту проблему и постоянно обращаются к любителям кофе: «Вы теряете кальций, теоретически вы больны остеопорозом!»

Даже если исключить другие вредные факторы, влияющие на костную массу человека, то относительно кофе можно сказать: ежедневное потребление 2-3 чашек этого напитка ведет к деструкции костных тканей.

Медики обследовали 10 тысяч женщин в возрасте 65 лет, ежедневно пьющих кофе. Выяснилось, что они обращались к врачу с травмами и переломами тазобедренного сустава гораздо чаще, чем их ровесницы, не употребляющие кофе.

Источник: Радulesку Э. Остеопороз: Пер. с рум. – К. : Джерело життя, 2007. – 64 с. – С. 51-52.



По мнению ученых, более чем у 40 % употребляющих алкогольные напитки отмечается гипертония, а у 30 % – уровень артериального давления находится в «опасной зоне», то есть приближается к гипертонии (средний возраст – 36 лет). Кроме того, было установлено, что систематическое употребление красного вина существенно увеличивает риск развития цирроза печени.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ ВЫЗЫВАЕТ НАРУШЕНИЕ СНА И РАССТРОЙСТВО ПСИХИКИ У ДЕТЕЙ

В Великобритании дети все чаще попадают в больницы в связи с нарушениями сна, вызванными частым использованием по ночам смартфонов и планшетов. По данным Национальной службы здравоохранения, в прошлом году более 8 тыс. детей до 14 лет были госпитализированы с диагнозом «нарушение сна», что почти в три раза превышает показатели 2006 г., когда было зафиксировано 3 тыс. подобных случаев.

По данным британской благотворительной организации «Детский сон», около 30 % детей в Соединенном Королевстве страдают от проблем, связанных со сном. По мнению врачей, зависимость от современных гаджетов способна привести к серьезным расстройствам психики, ожирению и ослаблению иммунитета.

Выходом из сложившейся ситуации может стать изменение привычек современной молодежи, например, отказ от хранения электронной техники в спальне. Дело в том, что ее ультрафиолетовое излучение

является одним из главных факторов, который существенно вредит детскому сну, препятствуя естественной выработке мелатонина – гормона эпифиза, регулирующего суточные ритмы организма.

Британская служба здравоохранения также сообщила, что врачи стали в десятки раз чаще назначать своим пациентам всех возрастов мелатонин. Число рецептов, предписывающих его употребление, в 2015 г. только в Англии выросло до 600 тыс.



Источник: Информационное агентство ТАСС

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ТАКЖЕ ОПАСНЫ

Электронные сигареты были впервые выведены на рынок США в 2007 г. в качестве устройства, помогающего людям бросить курить. Что касается химических веществ, содержащихся в электронных сигаретах, еще неизвестно, к каким последствиям они могут привести. В то время как производители утверждают, что их устройства являются безопасными, различные исследования ставят под сомнение это предположение.

Большинство электронных сигарет работают с использованием трех компонентов: картриджа, который удерживает жидкий раствор, нагревательного устройства (испаритель) и источника питания (батареи).

«Широкое использование электронных сигарет подорожками вызывает тревогу, — заявляет доктор Фриден. — Многие подростки, которые начинают с электронной сигареты, могут иметь пожизненную зависимость от никотина и обычных сигарет». При этом опасность электронных сигарет возрастает по мере увеличения частоты использования устройства.

Исследователи из Университета Южной Калифорнии обнаружили, что пар, образованный электронными сигаретами, содержит токсичные уровни некоторых металлов, таких как никель и хром, которых гораздо больше, чем даже в дыме традиционных сигарет. Кроме того, известно: при вдыхании испарений электронных сигарет в легкие человека по-



падает опасная концентрация 31 вредного соединения. Среди них два канцерогена, которые до этого не попадали в поле зрения ученых.

В исследовании, опубликованном в научном журнале *Environmental Science and Technology*, было обнаружено, что термическое разложение двух растворителей в элек-

тронных сигаретах приводит к высвобождению токсичных химических веществ, таких как акролеин, ацетальдегид и формальдегид, которые могут вызывать рак.

Результаты исследования Рочестерского университета в США показали, что под воздействием пара из электронных сигарет ткани десен вырабатывают те же белки, что и при воспалении, а это может привести к заболеваниям ротовой полости. Данный процесс возникает вследствие воздействия никотина и ароматизаторов, которые содержатся

считает, что у людей, которые обычно используют электронные сигареты, увеличивается окислительный стресс и дисбаланс сердечно-вегетативного тонуса, а они считаются сердечно-сосудистыми факторами риска.

Интересно, что изобретатель электронных сигарет фармацевт из Китая Хон Лик надеялся, что электронные сигареты помогут бросить ему курить, но теперь он использует и электронные, и традиционные сигареты. Он утверждает, что курит сигареты, чтобы «проверить аромат в своих устройствах». То есть никотиновую зависимость вызывают и те и другие сигареты.

Хотя электронные сигареты и уменьшают процент вредного воздействия никотина, они приводят ко многим другим небезопасным последствиям. Поэтому рекомендуется избегать использования как электронных, так и традиционных сигарет.

Источники:

1. Bhatnagar A et. al. Are Electronic Cigarette Users at Increased Risk for Cardiovascular Disease? // JAMA Cardiology. – 2017. – Vol: 23 (2). – P 133–139.
2. Sundar, Isaac K., et al. E-cigarettes and flavorings induce inflammatory and pro-senescence responses in oral epithelial cells and periodontal fibroblasts // Oncotarget, 2016.
3. Khlystov A., Samburova V. Flavoring Compounds Dominate Toxic Aldehyde Production during E-Cigarette Vaping // Environmental Science & Technology, 2016.

СЕРИАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА

Сегодня просмотр сериалов доступен не только по ТВ, но и онлайн, поэтому число сериально-зависимых людей возрастает. Как возникает эта зависимость?

Психолог и исследователь медиа Ратгерского университета Роберт Кьюби говорит: все происходящее на экране (движения, жесты, смена кадров и планов) включает ориентировочный рефлекс – совокупность реакций организма на новые раздражители. Если в сериале происходит сцена битвы или один из героев направляет оружие на другого, то тело и мозг реагируют так, словно вам лично угрожает опасность: сосуды головного мозга расширяются, мышцы напрягаются. Вы переходите

в режим наблюдения за тем, что происходит. Оторваться от экрана становится физически невозможно.

Захватывающие сюжетные повороты – не единственный способ запустить ориентировочный рефлекс. Согласно исследованию Кьюби, чтобы включить этот механизм, достаточно быстрой смены кадров.

С психологической точки зрения, люди смотрят сериалы, потому что им не хватает ярких событий в реальной жизни. Зависимость от сериалов можно приравнять к переяданию или алкоголизму, уверяют исследователи Техасского университета.

«Тревожными являются симптомы ухода от настоящей жизни: сужение круга



общения, исчезновение других интересов, нарушение режима сна и питания, агрессивность по отношению к окружающим, невозможность заниматься работой, — отмечают исследователи. — Если вы замечаете такие признаки у себя или близких, обратите внимание на то, каким образом можно удовлетворить потребность в эмоциях в жизни,

чего не хватает в реальности и как можно это восполнить. Основная стратегия преодоления сериальной и телезависимости заключается в обогащении реальной жизни разнообразными развивающими занятиями, ценным общением и общественно полезными делами».

Источник: zhyvyaktyvno.org

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

Ученые давно задавались вопросом, насколько образ жизни беременной женщины влияет на здоровье ее ребенка. Ведь от питания мамы, ее эмоциональной стабильности и привычек зависит состояние всего организма ребенка: тела, разума и эмоций. Если до рождения малыша она потакает своему аппетиту, является капризной и нетерпеливой, то все это может отразиться на здоровье и характере ребенка. Поэтому беременным женщинам и кормящим мамам важно обратить внимание на образ жизни и питание.

Существует не совсем верное представление о том, что беременная женщина должна есть все, что ей хочется. На самом деле аппетит женщин во время беременности непостоянен, прихотлив и капризен, поэтому он не может служить показателем того, в чем нуждается будущая мама и ее ребенок.

Беременным женщинам и кормящим мамам важно обеспечить свой организм такой пищей, которая будет способствовать образованию здоровой крови, т. е. правильному биохимическому и морфологическому ее составу. Специи, избыток сладкого, многие соленья и маринады, а также нездоровые мясные блюда отрицательно сказываются на работе кровеносных органов и закладывают основание для развития болезней ребенка.

Питание должно быть продумано и максимально сбалансировано, ведь необходимо обеспечить не один организм, а сразу два. Однако поступление энергии должно соответствовать затратам. Не следует переедать, так как избыток питательных веществ приводит к изменению обмена веществ и функций желез внутренней секреции плода, что нарушает гармоничное развитие всех органов и систем его организма.

Для нормального развития женских органов, в том числе молочных желез, для увеличения количества крови необходим полноценный качественный белок. Сочетание цельных злаков с бобовыми обеспечит организм таким белком, а также восполнит потребность в цинке, железе, витаминах группы В, особенно фолиевой кислоте. Эти вещества необходимы для образования здоровой

крови и формирования здоровой нервной системы у ребенка.

Обязательно включите в меню горох нут: он рекордсмен по содержанию фолиевой кислоты, а также содержит много железа. Цельнозерновые: бурый рис, зеленая гречка, овсяная, кукурузная, пшеничная и ячневая крупы, — имеют в своем составе необходимые витамины и минералы. Во время беременности стоит отказаться от употребления рафинированных продуктов: макарон, хлеба, выпечки из муки высшего сорта, так как они в среднем на 70 % лишены своей питательной ценности и принесут только лишние калории. Вместо этих продуктов следует употреблять цельнозерновые макароны, отрубной или цельнозерновой хлеб, выпечку из муки грубого помола.

« Питание должно быть продумано и максимально сбалансировано, ведь необходимо обеспечить не один организм, а сразу два. Однако поступление энергии должно соответствовать затратам. »

Особое внимание стоит уделить современным сладостям. Они содержат большое количество красителей, усилителей вкуса, ароматизаторов, что способствует рождению ребенка с нарушенным пищеварением, аллергией, нестабильной нервной системой и заболеваниями сердца. К тому же избыток сахара во время беременности приводит к рождению

гиперактивного ребенка с нетерпеливым характером. Поэтому с чаем лучше употреблять финики, самодельную халву, конфеты из сухофруктов, мед, рулеты из лаваша с финиковой пастой или с медом и кунжутом и т. д.

Чтобы пищеварительная система работала хорошо, употребляйте больше овощей и фруктов. Ежедневно съедайте одну морковь — это обеспечит организм бета-каротином (провитамин А), он снижает воспалительные реакции в организме. Для образования здоровой крови 2-3 раза в неделю ешьте свеклу. Укрепляйте иммунитет и здоровье сосудов ежедневно, включая в меню продукты, богатые витамином С: киви, цитрусовые, смородину, настой плодов шиповника, болгарский перец.

Для развития здоровых костной и мышечной тканей употребляйте семена подсолнечника, кунжут, орехи, особенно миндаль.

Для обеспечения организма необходимыми жирными кислотами (омега-3, омега-6, полиненасыщенные жирные кислоты), которые способствуют здоровому росту тела, обновлению нервной ткани, снижению риска развития атеросклероза, улучшению памяти, нормализации артериального давления, необходимо использовать растительные масла, особенно оливковое и льняное, вместо жиров животного происхождения.

Очень важно пить достаточное количество воды (2-2,5 л), учитывая массу тела, кровяное давление и функции почек, а также как можно меньше — чая, кофе и газированных напитков. Спиртное необходимо исключить полностью. Даже употребление конфет с алкоголем, непеченого хлеба и избыточное употребление кефира может отразиться на развитии у будущего ребенка склонности к алкоголизму.

**ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
У БУДУЩЕГО РЕБЕНКА**



Сердечно-сосудистые заболевания считаются предотвратимыми на 90 %. Профилактику их развития ученые раньше рекомендовали начинать с детства, однако сегодня советуют начинать еще во внутриутробный период жизни ребенка.

Атеросклеротические бляшки в аорте ребенка начинают формироваться еще во внутриутробный период развития, если у его матери наблюдается повышенный уровень холестерина в крови. Ученые обнаружили это, изучая на вскрытии аорту детей, умерших в результате спонтан-

ного аборта или преждевременных родов в возрасте приблизительно 6 месяцев. Чем выше были показатели холестерина в крови матери, тем больше было повреждение в сосудах детей.

Источниками холестерина, как известно, являются продукты животного происхождения: молочные, мясные, птица, рыба, желток яйца. Чем меньше этих продуктов (особенно жирных сортов) в питании беременной женщины, тем менее поражены сосуды ее ребенка (J. Clin. Invest. 1997; 100(11):2680-2690).

**ПИТАНИЕ МАТЕРИ
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ДЕТЕЙ**



Употребление мяса беременной женщиной ведет к скачкам уровня кортизола в крови, что негативно сказывается на здоровье ее ребенка. Такой же эффект наблюдается у всех взрослых людей, повышая риск развития висцерального ожирения и связанных с ним проблем: сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака. Но вернемся к еще не рожденным детям.

Еще в 1960-х годах в Шотландии был проведен эксперимент с участием беременных женщин. Им рекомендовали употреблять много мясных блюд с целью снижения риска преэклампсии – заболевания беременных, которое может закончиться смертью и матери, и ребенка. Однако эксперимент не удался, так как был получен обратный эффект. Реже всего преэклампсия встречалась у вегетарианок.

Ученых заинтересовал вопрос: насколько часто беременная женщина может есть мясо? Беременным рекомендовали снизить потребление мяса с двух порций в день до одной. Те женщины, которые употребляли больше мяса и меньше овощей, родили детей, выросших с

более высокими показателями артериального давления. Одним из объяснений такого эффекта было увеличение уровня кортизола в крови матери на фоне потребления мяса, рыбы и птицы. Это приводило к нарушению регуляции гормонов стресса ребенка, что было доказано при исследовании уровня кортизола у новорожденных.

Переваривание и усвоение мяса приводит к метаболическому стрессу в организме женщины, который перепрограммирует работу надпочечников ребенка и приводит к пожизненному повышению уровня кортизола в его крови. Теперь становится понятным, почему увеличение потребления мяса на поздних сроках беременности (с каждой дополнительной порцией) ведет к увеличению жировых отложений у их детей в подростковом возрасте на 1 %. После рождения вы можете помочь снизить уровень кортизола за счет растительного питания.

У детей, чьи матери употребляли больше мяса, отмечается более низкая стрессоустойчивость в течение жизни. Этот факт был зафиксирован в тестировании стрессовыми ситуациями (публичное выступление, арифметические задачи и др.) взрослых людей с учетом данных о питании их матерей во время беременности. Чем больше мяса потребляла мать, тем выше был уровень кортизола у ее детей во взрослом возрасте и тем менее они были устойчивы к стрессу (J. Clin. Endocrinol. Metabol. 2007; 92:2208-2210).

**УПОТРЕБЛЕНИЕ
РЫБЫ ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ**



Продукты животного происхождения поставляют в наш организм более 90 % всех токсических веществ. Увеличение потребления рыбы до и во время беременности ведет к повышению в крови женщины уровня ртути и докозагексаеновой кислоты (ДГК, длинноцепочечная омега-3 кислота), а значит, увеличивается воздействие этих веществ на ее ребенка. Ртуть негативно влияет на развитие мозга плода, в то время как ДГК оказывает на мозг стимулирующий эффект, однако действие ртути намного более выражено.

Было доказано, что женщине детородного возраста стоит остерегаться употребления рыбы в течение года до беременности и тем более во время беременности. За год организм очищается от ртути на 99 %.

Если мать употребляет одну или менее порций рыбы в неделю во время беременности, то в организм ее ребенка поступает больше ртути, чем от шести вакцин, в которые для консервации добавляется ртуть.

Для выведения из организма других индустриальных токсинов, загрязняющих рыбу, необходимо больше времени. Так, для полувыведения бисфенола А (BPA) и диокси-на необходимо около 10 лет, а для полного выведения понадобится около 120 лет. А ведь эти вещества повышают риск развития диабета у ребенка на 39 %! У людей с избыточным отложением жира накопление в организме токсических веществ гораздо выше, что еще больше повышает риск развития диабета 2 типа.

**КОФЕИН ВЛИЯЕТ НА РОСТ
И МАССУ ПЛОДА**



Английские ученые установили, что у беременных женщин, которые употребляют кофеин, даже если это всего одна чашка кофе в день, повышается риск рождения ребенка с низкой массой тела. Рост плода также может замедлять кофеин, содержащийся в чае, коле, шоколаде, некоторых лекарствах. Новые данные еще раз подтверждают, что количество потребляемого кофеина напрямую влияет на здоровье человека, особенно если речь идет о беременной женщине и ее будущем ребенке.

Американские исследователи обнаружили, что у беременных женщин, выпивающих более двух чашек кофе в день, по сравнению с теми, кто не пьет кофе, риск выкидыша в два раза выше. У детей, родившихся с низкой массой тела, гораздо чаще возникают различные

проблемы со здоровьем, в том числе во взрослом возрасте чаще развиваются гипертония, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания.

У женщин, выпивающих одну-две чашки кофе в день, риск рождения ребенка с низкой массой тела возрастает на 20 %, выпивающих две-три чашки – на 50 %.

Придерживайтесь разнообразия в питании, употребляйте цельные злаки, фрукты, овощи, бобовые, орехи, семена и сухофрукты, снизьте потребление или исключите из своего рациона продукты животного происхождения. Старайтесь развивать позитивное мышление, будьте воздержанны, тогда вы и ваш ребенок будете здоровы!

Авторы: Алексей Вавилов, технолог общественного питания, Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ЯК ВБЕРЕГТИ МОЛОДЬ ВІД ЗГУБНИХ ЗВИЧОК?

Поведінка молоді, що завдає шкоди здоров'ю, непокоїть не тільки сім'ї, але й усю світову спільноту. Наші діти народилися й дорослішають в епоху як високих технологій, так і найвищого ступеня ризику. Пастки для них розставлені чи не на кожному кроці. Проблеми, з якими вони стикаються, зовсім не дитячі. Як допомогти молоді виявити моральну та фізичну стійкість до численних пороків сучасного суспільства?



Цей світ пропонує не найкращі умови для становлення та розвитку наших дітей. Куріння, алкоголь і наркотики – головна небезпека для здоров'я молоді. Їх уживання призводить до прояву жорстокості, зниження когнітивних здібностей, рівня освіченості, втрати соціального статусу та бідності. Участь у незаконних угрупованнях, що приваблюють молодь вдаваною свободою, породжує насилля й саморуйнування. Статистика випадків самогубств серед молоді вражає. На тлі цього наше основне завдання в тому, щоб навчити молодь протистояти спокусам, уникати неправильного вибору під час вирішення життєво важливих проблем.

КОНЦЕПЦІЯ РЕЗИСТЕНТНОСТІ

Існує переконання, що в основі вибору поведінки лежить інформація. Нібито потрібно сказати людині, що корисно, а що шкідливо, і вона відразу діятиме правильно. Проте таке переконання має мало доказів. Часто ми знаємо, що і як потрібно робити, але все ж не завжди діємо так як слід.

Упродовж останнього десятиліття дослідники запропонували світові більш дієву концепцію. Це *концепція резистентності*, або життєвої стійкості, тобто здатності вижити і не зламатися, встояти, незважаючи на всі незгоди та життєві стреси. Ця здатність розвивається за підтримки оточення (сім'ї, школи, сусідів, родичів). *Резистентні особистості* – це люди, які, незважаючи на серйозні життєві труднощі, розвивають навички подолання проблем, досягають поставленої мети і позитивно виявляють себе у своїй соціальній сфері.

Серед чинників, які сприяють моральній стійкості молоді, найважливішими є істинні життєві цінності, щирі й міцні взаємини з людьми, поведінка яких є для них прикладом для наслідування. Встановлено, що всі резистентні молоді люди мали принаймні одну людину, яка повністю їх приймала, незалежно від їхнього темпераменту, фізичних даних і рівня інтелекту. Такі люди є

своєрідним «захисним буфером» для дітей групи ризику. Завдяки їм ці діти отримують надію та усвідомлення, що вони не самотні в цьому світі, і, як наслідок, виростають успішними, незважаючи на несприятливі умови свого середовища.

Що ж сприяє формуванню такої стійкості для існування в соціумі? Дослідження свідчать, що в основі виховання життєвої стійкості лежать міцні сімейні зв'язки. Безумовна любов, здоровий емоційний зв'язок і контроль (де і з ким проводять час наші діти) – це основні чинники, які допоможуть виховати молодь більш життєвостійкою. Якщо в сім'ї є чітко встановлена система цінностей і правил, то більша ймовірність того, що діти теж переймуть їх.

Дуже важливу роль відіграють спільні сімейні трапези. Дослідження свідчать: якщо сім'я має чотири й більше сімейних обідів на тиждень, то знижується ймовірність появи суїцидних думок у дитини. Також доведено, що здорова самооцінка й наявність сенсу життя допомагають підліткам опиратися згубному тиску ровесників. Потрібно допомогти підлітку зрозуміти, хто він є і яка мета його життя.

«Велике значення має формування в дитини емоційної стійкості, здатності до самоконтролю своєї діяльності у грі й під час спілкування з ровесниками.»

СТОСУНКИ З БАТЬКАМИ

Один зі способів налагодження стосунків з дітьми полягає в забезпеченні безумовного позитивного прийняття їх такими, якими вони є. Батьки мають заохочувати дітей розвивати свої здібності й при цьому підкреслювати їхню особливу цінність. Необхідно виявляти любов і повагу до дітей, а не тільки оцінювати їхню поведінку чи успіхи в навчанні. Важливо, щоб молодь була впевнена в тому, що ми дбаємо про неї і нам небайдуже те, чим вона займається і про що мріє.



Створіть для дитини приємну атмосферу в сім'ї.

Якщо їй з батьками погано, дитина як істота, яка не може перебувати поза групою, почне шукати, до кого б ще їй емоційно «прикріпитися». Найімовірніше, це буде компанія підлітків, яку вона обере як емоційного «донора». А ймовірність того, що ця компанія виявиться зараженою наркотичним «вірусом», досить велика. Потрапивши до такої групи, підліток буде переймати її норми: одягатися, як одягаються в цій групі, говорити на її жаргоні й поділяти її інтереси. Тому дуже важливо підтримувати з дитиною емоційний контакт: цікавитися її захопленнями та вподобаннями, виявляти свою любов до неї.

Як часто ми говоримо: «Потім підемо в зоопарк. Не бачиш, я втомилася?», «Так-так, красиво намалював, але я подивлюся пізніше», «Зараз не можу тебе слухати, у мене купа справ»... А діти так люблять щось робити разом з батьками. І час, проведений з ними, – це найкращий спосіб досягти духовної близькості.



Виховуйте в дитині життєлюбство.

Не потрібно, щоб дитина щодня чула від нас, яке тяжке життя, скільки довкола поганих людей, які жажливі дороги, яка погана погода і яка жажлива екологічна ситуація в місті, країні, світі... Чи не краще говорити про те, яке прекрасне життя, як добре бути здоровим, скільки прекрасних занять і чудових місць є на світі та яке щасливе майбутнє чекає на вас попереду? Адже якщо ми самі не віримо, що життя прекрасне й дивовижне, що ж ми можемо протиставити тому згубному оточенню, яке стверджує, що без тютюну, алкоголю та наркотиків у цьому житті й радити нічому?



Навчайте дитину самоповаги.

Це може здатися дивним, але схильність до вживання алкоголю та наркотиків безпосередньо пов'язана з тим, наскільки людина сама себе поважає. Психологи стверджують, що діти, які мають високий рівень самоповаги, найчастіше відповідають «ні», коли їм пропонують спробувати спиртне чи наркотики. Життєво важливо формувати позитивну самооцінку

та самоповагу в дитини на основі її реальних здібностей і досягнутих результатів. Необхідно допомагати їй ставити перед собою реальні цілі, залучати її до спільної роботи, щоб дитина почувала себе частиною команди й отримувала задоволення від виконання обов'язків.

→ Допоможіть дитині сформувати власне ставлення до куріння, алкоголю та наркотиків. У віці 12-14 років діти знають про куріння та наркотики багато, вони говорять про це з друзями. Дайте дитині зрозуміти, що з вами теж можна про це поговорити. У розмові не читайте нотацій, особливо щодо шкідливості куріння та наркотиків для здоров'я: цироз печінки, гепатит В, СНІД, рак легень – усе це для дитини порожні слова. Здоров'я для більшості дітей та молоді сприймається як поняття буденне й самоочевидне, тому жодної цінності в їхніх очах воно не має. Зосередьтеся на тому, що закладено в самій природі підлітка, – прагненні до незалежності. Поясніть йому: спробувавши наркотик, він одразу втратить будь-яку самостійність. Він повністю залежатиме від своїх товаришів і стане рабом цієї шкідливої звички.

→ Ваше особисте ставлення до поганих звичок теж впливає на світогляд дитини. Дослідження свідчать, що діти батьків, які курять або п'ють, частіше стають злісними курцями та алкоголіками, ніж діти тих батьків, які ведуть здоровий спосіб життя. Сімейна політика щодо алкоголю та наркотиків дуже важлива. Діти поведуться більш відповідально, якщо їхні батьки дотримуються певних обмежень, навіть за наявності «поганих» генів, адже вони можуть і не активуватися. Сімейні традиції – найпростіший спосіб для дитини відповісти одноліткам «ні» на запрошення покурити, випити чи спробувати наркотики.

ЗОВНІШНЄ ОТОЧЕННЯ

Важливу роль відіграє й школа, де молодь проводить значну частину свого часу. Це соціальне середовище має забезпечувати турботу дорослих про підлітків і підтримувати міжособистісні відносини, утверджуючи загальні норми, цілі та цінності. Стосунки з учителями та іншими людьми в межах школи безпосередньо пов'язані зі зниженням ризику неправильної поведінки.

Діти, яким подобається школа, як правило, більш мотивовані добре навчатися: вони рідше пропускають заняття, рідше вживають наркотики, ніж ті школярі, для яких школа не стала місцем спільних інтересів. У тих школах, де створене здорове соціальне середовище, підлітки демонструють кращі результати в навчанні, дбають про інших, мають здорову самооцінку й успішніше вирішують конфлікти. Вони найменшою мірою виявляють агресію, оскільки знають, як легко опинитися в «точці невороття», спробувавши «тільки один раз» згубну звичку, і намагаються розвивати добрі нахили. Тому багато психологів рекомендують віддавати своїх дітей у християнські школи, оскільки вони отримують там не тільки знання із загальноосвітніх предметів, але й необхідні життєві навички, сформовані в сприятливому середовищі.

Варто звернути увагу на ще один дуже важливий момент. Післяурочні години – це час підвищеного ризику для молоді – від злочинів до вагітності. Підліток найбільше піддається ризикованій поведінці в той час, коли повертається додому, а батьки ще на роботі. Дослідники

свідчать, що найчастіше найвища ймовірність першого вживання наркотика, першого інтимного досвіду та першого злочину серед молоді припадає на інтервал між 15.00 та 18.00. Заняття ж після школи під контролем дорослих формують стійкість, знижують ступінь поведінкового ризику та сприяють розумовому розвитку підлітків. За відсутності дорослих післяурочні заняття підвищують ризик непередбачених і небажаних ситуацій!

Ще один чинник, який формує життєву стійкість підлітків, – це служіння на благо інших, будь-які дії, спрямовані на безоплатну допомогу людям та суспільству. Це може бути допомога вчителю, в дитячому садочку, догляд за людьми похилого віку вдома чи будинках престарілих, участь в обгородженні парків і зон відпочинку тощо. Дослідження свідчать, що та молодь, яка займається служінням людям та суспільству понад 15 годин на місяць, має кращі оцінки в школі, у них на основі досягнутих успіхів здорова самооцінка, їх не тягне до згубних пристрасей, і, найімовірніше, у подальшому вони продовжать допомагати людям. Однак не можна забувати про те, що без присутності та контролю дорослих імовірність прояву поведінки, пов'язаної з ризиками, буде вища. Не відпускайте дітей на такий вид діяльності самих, дорослі повинні бути поруч!

Допомога суспільству чи конкретним людям розвиває в дітях почуття відповідальності, розуміння життєвих проблем, вони здобувають навички планування та лідерства. Знижується почуття нарцисизму (надмірної самозакоханості), розвивається альтруїзм (безкорисна турбота про благополуччя інших), формується критичне мислення, розуміння того, що кожен вчинок приносить свої плоди, підтверджуючи аксіому «що посієш, те й пожнеш». Але при цьому не варто забувати, що служіння суспільству має бути добровільним.

Просоціальна поведінка, або добровільна допомога іншим, сприяє відмові молоді від уживання наркотиків, алкоголю та тютюнових виробів, участі в азартних іграх, знижує ризик ранніх статевих зв'язків, агресію, проблемну поведінку в школі. При цьому покращуються когнітивні навички та результати іспитів, тестів. Навіть у школах, де навчаються діти з неблагополучних сімей, служіння іншим людям сприяє покращенню оцінок і поведінки.

Дуже важливий чинник, який розвиває стійкість у молоді, убезпечує її від поведінки, пов'язаної з ризиком, – це християнські цінності. Ціла низка досліджень доводить, що духовність сприяє формуванню особистості, є основою етики та моралі. Регулярне, щотижневе відвідування церкви та особисте богопоклоніння – необхідні інструменти у створенні міцного фундаменту віри, переконань, життєвих принципів.

Сприятлива атмосфера в сім'ї, довірливі відносини з учителями та іншими дорослими, залучення молоді до служіння на благо інших людей та суспільства здатні зробити багато, щоб попередити серед дітей та молоді поведінку, пов'язану з ризиком, виховати в них резистентність, стійкість, яка зробить їх сильними та щасливими людьми.

Автори: Дуетин МакБрайд, доктор наук, виконавчий директор Інституту профілактики хімічної залежності, Гарі Хопкінс, лікар, доктор громадського здоров'я

Десять правил виховання дітей

від Януша Корчака



Януш Корчак – польський педагог, письменник і лікар, котрий за часів нацистського режиму добровільно увійшов у газову камеру разом зі своїми вихованцями.

- 1 Не чекай, що твоя дитина буде такою, як ти, або такою, як ти хочеш. Допоможи їй стати не тобою, а собою.**
- 2 Не вимагай від дитини плати за все, що ти для неї зробив. Ти дав їй життя. Як вона може віддячити тобі? Вона дасть життя іншому, той – наступному, і це незворотний закон вдячності.**
- 3 Не зганяй на дитині свої образи, щоб у старості не їсти гіркого хліба. Адже що посієш, те й зійде.**
- 4 Не стався до її проблем зверхньо. Життя дається кожному за його силами, і будь упевнений: для дитини воно тяжке не менше, ніж для тебе, а може, навіть і більше, оскільки в неї немає досвіду.**
- 5 Не принижуй!**
- 6 Не забувай, що найважливіші зустрічі людини – це зустрічі з дітьми. Звертай на них більше уваги, бо ми ніколи не знаємо, кого зустрічаємо в дитині.**
- 7 Не муч себе, якщо не можеш зробити чогось для своєї дитини, просто пам'ятай: для дитини зроблено недостатньо, якщо не зроблено все можливе.**
- 8 Дитина – це не тиран, який заволодіває всім твоїм життям, не тільки плід від тіла і крові. Це та дорогоцінна чаша, яку Бог дав тобі на збереження і розвиток у ній творчого вогню. Це відверта любов матері та батька, у яких буде рости не «наша», «своя» дитина, а душа, дана на збереження.**
- 9 Умій любити чужу дитину. Ніколи не роби чужій дитині того, що не хотів би, щоб робили твоєї.**
- 10 Люби свою дитину будь-якою – неталановитою, невдахою, дорослою. Спілкуйся із нею, радій, бо дитина – це свято, яке поки що з тобою.**

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Когда мы устали, не выспались, чувствуем себя одинокими или расстроены, а также после применения нездоровых диет и голодания нездоровая еда, особенно жирная и сладкая, становится более притягательной. У женщин такая тенденция наблюдается также в предменструальный период и период климактерических колебаний гормонов. Чтобы повысить свою устойчивость перед соблазном, необходимо создать оптимальные условия для работы организма и научиться получать удовольствие от полезных привычек. Что же рекомендуют специалисты тем, кто устал от чувства вины и неудовлетворенности по поводу пищевого рабства?



Начинайте день с полноценного завтрака

Полноценный здоровый завтрак даст вам возможность получить достаточно энергии для жизнедеятельности на 4-5 часов, лишит вас желания перекусывать, и вы сможете спланировать более качественный обед. Полноценно завтракающие взрослые люди более сдержанны в эмоциях, менее импульсивны, более рассудительны и успешны в работе, а дети имеют меньше проблем с дисциплиной и лучше учатся в школе.

Выбирайте продукты, богатые сложными углеводами, которые требуют длительного переваривания и медленно повышают и снижают уровень сахара в крови, обеспечивая длительное ощущение насыщения. Это поможет вам не перекусывать.

Полноценным можно назвать завтрак, состоящий из цельной каши, фруктов и овощей по вашему выбору, белковых продуктов с небольшим количеством жира. К примеру, это может быть овсянка с изюмом (или любая другая каша), орехи (15-20 г) и/или семечки, яблоко, пол-апельсина и полбана-на или фруктовый салат либо ягоды, а также хлеб с паштетом из фасоли (или нежирный творог, если вы употребляете молочные продукты) либо с арахисовым маслом.

Растительный белок помогает контролировать уровень серотонина и предотвращает его резкие колебания. Бобовые помогают контролировать сахар в крови еще в течение суток после их потребления, что очень важно для диабетиков. Если вы предпочитаете соленый завтрак, приготовьте кашу без изюма, сделайте к ней подливку из фасоли и добавьте салат из овощей, который посыпьте семечками или орехами.

Во время исследований ученые заметили, что богатый растительными волокнами завтрак помогал людям перекусывать на 75 % меньше, чем после завтрака из яиц и бекона. В итоге они за день съедали на 987 калорий меньше, что помогало им эффективнее контролировать массу тела.

Как правило, привычка пропускать завтрак или завтракать кое-как формируется еще в детстве, и самыми тучными и

наименее физически развитыми являются дети, не привыкшие завтракать. Если вы после завтрака через пару часов ощущаете голод, значит, съели мало или завтрак был несбалансированный. Его энергии должно хватать на 4-4,5 часа.

Предпочитайте пищу, богатую клетчаткой

Зерновые, овощи, фрукты, бобовые, орехи и семена наиболее полезны для организма и не содержат большого количества калорий. Эта пища богата сложными углеводами, которые требуют длительного переваривания и медленно повышают и снижают уровень сахара в крови, обеспечивая продолжительное ощущение сытости. Это поможет вам не перекусывать.

Если ваш обед будет состоять из подобных продуктов, а не из пончика с кофе или картошки фри с кока-колой, то вы не будете перекусывать шоколадкой или печеньем. Сама тяга к нездоровой пище уменьшается или даже пропадает, когда организм получает стабильные источники энергии и питательных веществ.

«Нерегулярный прием пищи, голодные диеты, перекусы нездоровой едой снижают способность лептина адекватно контролировать наш аппетит.»

Стимулируйте выработку лептина

Для того чтобы регулировать аппетит, наш организм использует несколько веществ, и одним из самых важных является лептин. Вырабатывается он в жировых клетках, и когда клетки ощущают, что в них поступает избыточное количество питательных веществ, они высвобождают его в кровь, а он, в свою очередь, отвечает за интенсивность аппетита и скорость сжига-

ния калорий. Как правило, этого вещества у нас вырабатывается достаточно, но вот своими нездоровыми привычками в питании мы часто нарушаем его функцию.

Нерегулярный прием пищи, голодные диеты, перекусы нездоровой едой снижают способность лептина адекватно контролировать наш аппетит. Ведь при недостаточном питании клетки резко ограничивают высвобождение лептина в кровь, и у нас появляется просто волчий аппетит.

Через несколько дней после начала диеты с дефицитом питательных веществ уровень лептина в крови падает в 2 раза. На этом фоне у человека появляется тяга к сладкому, жирному, перекусам. Также выработку лептина подавляет жирная пища. Ее избыточное потребление разжигает наш аппетит. Питание с низким содержанием жира, основанное на растительных продуктах, наоборот, стимулирует высвобождение лептина, улучшает его эффективность и таким образом помогает более полноценно контролировать аппетит.

Вы должны потреблять столько калорий, чтобы хватало для поддержания функций организма и выработки лептина в оптимальном количестве. Для этого можно воспользоваться «правилом десяти». Рассчитайте свою оптимальную массу тела (для мужчин: (рост в сантиметрах – 100) x 1,15; для женщин: (рост в сантиметрах – 110) x 1,15). Переведите его в фунты (1 фунт = 454 г) и умножьте на 10. Вы получите минимальное число калорий, которое должны получать ежедневно.

Например, если оптимальная масса тела человека 150 фунтов (68 кг), то он должен потреблять по крайней мере 1500 калорий ежедневно. Съедая меньше, человек подвергает себя риску вывести из строя систему работы лептина. Голодание перепрограммирует организм на сжигание меньшего количества калорий при повышенном аппетите на продолжительное время, что приводит к увеличению массы тела.

Восприимчивость организма к лептину увеличивает также физическая активность. Для активизации его работы достаточно пройтись быстрым шагом в течение 30 минут.

Измените привычный цикл

Замечали ли вы, что тяга к сладкому и жирному усиливается к вечеру и поздний плотный ужин в кругу изголодавшейся за день из-за перекусов семьи становится традицией? Зимой больше, чем летом, у нас появляется неудержимая тяга к сытной еде — это тоже известный факт. У большинства офисных работников, не привыкших плотно завтракать, тяга перекусить возникает часам к одиннадцати. Узнаете себя? Что ж, следует постараться изменить привычный цикл и образ жизни.

Например, если вы возвращаетесь домой к семи-восьми часам, готовите ужин, а затем садитесь за стол к девяти, тогда вам нужно позаботиться о том, чтобы ужин приготовить с утра, а вечером только разогреть его и добавить к нему свеженарезанный салат. Старайтесь не засиживаться долго перед телевизором/компьютером и пораньше вставайте, чтобы хватило времени на приготовление еды и завтрак. Не планируйте на вечер много занятий, иначе вы рискуете засидеться надолго, а опустевший к тому времени желудок снова позовет вас к столу, и круг замкнется снова.

Не держите в холодильнике продуктов, которые будут соблазном для вас во время стресса. Обходите те отделы в магазине, которые вас более всего привлекают.

Если желание поесть застигнет вас врасплох в одиночестве вечером, ищите компанию единомышленников, ходите в библиотеку, на концерты, собрания и т. д., но не оставайтесь одни, займите свой ум и тело чем-то полезным и практичным. Выработайте новый режим питания. Если правильно спланировать время и избавиться от основных провоцирующих перепады обстоятельств, тогда можно достаточно легко переформатировать свои привычки.

Если тяга к сладкому появляется в предменструальный период, тогда скорее всего виновником является эстроген — женский половой гормон, а вернее, его резкое падение после овуляции. Ученые заметили, что резким колебаниям эстрогенов в крови способствует жирная пища и нехватка клетчатки. Снизив потребление жира и увеличив количество клетчатки, вы уменьшите проявления предменструального синдрома, такие как боль в животе, нервозность, отеки, вздутие и тяга к сладкому.

Начните с животных жиров. Лучше исключите их вовсе, а растительные жиры сведите к минимуму, и лучше, чтобы они поступали из орехов и семян, а не из масла. Недостаточно изменить питание только в

данный период, оно должно быть таковым весь месяц, и тогда можно будет рассчитывать на стабильный уровень эстрогенов. Придерживаясь такого рациона в течение нескольких недель, женщины снижали уровень избыточного эстрогена вдвое.

«Снизив потребление жира и увеличив количество клетчатки, вы уменьшите проявления предменструального синдрома, такие как боль в животе, нервозность, отеки, вздутие и тяга к сладкому.»

Будьте физически активны в любое время года и в любую погоду

Расход калорий во время физической активности очевиден. Но, пробежав 1,5 км, вы теряете всего 100 калорий, которые с лихвой наберете из половины порции картофеля фри или четвертинки гамбургера. Поэтому столь важно сочетать правильное питание и регулярную физическую активность — только тогда можно достичь стабильного положительного результата.

Полноценная физическая активность кроме сжигания калорий также помогает контролировать аппетит, улучшает настроение, регулирует суточный ритм, нормализует сон, повышает нашу восприимчивость к лептину, увеличивает утилизацию сахара из крови, что в совокупности делает нас менее склонными употреблять нездоровую пищу. А еще физическая активность помогает нам получить ощущение удовлетворенности за счет увеличения естественной выработки эндорфинов. Да и вообще, весь организм с благодарностью откликается на ваши усилия, лучше восстанавливается и функционирует.

Начните с получасовой прогулки в быстром темпе, или поплавайте в бассейне, или покатайтесь на велосипеде. Постарайтесь добиться ускорения сердцебиения и поработайте до появления испарины. Сначала вы выдержите 10-15 минут, но со временем ваша выносливость будет увеличиваться. Выберите тот вид активности, который будет приносить вам удовольствие, — так вы дольше продержитесь и получите лучший результат. Найдите себе компаньонов — так легче сохранять постоянство.

● Ложитесь спать не позже 22:00 и спите 7-8 часов

Таким образом вы обезопасите себя от поздних ужинов и не будете пропускать завтрак, а также уменьшите тягу к нездоровой пище.

● Заручитесь поддержкой близких людей

Объясните, что теперь у вас будет новая, более здоровая жизнь, и выскажите свою потребность в поддержке и сотрудничестве. Не стесняйтесь просить о помощи — она вам пригодится.

● Найдите дополнительные стимулы

Для одних стимулом продолжать начатые изменения будет улучшение внешнего вида, для других — здоровье, для некоторых — возможность устроиться на новую перспективную работу, а для кого-то — страх скорой смерти от последствий нездоровых привычек. Мы разные, поэтому мотивация у нас тоже разная. Однако помните, что наши тела — храм Святого Духа, который желает сделать нас более похожими на Христа. Разрушая тело, мы наносим вред и своей духовности, а значит, мешаем себе уподобиться в характере нашему Спасителю.

● Помните, что Бог на вашей стороне и хочет помочь вам стать победителем

Просите Его о помощи и верьте в Его скорый ответ. Что касается помощи в победе над пагубными пристрастиями — Он медлить не станет. Ведь Он отдал Сына Своего на смерть, чтобы дать нам шанс на спасение, разве Он не дарует нам и всего остального, в чем мы нуждаемся?

Начните практиковать эти простые принципы, будьте постоянны, и вскоре вы обретете свободу от зависимости!

Источники:

1. Smith AP. Stress, breakfast cereal consumption and cortisol. *Nutr Neurosci.* 2002;5(2):141-4.
2. Chen MY, Liao JC. Relationship between attendance at breakfast and school achievement among nursing students. *J Nurs Res.* 2002;10(1):15-21.
3. Holt SH, Delargy HJ, Lawton CL, Blundell JE. The effects of high-carbohydrate vs high-fat breakfasts on feelings of fullness and alertness, and subsequent food intake. *Int J Food Sci Nutr.* 1999;50:13-28.
4. Boutelle K, Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick M. Weight control behaviors among obese, overweight, and nonoverweight adolescents. *J Pediatr Psychol.* 2002;27(6):531-40.
5. Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB. Dietary fiber and weight regulation. *Nutr Rev.* 2001;59:129-39.
6. Heshka JT, Jones PJ. A role for dietary fat in leptin receptor, OB-Rb, function. *Life Sci.* 2001;69:987-1003.

Автор: Татьяна Остепенко, врач общей практики, семейной медицины

Леонид Рутковский

ПОБЕДА НАД ЗАВИСИМОСТЬЮ

Благодаря изложенной в данной книге стратегии множество людей испытывают радость и наслаждение от одержанной победы и обретенной полноценной жизни. Не считайте свой случай исключением и безнадежной ситуацией. Прочитав эту книгу и воплотив ее концепцию в жизнь, вы сможете победить любую зависимость.



По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону: (044) 425-69-06



www.lifefsource.com.ua

ЕСЛИ В СЕМЬЕ АЛКОГОЛИК

Часто мы думаем, что зависимость от алкоголя — это проблема самого алкоголика. Однако если кто-то из членов семьи употребляет алкоголь, то это влияет на всех, кто живет с ним под одной крышей. Чем опасны изменения, происходящие с близкими человека, страдающего алкогольной зависимостью, и каков выход?

Алкоголизм — это не просто проблема слабой воли, это серьезная болезнь, которая распространяется и на окружение зависимого: мать, детей, супругу (то же происходит в случаях, когда алкоголизмом страдает жена, но это случается реже, поэтому будем говорить о пьющем в мужском роде). Зачастую родственники алкоголика так же мало могут изменить свое поведение, как и их зависимый близкий.

Такую проблему называют «созависимостью». Она проявляется в четырех сферах:

1 Сфера здоровья. Невозможно не болеть человеку, который годами находится в постоянном стрессе: это вызывает головную боль, болезни желудочно-кишечного тракта, проблемы с сердцем, женской половой сферой.

2 Психологическая сфера. Уже через полгода совместной жизни начинают проявляться и закрепляться нарушения. В созависимых семьях, чтобы как-то сохранять мир и спокойствие, есть негласное правило: ничего не говорить о проблеме алкоголизма, потому что это выводит из себя зависимого человека. Тем более эта проблема скрывается от посторонних, не выносятся за пределы семьи. Поэтому все чувства подавляются, что влечет за собой проблемы с душевным здоровьем.

3 Социальная сфера. Семья, в которой есть зависимый человек,

живет замкнуто, варится в собственном соку. Дети не могут пригласить к себе в гости друзей, потому что им стыдно. Неизвестно, что пьяный отец может натворить при посторонних. Жена не ходит с мужем в гости и боится праздников, потому что всегда ждет, что муж потеряет контроль и напьется. Она начинает бояться лишних расспросов, постоянная ложь входит в ее жизнь и жизнь детей. Нарушаются доверительные связи с родственниками, особенно с родителями мужа.

В созависимых семьях центральное место занимают проблемы и состояние зависимого человека. Жена больного алкогольной зависимостью полностью поглощена жизнью своего пьющего мужа. Ей некогда думать даже о воспитании детей.

4 Духовная сфера. В созависимом человеке, это относится и к детям алкоголика, возникает потребность управлять своей и чужой жизнью, так как это создает иллюзию безопасности. Возникает потребность контролировать все и вся, в важном и мелочах, что ведет к дальнейшему краху. Дети алкоголика зачастую не могут из-за этого построить здоровые семьи в будущем, так как ищут себе проблемных партнеров, жизнь которых они могли бы «исправить». Духовные основы семьи разрушаются.

Лечение созависимых родственников — одна из главных задач в центрах лечения от алкогольной и наркотической зависимости, ведь созависимые страдают не меньше алкоголиков. Находясь в постоянном страхе и стрессе, человек теряет свое здоровье. У него появляются заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушение работы внутренних органов. Часто такие люди страдают головными болями, гипертонией, бессонницей,

нарушениями пищеварительного тракта, быстрее стареют.

Признаки созависимости:

- стремление создать для алкоголика благоприятные условия в любой ситуации;
- создание «стены», которая поможет изолироваться от окружающих;
- игнорирование пьянок и их последствий — даже насилия, ругани и избиения;
- забота о том, чтобы алкоголик чувствовал себя комфортно;
- стремление не допускать мужа к его «плохим» друзьям, чтобы сохранить отношения;
- тотальный контроль, постоянные поиски и уничтожение запасов алкоголя, спрятанных мужем;
- желание быть полезной и нужной алкоголику;
- отсутствие необходимости помощи посторонних;
- плохая самооценка и отсутствие уверенности в себе;
- попытки брать ответственность за другого человека на себя.

«**Ставьте четкие границы и беспрекословно соблюдайте их. Это первый шаг на пути к исцелению, говорят врачи.**»

Чем опасна созависимость?

Созависимость не позволяет алкоголику увидеть свою проблему. В созависимой семье пьющему очень просто и удобно дальше употреблять алкоголь. Как это ни странно, все правила, которые в такой семье существуют, направлены на то, чтобы болезнь продолжалась.

Бывают случаи, когда зависимый человек прошел курс лечения и возвращается в семью, а его близкие неосознанно снова подталкивают его к алкоголизму. Созависимый человек живет с

ожиданием худшего, он уже не верит в хорошее. Супруга с ужасом ждет того дня, когда ее муж снова запьет. Эти страхи заметны, они проявляются в подозрительности, недоверии, упреках, лжи, контроле — все это подталкивает супруга к приему алкоголя — привычному для него способу уйти от неприятной реальности. Изменяться нужно не только алкоголику, но и всей семье.

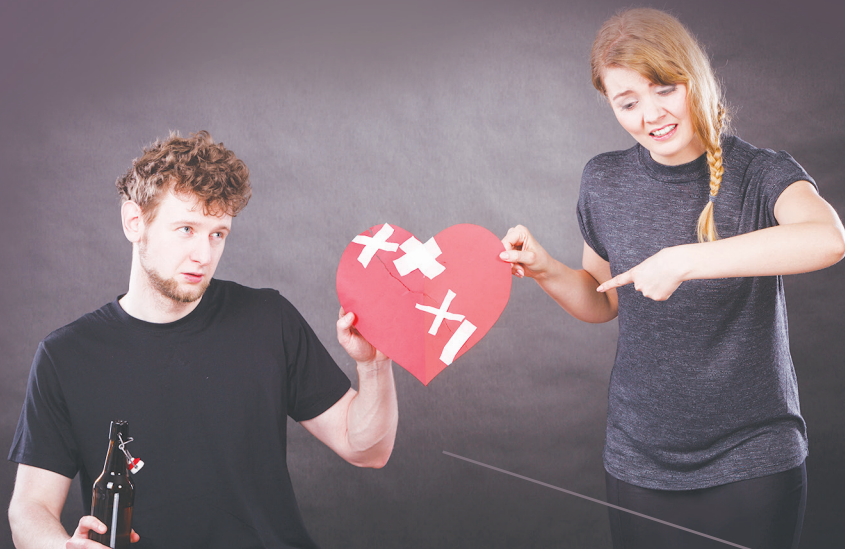
Говоря об опасности созависимости, важно упомянуть о судьбе детей алкоголиков. Становясь взрослыми, они зачастую безответственны, не умеют решать проблемы, строить отношения с окружающими. Их мучают обида, страх, стыд, злость, гнев. С этими чувствами невозможно жить, часто они ищут возможность снять стресс с помощью алкоголя. Те из них, которые вынесли из отчей семьи склонность к сверхответственности, с большой долей вероятности создадут семью с зависимым человеком.

Чего не стоит делать

Во-первых, не стоит угрожать алкоголику, что уйдете от него, не стоит обижаться на него и раздражаться, отношения от этого лучше не станут. Не следует учить его, как лучше поступать, поскольку это не приведет к должному результату. Таким образом вы введете вашего «проблемного» члена семьи в статус ребенка, который впоследствии может замкнуться в себе и отгородиться от вас.

Во-вторых, не нужно постоянно надеяться, что ситуация улучшится, а больной — изменится. Созависимый человек всегда стремится спасти, заботиться, контролировать алкоголика, однако такие усилия приводят к успеху редко. Наоборот, состояние зависимого постоянно ухудшается.

Не стоит ждать от алкоголика, что он сам предпримет действия к улучшению ситуации. Един-



ственное, чем вы можете помочь, – это предпринять такие действия самостоятельно. Не ждите, что проблема решится сама собой.

Где же выход?

● Перестаньте потакать пьяному члену семьи. Не идите на компромиссы. Нужно убедить его в том, что он болен и справиться самостоятельно с этой болезнью не сможет, ему нужна помощь специалиста. Поставьте мужу условие: если ты придешь домой пьяный, ты будешь ночевать в другой комнате, или останешься без завтрака/обеда/ужина, или я не буду с тобой разговаривать ни о чем другом, кроме лечения. Не нужно ставить невыполнимых условий: «Если еще раз выпьешь – я с тобой разведусь». Вы ведь все равно не сможете сделать этого. Ставьте четкие границы и беспрекословно соблюдайте их. Это первый шаг на пути к исцелению, говорят врачи. Они советуют держаться, пока алкоголик не согласится обратиться к психологу и другим специалистам. Ведь иногда самое сложное – привести человека на первый прием.

«**Самый первый признак созависимости – когда жена пытается брать на себя ответственность за трезвость мужа.**»

● Поймите, что зависимый от алкоголя – не ребенок, не душевнобольной. Он взрослый человек, который должен сам нести ответственность за свои поступки. Дайте ему возможность самому решить некоторые семейные проблемы. Откажитесь от роли защитника и спасателя. Когда утром зависимый не может пойти на работу или что-нибудь натворил, не покрывайте его перед начальством, коллегами, полицией. Делая это, жена только способствует развитию его болезни.

● Покажите ему, что у вас и других членов семьи есть иная, здоровая жизнь. Делитесь впечатлениями, рассказывайте за ужином, что ходили с детьми в зоопарк, расскажите, как было весело. Зависимый человек должен понимать, что его всегда ждут в той, здоровой семье. Что его любят и не отталкивают,

но мириться с его проблемой не собираются. Покажите ему, что вы принимаете его, но не его пристрастие.

● Не заикливайтесь на нем. Созависимые люди считают алкоголика своим «крестом», который они должны нести по жизни. Нельзя превращать его в обузу. Займитесь собой и детьми. Заботьтесь о своем физическом и психологическом здоровье. Проявите любовь и внимание к детям. Отделите свою жизнь, в которую с алкоголем вход запрещен.

● Поймите: самое лучшее, что вы можете сделать, – это предложить лечиться. Осознайте это. Не делайте из этой серьезной проблемы семейный секрет – вы только усугубляете ситуацию.

● Если вы хотите поговорить, выбирайте для этого подходящее время. Лучше всего разговаривать, когда обнаружены некие последствия пьянки: долги или разбитая машина. Во время разговора человек должен быть трезв и спокоен, равно как и вы сами. Расскажите о том, что вы чувствуете и какие проблемы переживаете в связи с его зависимостью, но при этом удерживайтесь от обвинений, оскорблений и упреков. Предложите свою помощь. К тому времени вам нужно разузнать о специалистах и центрах, которые работают в вашем городе, чтобы при согласии зависимого сразу можно было куда-либо обратиться.

● Подумайте, кто может быть для вашего пьющего супруга, брата или сына авторитетом. Попросите этого человека поговорить с ним. Иногда пьющим нужна беседа, чтобы они поняли, во что превращают свою жизнь. Весьма наглядны примеры выздоравливающих алкоголиков: они сами прошли через все это и смогут подобрать нужные слова.

● Молитесь за своего супруга и вместе с ним. Читайте ему Библию. Бог способен заполнить пустоту, которая толкает его к зависимости. Он в силе помочь вашей семье в самой безысходной ситуации.

Учитесь отвечать за свою собственную, а не за чужую жизнь. Работайте над собой, избавляйтесь от неправильного поведения, развивайтесь и обращайтесь к Богу за помощью.

Автор: Людмила Дьячкова, врач-нарколог

ПОМОЩЬ В БОРЬБЕ С ЗАВИСИМОСТЬЮ



Люди часто считают зависимых людей безнадежными, но Бог по-другому относится к ним. Он понимает все обстоятельства, которые сделали согрешивших теми, кем они являются, и смотрит на них с жалостью. Этим людям требуется помощь. Не позволяйте им укорениться в мысли: «Я никому не нужен!»

Когда алкоголик приходит к осознанию своего падения, сделайте все, что в ваших силах, чтобы он увидел в вас друга. Не говорите ни слова порицания. Пусть ни один ваш поступок, ни один взгляд не выразит упрека или отвращения. Помогите человеку подняться. Говорите ему слова, способные пробудить веру. Стремитесь укрепить каждую хорошую черту характера. Укажите, как выйти из положения. Покажите ему, что у него есть возможность жить так, чтобы завоевать уважение окружающих. Помогите ему увидеть данные ему Богом драгоценные таланты, которыми он пренебрег, не развивая их.

Постарайтесь сделать так, чтобы человек, пытающийся изменить свой образ жизни, был занят трудом. Никого, способного трудиться, не следует приучать к бесплатной пище, одежде или жилью. Для их же собственной пользы, так же как и для пользы других, следует изобрести какой-нибудь способ, чтобы они могли сполна вернуть то, что получили в помощь. Поддерживайте каждое усилие, направленное на самообеспечение. Это укрепит чувство собственного достоинства и благородную независимость. А занятость ума и тела полезной работой очень важна для защиты от искушений.

Зависимый от пагубных привычек нуждается в том, чтобы понять истинное значение силы воли. Это определяющее качество характера человека – сила решимости, сила выбора. Одного желания быть добрым, чистым и добродетельным мало. Нужно побуждать таких людей к осознанию необходимости самостоятельных усилий. Они должны сами начать бороться за себя.

Убедите таких людей в том, что они способны и должны проти-

востоять. Человек снова и снова может уступать искушениям, но не всегда будет так. Не оставляйте его и не прекращайте своих усилий. Он слаб нравственно, им управляют пагубные привычки. Его обещания и решения – замки из песка. Сознание вины за свои невыполненные обещания, «заложенные обязательства», «нарушенные обеты» ослабляют уверенность человека в его собственной искренности и побуждают думать, что Бог не может принять его или помогать ему в его усилиях. Но ему не нужно отчаиваться.

Ободрайте таких людей словом, возносите за них молитвы к Богу, читайте вместе с ними обетования из Библии. Они могут переживать глубокий стыд и глубокое унижение, но, когда они исповедают свои грехи, Тот, Кто верен и праведен, простит грехи их и очистит их от всякой неправды.

Ничто не является на первый взгляд более беспомощным, но в действительности более непобедимым, чем душа, осознавшая свое ничтожество и всецело полагающаяся на заслуги Спасителя. Молитвами, изучением Его слова, верой в Его постоянное присутствие даже самые слабые люди могут жить в тесном общении с живым Христом, и Он будет поддерживать их рукой, которая никогда не отпустит их.

Чистая и благородная жизнь, освобожденная от порочных страстей и похотей, – реальная возможность для каждого, кто объединит свою слабую, непостоянную человеческую волю со всемогущей, неизменной волей Бога.

По книге Эллен Уайт «Служение исцеления»

«ЭНЕРГООТНИМАЮЩИЕ» НАПИТКИ

Энергетические напитки (энергетики, энерготоники) – сравнительно недавнее изобретение человечества. Впервые они появились более 20 лет назад, и рынок их продаж неуклонно растет. По составу их делят на кофеиносодержащие, глюкозосодержащие и содержащие алкоголь. Все они рассчитаны на стимулирование центральной нервной системы. На сегодняшний день напитки «бодрости» продаются везде, они доступны даже детям.

Что нам обещают производители энергетических напитков?

Изготовители энерготоников утверждают, что их продукция приносит только пользу, и продолжают выпускать новые их разновидности. В состав энергетических коктейлей обычно входят синтетический кофеин в больших дозах, природные биологически активные вещества из лекарственных растений (лимонник, женьшень и др.), красители и консерванты, а также витамины С, РР, В₂, В₅, В₆ и др.

Считается, что энергетические напитки поднимают настроение, снимают усталость и стимулируют умственную деятельность, их действие сохраняется в 2 раза дольше, чем после обычной чашки кофе. Однако, по мнению медиков, это не более чем витаминные заменители кофе, но только более опасные для здоровья.

Молодежь – мишень энерготоников

Обычно энергетические напитки покупают те, кому необходимо получить заряд бодрости, энергии, ощутить прилив сил и работоспособности, – это загруженные работой офисные служащие, студенты (особенно в период сессии), водители-дальнобойщики, любители ночных клубов и др.

Наиболее незащищенная от последствий действия таких коктейлей часть общества – молодежь. Именно на наиболее активную и трудоспособную часть населения производители данных напитков и делают свою ставку. По оценкам аналитиков, целевую аудиторию составляют работающие и учащиеся лица мужского пола в возрасте от 17 до 24 лет (30 %).

Обратная сторона медали

Красивая и яркая баночка привлекает внимание детей и молодежи: по внешнему виду энергетический коктейль не отличишь от сока! Пристрастившись к таким напиткам, молодой человек начинает постоянно употреблять их в компании друзей.

В мире регулярно появляются жертвы энергетических напитков. На некоторых производителей энергетиков уже успели подать жалобу в суд. Например, ирландский спортсмен умер во время игры в баскетбол, потому что выпил 3 банки энергетика. В Швеции трое человек умерли на дискотеке, потому что смешивали энергетические напитки с алкоголем.

Управление по санитарному надзору США изымает из продажи слабоалкогольные коктейли, содержащие кофеин и алкоголь. Причиной запрета энергетических напитков, столь популярных у молодежи, послужило то, что возросло количество случаев потери сознания после их употребления.

Энергетики официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где они продаются только в аптеках, так как считаются лекарством.

Действие энергетических напитков

Реклама убеждает нас в том, что эти напитки «окрыляют». На самом деле, употребляемые в больших количествах, они губят здоровье. Заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое коктейля лишь открывает путь к внутренним резервам организма, то есть выполняет функцию отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную.

«**Содержание синтетического кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет до 320 мг/л при верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки.**»

Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии. Что же касается аминокислот, углеводов, минералов и витаминов, то они компенсируют энергозатраты лишь частично.

Содержание синтетического кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет до 320 мг/л при верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки. Как и любой другой стимулятор, кофеин, содержащийся в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы. Его действие сохраняется в среднем 3–5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, кофеин вызывает привыкание. В случае превышения допустимой



дозы не исключены побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия. Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма.

Кроме того, энергетики в огромном количестве содержат таурин и глюкуронолактон. Содержание таурина в несколько раз превышает допустимый уровень, а количество глюкуронолактона, содержащегося в 2 банках напитка, превышает суточную норму почти в 500 раз! В частности, по этой причине Дания и Франция запретили продавать REDBULL на своей территории, называя его «коктейлем смерти».

Глюкуронолактон, разработанный министерством обороны США, – чрезвычайно опасный химикат, применявшийся в 60-е годы прошлого столетия для поднятия боевого духа американских солдат, воевавших во Вьетнаме. Действие этого препарата на организм было катастрофически разрушительным. У солдат, принимавших препарат, обнаруживали опухоли головного мозга и прогрессирующий цирроз печени. Препарат, естественно, запретили.

Энергетики содержат опасные для здоровья консерванты и красители. К примеру, состав «Ягуара» приведет любого здорового мыслящего человека в ужас. Самые опасные из компонентов – консервант Е-211 – бензонат натрия (согласно исследованиям, может вызывать серьезные повреждения ДНК, а также быть причиной рака и болезни Паркинсона) и краситель Е-129 – «красный очаровательный» (канцероген, запрещенный в 9 странах Европы).

Кроме того, в банке «Ягуара» содержится 9 % этилового спирта (эквивалентно 50 г водки), а также кофеин (эквивалентно 3–4 чашкам кофе). Кофеин и алкоголь в таких дозах вместе действуют как антагонисты. Выпив этот напиток, человек сначала вроде трезвеет. Но через какое-то время кофеин резко усиливает действие алкоголя на мозг.

Алкоголь и кофеин оказывают совершенно противоположные эффекты: первый – угнетает, второй – возбуждает. В итоге сердце словно разрывается пополам и очень быстро истощается. Таким образом, сочетание энергетических коктейлей с алкоголем – бомба замедленного действия, ведущая напрямую к смерти. К тому же подобная смесь провоцирует людей на совершение необдуманных, часто агрессивных поступков.

Врачи предупреждают, что употребление энергетиков может вызвать проблемы с сердечно-сосудистой системой, снижение потенции, бессонницу, усталость, быстрое истощение ресурсов организма. Такие напитки противопоказаны при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, артериальной гипертензии, глаукоме, нарушениях сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину, а также беременным и кормящим женщинам, детям и подросткам.

Задумайтесь, стоит ли так рисковать своим здоровьем?

Решать, конечно, вам. Но если вы все же нуждаетесь в повышении работоспособности и при этом желаете сохранить здоровье, применяйте более эффективные и безопасные способы, которые не влекут за собой упадка сил и угнетенного состояния.

1. Полностью откажитесь от энергетиков и напитков, содержащих кофеин (кофе, чай, кока-кола и др.). Попробуйте заменить их чаем из трав или злаковыми заменителями кофе.

2. Систематическое употребление энергетических напитков может вызвать зависимость. Чудодействия, которое обещает реклама, на самом деле нет. Наоборот, энергетик выжимает все силы организма. Когда действие напитка заканчивается, человек через какое-то время достигает фазы истощения, испытывает вялость, слабость, и организм требует новой стимуляции. Чашка кофе здесь не поможет. Возможно, вам понадобится помощь специалиста. Чтобы легче перенести синдром отмены, пейте как можно

больше чистой воды, по утрам принимайте контрастный душ, ограничьте свою обычную нагрузку на учебе или работе, больше занимайтесь физическими упражнениями.

3. Уделяйте достаточное время отдыху, ложась спать пораньше и хорошо высыпаясь ночью. «Нездоровые условия жизни нужно изменить, вредные привычки – искоренить. Только таким образом человек действительно сможет помочь природе в ее усилиях удалить нечистоты из организма и восстановить его правильное функционирование» (Э. Уайт. Служение исцеления).

Не стоит губить свое здоровье, найдите более эффективные и полезные способы повышения энергии. Помните, что злоупотребление вредными веществами противоречит принципам Писания. Здоровье – это дар Всевышнего, и нам не следует относиться к нему с пренебрежением. В Библии написано: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (1 Кор. 6:12). Ничто! С верой обратитесь за мудростью и помощью к Создателю. Он обязательно поможет преодолеть любые трудности и проблемы. «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Петра 5:7).

Автор: Нигина Муратова, врач-терапевт, магистр общественного здоровья

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Болгарский перец занимает первое место среди овощей по содержанию витамина С. Большая часть его содержится возле плодоножки, в самом основании плода, поэтому, по возможности, нужно удалять только семена и хвостики.
- ✓ Зелень не следует резать железным ножом – это разрушает витамин С. Лучше использовать керамический нож.
- ✓ Сухие специи необходимо добавлять в блюдо в начале приготовления, а зелень – в конце. Чем лучше и дольше проварились или потушились специи, тем ароматнее блюдо.
- ✓ Увядшую зелень легко освежить, положив ее примерно на 1 час в холодную воду, слегка подкисленную лимонным соком.
- ✓ Овощи лучше всего тушить в собственном соку, а растительное масло следует добавлять за несколько минут до полной готовности овощей.
- ✓ Овощи и фрукты при варке следует опускать в кипящую воду, а не в холодную. Так сохраняется больше витаминов.
- ✓ Чтобы улучшить вкус клубники, большинство кулинаров и профессиональных поваров помещают ее в миску с небольшим количеством соли. Клубнику также можно промыть соленой водой. К тому же соль дает дополнительный эффект стерилизации.



• РЕЦЕПТЫ •

ЗЕЛЕНый СУП

Ингредиенты:

- 2 большие луковицы
- 5 шт. картофеля среднего размера
- 1 стакан тофу
- 4 ст. л. растительного масла
- ½ ч. л. куркумы
- 1 ст. л. приправы для супов
- 2 стакана зелени крапивы
- 1 пучок зелени укропа
- 1 пучок зелени петрушки
- 6 стаканов овощного бульона

Приготовление

В глубокую сковороду положить мелко нарезанный лук и, плотно закрыв крышкой, тушить на слабом огне до полного испарения жидкости. Затем добавить масло и потушить еще 5 минут. Добавить размятый вилкой тофу, приправу для супов и куркуму. Тушить 5 минут, периодически помешивая.

Масса должна получиться красивого желтого цвета.

В кастрюлю влить бульон или воду, отварить картофель, нарезанный кубиками. Затем добавить размятый тофу. Дать закипеть, посолить, в конце добавить зелень и выключить.

Подавать с соевой сметаной.

РОЛЛЫ С АВОКАДО

1 порция – 6 роллов

Ингредиенты:

- 10 шт. нори (листовая морская капуста)
- 2 стакана белого или бурого круглого риса
- 5 стаканов воды
- 1 ст. л. лимонного сока
- 0,5 ст. л. соли
- 2 авокадо
- 2 больших красных болгарских перца
- 200 г тофу (соевого сыра)
- Соевый соус (без добавления усилителей вкуса)



Приготовление

Отварить рис в воде до готовности, добавив соль и лимонный сок. Укутать на 3 часа. Тофу нарезать тонкими брусочками. По желанию, тофу можно предварительно замочить в маринаде с добавлением специй или обжарить в оливковом масле. Дать остыть. Авокадо очистить от кожуры и нарезать вдоль ломтиками. Перец очистить и нарезать соломкой. На половину листа нори выложить рис толщиной 2-4 см. По всему краю листа положить ломтики авокадо, перца и тофу. Завернуть. Для того чтобы край лучше был зашпигнут, его необходимо сбрызнуть водой. Готовые роллы поставить в холодильник на 3 часа. Затем нарезать мокрым ножом на кусочки толщиной 2 см. Полить соевым соусом.

РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМУ В КОРНЕ

На сегодняшний день в мире существует около 200 видов зависимостей. Предметом зависимости может быть алкоголь, табак, наркотики, еда, секс, деньги, власть, компьютерные игры, Интернет и т. д. Практически любая зависимость разрушает жизнь, здоровье, семью и ведет к деградации личности. Какова главная причина каждой из этих зависимостей? Общий ли у них корень? И как решить проблему зависимости по-настоящему?

Представьте себе огромное дерево, которому уже много лет. Ствол – это зависимость, ветки – ее всевозможные виды, листья и плоды – внешние проявления зависимости. Ствол и ветки, как известно, получают питание благодаря корню.

Как в основном люди пытаются решить проблему зависимости? Чаще всего человек срывает листья или обрезает ветки. Но решается ли проблема в этом случае по-настоящему? Конечно же, нет! Листья и ветви вновь отрастают, и дерево со временем становится еще мощнее.

Если мы действительно хотим избавиться от зависимости, то необходимо выкорчевать дерево вместе со всей корневой системой. Легче, конечно, рвать листья и ломать ветви, но только решив проблему «в корне», мы можем быть по-настоящему счастливыми и свободными – быть победителями. Такой подход, возможно, займет время, понадобится приложить усилия, позвать кого-нибудь на помощь, но это единственный путь к победе. Так что же является «корнем», главной причиной зависимости?

Корень зависимости – это пустота, которая образовалась в

результате греха в душе каждого из нас. Наше состояние характеризуют страх, вина, стыд, боль, одиночество, безысходность, пустота, смятение. Чтобы обрести внутренний мир и счастье, мы пытаемся заполнить эту пустоту так, как понимаем, как нас научили или как это делает наше окружение, однако испытываем невыразимую жажду чего-то большего, и эту жажду нельзя утолить ничем земным.

Каждый из нас ощущает огромную потребность в чем-то возвышенном, без чего человек не может жить. Сегодня люди пытаются заполнить эту пустоту приобретением вещей, всевозможными удовольствиями, разного рода отношениями. Но результат их не удовлетворяет. Люди достигают земных вершин, но это не помогает решить их проблемы.

Итак, причина, или корень, зависимости – это пустота внутри нас. И эта пустота может быть заполнена только Богом. Как к замку подходит только один определенный ключ, так и пустоту нашей души может заполнить лишь Бог. Когда Господь заполняет ее, человек испытывает мир, счастье, гармонию и настоящую свободу. Каким же образом заполнить пустоту присутствием Божиим?

Во-первых, через молитву.

Молитва – это открытое, доверительное общение с Богом. Можно молиться вслух или про себя. Господь общается с нами на уровне мыслей, через наш

разум. Не думайте во время молитвы о правильности слов и красоте слога – для Бога важна искренность и чистота. В молитве просите о том, чтобы Господь заполнил вашу пустоту Своим присутствием.

Во-вторых, посредством чтения Библии. В тот момент, когда мы читаем Библию, происходит нечто сверхъестественное и необъяснимое: Бог насыщает нашу душу, утоляет нашу жажду и заполняет пустоту. Начните с молитвой читать Библию: Новый Завет, Евангелия, Псалмы. Читайте не спеша, размышляя и усваивая духовную пищу. Важно не количество прочитанного, а качество. Живите тем, что вы прочитали. Будьте терпеливы и настойчивы, не сдавайтесь.

В-третьих, совершая добрые и бескорыстные дела. Полезные и благородные поступки изменяют многое и придадут сил в борьбе с зависимостью.

Итак, эти три шага совершат чудо в вашей жизни. Все это испытано и проверено тысячами победителей. Возможно, сейчас пришло время перестать срывать листья и ломать ветви на дереве зависимости и начать решать проблему в корне. Не бойтесь изменений: они только к лучшему. Каждый день выделяйте время для того, чтобы заполнить пустоту. В этом заключается главный секрет настоящей победы над любой зависимостью.

Автор: Леонид Рутковский

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 7 (102) 2017

Издатель – издательство
«Джерело життя»

Ответственный за выпуск –
директор издательства
«Джерело життя»
Василий Джулай

Главный редактор
издательства
Лариса Качмар

Ответственный редактор
Анна Борисовская

Редколлегия

Сергей Луцкий – директор отдела
здоровья УУК, глава редколлегии
Алексей Остапенко – директор
«Благотворительного фонда
здоровой жизни»
Петр Сироткин – директор отдела
семейного служения УУК
Татьяна Остапенко – семейный
врач пансионата «Наш Дом»
Рита Заморская – магистр
общественного здравоохранения
Ирина Исакова – семейный
консультант
Мирослава Луцкая – провизор

Медико-биологическая

экспертиза

Владимир Малиюк – доктор
медицинских наук, профессор
Орест Паламар – кандидат
медицинских наук

Корректоры

Елена Белоконь
Инна Джердж

Дизайн и верстка

Юлия Смаль

Ответственная за печать

Тамара Грицюк

Тираж 10 000 экз.

Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10-А
E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –

ответственный редактор
(044) 425 69 06 –
заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой
право печатать материалы
в дискуссионном порядке,
не разделяя взглядов автора,
а также редактировать и со-
кращать тексты.
Авторские оригиналы
не рецензируются и не воз-
вращаются. Объявления,
реклама и письма читателей
печатаются на языке оригина-
ла. Ответственность за содер-
жание статей несет автор.

Узнай больше на:

www.lifesource.com.ua

Контактные данные распространителя:

ХРИСТИАНСКИЙ АДВЕНТИСТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ANGELIA»

Комплексный подход к вашему здоровью!

Медицинский центр «Angelia» предлагает качественное обследование и надежные методы диагностики, включая анализ крови, определение уровня интоксикации, кардиограммы, рентген и др. Также к вашим услугам бесплатная консультация и осмотр у стоматолога. В центре работают специалисты, которые, учитывая результаты диагностики, составят эффективный план вашего оздоровления, а также помогут избавиться от любой зависимости и начать новую жизнь!

услуги:

- Стоматология
- Терапия
- Психиатрия
- Наркология
- Семейная медицина
- Лабораторная диагностика
- Массаж
- Консультации врачей
- Фитнес-студия Healthy Way
- Обучение



КОНТАКТЫ:

г. Киев, ул. Ларисы Руденко, 3
тел.: (044) 577-30-44, (063) 888-00-62,
(068) 684-73-26
e-mail: contact@angelia.com.ua
официальный сайт: angelia.com.ua