

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 10 (105) 2017

UA
500 РОКІВ
РЕФОРМАЦІЇ

РАК: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

2



КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК: ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА

Колоректальный рак занимает третье место среди других причин смертности от онкозаболеваний. Но в общей сложности ситуация улучшается. Каковы же меры профилактики?

10



ФИНАНСЫ И СЕМЕЙНЫЕ РОМАНСЫ

Исследования специалистов в сфере семейных отношений подтверждают, что 60% супружеских пар ссорятся из-за денег. Как же распоряжаться деньгами так, чтобы избежать конфликтов?

12



КАНЦЕРОГЕНЫ: МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ

Канцерогены – факторы окружающей среды, воздействие которых повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей. Как защититься от их пагубного влияния на организм?

14

РАК: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Рак – вторая причина смертности в Украине после сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Ежегодно в нашей стране устанавливают 160 тыс. диагнозов рака. Каждый пятый украинец на протяжении жизни заболевает раком, однако в 75% случаев болезнь можно было бы предотвратить.

Сегодня на долю онкологических заболеваний приходится 8 млн смертей по всему миру в год, а в ближайшие 10 лет их число может возрасти до 13 млн. Что нужно знать об этой болезни, как ее предотвратить и вовремя распознать?



В связи с ошеломляющей статистикой онкозаболеваний Американская противораковая ассоциация дает следующие рекомендации по профилактике раковых заболеваний:

- **знать и выявлять 7 основных признаков рака;**
- **знать и проводить основные скрининговые исследования для выявления рака.**

ОСНОВНЫЕ НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ РАКА

1. Изменения в испражнении и мочеиспускании. Если они наблюдаются более 2 недель, необходимо пройти обследование.
2. Рана, которая долго не заживает.
3. Необычное кровотечение, не наблюдавшееся ранее (кровь в моче, из прямой кишки).
4. Появление уплотнения на каком-либо участке тела.
5. Затруднение глотания. Изжога или рефлюкс более 5 лет ведет к развитию рака пищевода. «Пищевод Баррета» является фоном для развития предракового состояния или рака.
6. Изменение родинок.
7. Тяжелый кашель или хрипота в течение недель.

При раннем обращении людей с такими симптомами смертность удается снизить на 5%, а это тысячи спасенных жизней.

ОСНОВНЫЕ СКРИНИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Даже если вы чувствуете себя абсолютно здоровыми, вам необходимо регулярно проверять состояние щитовидной железы, лимфоузлов, полости рта, яичников, яичек и кожи.

Начиная с 40-летнего возраста всем рекомендовано ежегодно проводить анализ кала на скрытую кровь, чтобы не пропустить развивающийся рак кишечника.

Сегодня уже есть возможность в домашних условиях проводить это исследование с помощью тест-полосок.

С 50-летнего возраста рекомендовано проводить колоноскопию. Данное исследование дает возможность выявить и удалить предраковые новообразования, не позволив им превратиться в рак.

Рекомендовано также проверять уровень витамина D, так как низкий его показатель увеличивает риск развития рака, мужчинам – уровень ПСА (простатический специфический антиген).



«**Есть два основных пути профилактики развития рака: исключение попадания в организм основных канцерогенов и улучшение работы иммунной системы.**»

Женщинам рекомендовано исследование состояния органов малого таза, а также проведение цитологического исследования с начала половой жизни. Так как рак шейки матки в основном является следствием воздействия вируса папилломы человека (93%) и хламидий (70%), заражение которыми происходит половым путем, рекомендовано начинать следить за состоянием шейки матки с начала половой жизни. У девиц, а также женщин, имеющих одного партнера, практически нулевой риск заражения этим вирусом, а значит, риск развития рака шейки матки у них также низок. Обследование у гинеколога они могут проходить в обычном плановом порядке – 1 раз в год.

Женщины должны самостоятельно проводить ежемесячный осмотр груди.

В детородном возрасте это нужно делать в 10-й день менструального цикла, а женщинам, вступившим в фазу климакса, – в первый день календарного месяца. Осмотр груди маммологом должен проводиться всем женщинам в возрасте старше 35 лет ежегодно. Начиная с 40-летнего возраста рекомендуется проводить маммографию 1 раз в 2 года, а с 50 лет – ежегодно. Однако если вы 2 раза в год будете проходить УЗИ молочных желез и консультироваться с маммологом, то маммографию можно проводить реже, только при выявлении по УЗИ патологии молочных желез.

Является ли раннее выявление признаков рака и скрининговые обследования наилучшим вариантом профилактики рака? Нет.

Большинство смертей от рака предотвратимы еще до начала развития опухоли. Есть два основных пути профилактики развития рака: исключение попадания в организм основных канцерогенов и улучшение работы иммунной системы.

ЛЕЧЕНИЕ РАКА

На сегодняшний день существует множество доказательств того, что даже при установлении диагноза «рак» практика здорового образа жизни дает человеку больше шансов на исцеление.

Доктор Орниш в исследованиях доказал, что переход на **вегетарианское питание с низким содержанием жиров** уже после установления диагноза способствует прекращению роста раковой опухоли. Одна из причин такого эффекта – снижение уровня холестерина в крови. Источником холестерина являются продукты животного происхождения, а он, в свою очередь, становится как бы топливом для роста опухолей. Нельзя сказать, что высокий уровень холестерина вызывает развитие рака, однако жиры способствуют росту опухоли.

Конечно же, другие варианты лечения также применимы. Например, по результатам исследований, **сок граната** помогал замедлить рост рака простаты на фоне оперативного лечения или облуче-

ния. В гранате содержится множество антиоксидантов с противораковыми свойствами и фитоэстрогенов, а также других полезных веществ, которые в совокупности улучшали состояние простаты.

Еще одно полезное вещество содержится в зеленом чае – **полифенол Е**. Оно помогает уменьшить величину лимфатических узлов, снижает уровень лейкоцитов у пациентов с хронической лимфоцитарной лейкемией. Данный тип лейкемии не поддается медикаментозному лечению. И хотя развитие такой формы лейкемии медленное и постепенное, люди все же умирают по этой причине. В клинике Мейо обследовали 33 пациента с данным диагнозом, которые принимали от 2 до 10 капсул с этим веществом. Чем выше была доза, тем лучше был эффект. У 76% пациентов был отмечен положительный эффект в виде стабилизации состояния.

Еще один вид лейкемии, более агрессивный, – острая миелоидная лейкемия. Для данного вида эффективным оказалось вещество, извлеченное из растения рода пиретрум (Pyrethrum), – **партенолид**. Оно разрушает раковые клетки, причем эффективно даже при хронической лейкемии. Его действие на опухолевые клетки сильнее, чем у традиционных медицинских препаратов. Наибольшая его концентрация отмечена в цветках и плодах пижмы девичьей (Tanacetum parthenium).

Куркумин (вещество, содержащееся в куркуме) эффективен при меланоме, множественной миеломе, раке поджелудочной, молочной и предстательной желез, толстого кишечника. В ходе исследования на мышах с агрессивным видом рака молочной железы, метастазирующим в легкие, они получали таксол, препарат химиотерапии, и у 75% все же развились метастазы в легких. Другой группе мышей давали таксол и куркуму, метастазы распространились в легкие только у 25% мышей.

Комбинация традиционной химиотерапии и растительных средств обладает наилучшим эффектом. При этом дозу медикаментов удастся снизить на 90%, что уменьшает их токсический эффект. Рекомендуется принимать куркуму в максимальной дозе, однако чтобы не вызвать изжогу.

Рак поджелудочной железы – один из самых смертельных видов рака, который уносит жизнь человека за считанные месяцы. Ученые попробовали лечить пациентов с помощью комбинации облучения и **ресвератрола** (вещества, содержащегося в кожуре темных сортов винограда, малине, чернике, арахисе). Это вещество нарушает работу митохондрий, энергетических станций, раковых клеток. Данная комбинация оказывала максимальный положительный эффект.

Ресвератрол оказывает также блокирующее действие на белки раковых клеток, которые выводили препараты химиотерапии и таким образом не давали повлиять последним на клетки опухоли. Его применение увеличивало эффективность традиционных препаратов химиотерапии. Рекомендуемая доза ресвератрола – 1 г в день.

Еще один важный аспект в лечении рака молочной железы – это уровень **витамина D** в крови. У женщин с низким его уровнем риск развития рака молочной железы с метастазами возрастал на

94%, а смертность увеличивалась в 3 раза. У 83% женщин с нормальным уровнем витамина D через 10 лет рецидив рака не отмечался, а 85% пациенток имели 10-летнюю выживаемость. У 24% больных женщин на момент установления диагноза отмечался нормальный уровень витамина D. Этот витамин поддерживает должную активность иммунной системы.

Зачастую люди, которым устанавливается диагноз рака, находятся перед выбором: традиционное лечение или нетрадиционное. Но чаще всего наилучший эффект дает их комбинация. Одни утверждают, что операцию ни в коем случае делать нельзя. Но при некоторых видах опухолей это единственное, что может помочь спасти жизнь. Другие говорят, что облучение не должно применяться. Но некоторые виды опухоли можно вылечить только таким образом.

Следует ли применять химиотерапию? Химиотерапевтические препараты наряду с раковыми клетками убивают и здоровые. Однако бывает, что без этого невозможно обойтись. Помните, что комбинация традиционных и природных средств приводит к наилучшему результату. Мы должны знать преимущества и недостатки каждого из методов и делать разумный выбор.

Еще один способ лечения – **молитва**. Существует около 140 задокументированных случаев исцеления от рака благодаря молитве. Это называют спонтанной регрессией рака. У всех этих людей отмечался рак с метастазами и ожидалась скорая смерть. Молитвы не были категоричными: «Исцели, Боже, во что бы то ни стало!» Это были молитвы, в которых больные веряли себя в руки Божьи и подчинялись Его решению относительно их судьбы. Молитвы о том, чтобы Бог дал мудрость в выборе лечения, послал разумного врача. Доверие руководству Божьему и действия согласно Его водительству приводят к наилучшему результату.

Составила Татьяна Остапенко, врач семейной медицины, по материалам лекций врача-терапевта, президента Веймарского центра здоровья (США) Нила Недли

ПЛАН ОБСЛЕДОВАНИЯ ЖЕНЩИН

- Общий анализ крови (из пальца или из вены)
- Общий анализ мочи
- Биохимический анализ крови
- Осмотр у гинеколога
- Осмотр у маммолога
- УЗИ внутренних органов
- Исследование молочных желез
- УЗИ органов малого таза
- Кольпоскопия
- Анализ крови на сахар
- Консультация проктолога и колоноскопия 1 раз в 3-5 лет
- Флюорография

ПЛАН ОБСЛЕДОВАНИЯ МУЖЧИН

- Общие анализы
- Флюорография
- УЗИ внутренних органов
- Обследование у уролога
- Анализ на ПСА



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ:

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследования, проведенные на протяжении последних 20 лет, показали, что здоровье глаз на самом деле во многом зависит от питания. Завтраки, обеды и ужины особенно влияют на развитие двух распространенных глазных заболеваний – катаракты и макулодистрофии, которые поражают миллионы пожилых людей.



МАКУЛОДИСТРОФИЯ – главная причина необратимой потери зрения у людей старше 65 лет. Как видно из названия, суть этой болезни заключается в разрушении макулы, или желтого пятна, которое представляет собой биохимическую «узловую» часть глаза – место, где энергия света, поступающего извне, преобразуется в нервный сигнал. Таким образом, макула играет ключевую роль, и для того, чтобы человек мог видеть, она должна нормально функционировать.

В двух исследованиях, проведенных опытными учеными в престижных институтах, приводятся убедительные доказательства того, что правильное питание может защитить от макулодистрофии. Оба исследования были опубликованы 10 лет назад. В ходе одного из них оценивалось питание, а во время другого – количество питательных веществ в крови. Результаты свидетельствуют о том, что 70–80% случаев слепоты, вызванной макулодистрофией, можно предотвратить, если соблюдать правильную диету.

В первом исследовании принимали участие 365 человек в возрасте от 55 до 80 лет, у которых была диагностирована макулодистрофия на поздней стадии (группа «случай»), и 520 пациентов с другими заболеваниями глаз (группа «контроль»). Работа выполнялась при сотрудничестве пяти офтальмологических центров.

Ученые обнаружили корреляцию между увеличением употребления в пищу каротиноидов и снижением частоты заболеваемости макулодистрофией. Каротиноиды – это группа антиоксидантов, которые содержатся в окрашенных частях фруктов и овощей. Когда было проведено ранжирование пациентов по количеству потребления каротиноидов, выяснилось, что у тех, кто употреблял таковых больше всего, частота заболеваемости была на 43% ниже, чем у потребляющих их меньше всего.

Неудивительно, что была также выявлена корреляция между употреблением пяти из шести растительных продуктов, анализируемых в ходе исследования (брокколи, морковь, шпинат, листовая капуста, крупноплодная тыква), и снижением частоты заболеваемости макулодистрофией. Наибольший профилактический эффект оказывали темно-зеленые листовые овощи – шпинат и листовая капуста. Среди людей, употреблявших эти овощи пять или более раз в неделю, болезнь встречалась на 88% реже по сравнению с теми, кто потреблял эти овощи реже одного раза в месяц. Профилактический эффект не был выявлен только в отношении кочанной, цветной и брюссельской капусты, которые отличаются наименее ярким цветом среди шести исследованных групп продуктов.

Таким образом, было обнаружено, что риск развития макулодистрофии может быть снижен на 88% просто в результате правильного питания.

Откуда мы можем получить каротиноиды? Хорошими источниками служат зеленые листовые овощи, морковь, тыква, томаты, клубника, абрикосы, арбузы и цитрусовые. Но возникает одна проблема. Среди сотен (а возможно, и тысяч) антиоксидантов-каротиноидов, содержащихся в этих продуктах, биологические эффекты были изучены лишь примерно у десятка. Способность этих химических веществ уменьшать и сводить на нет вредное влияние свободных радикалов не вызывает сомнений, однако воздействие отдельных видов каротиноидов сильно отличается в зависимости от особенностей питания и образа жизни человека.



« **Наибольший профилактический эффект оказывают темно-зеленые листовые овощи – шпинат и листовая капуста.** »

Во втором исследовании участвовал 421 пациент, страдающий макулодистрофией (группа «случай»), и 615 человек контрольной группы. В этом исследовании были задействованы пять ведущих клинических центров, специализирующихся на глазных болезнях. Анализировалось воздействие четырех разновидностей антиоксидантов: каротиноидов, витамина С, селена и витамина Е. Была выявлена корреляция между потреблением каждого из этих питательных веществ, за исключением селена, и уменьшением частоты заболеваемости макулодистрофией, хотя статистически значимые результаты были получены только для каротиноидов. Среди людей с наиболее высоким уровнем каротиноидов в крови риск развития макулодистрофии сократился на две трети по сравнению с группой с низким уровнем таковых.

Данное снижение риска развития заболевания на 65–70% сопоставимо с уменьшением риска более чем на 88%, обнаруженным в результате первого исследования. Таким образом, результаты этих двух работ согласуются между собой и свидетельствуют о

пользе потребления в пищу антиоксидантов в виде каротиноидов.

Учитывая определенные ограничения в исследовании, мы можем лишь приблизительно оценить долю случаев макулодистрофии, вызванных неправильным питанием, и не знаем, в результате нехватки каких антиоксидантов это произошло. Однако можно утверждать, что потребление пищи, содержащей антиоксиданты, особенно каротиноидов, способствует предотвращению большинства случаев развития слепоты как следствия макулодистрофии. И это само по себе замечательная рекомендация.

КАТАРАКТА представляет собой чуть менее серьезное заболевание, чем макулодистрофия, поскольку существуют хирургические способы восстановления утраченного зрения. Но если посмотреть на цифры, становится очевидным, что катаракта – гораздо более серьезное бремя для нашего общества.

При формировании катаракты происходит помутнение хрусталика глаза. Во время хирургической операции его заменяют искусственным. Помутнение хрусталика, как и дистрофия макулы и многие другие заболевания, тесно связано с вредным воздействием химически активных свободных радикалов. И вновь уместным будет предположить, что в этом случае полезно употребление продуктов, содержащих антиоксиданты.

Ученые в Висконсине (США) изучали взаимосвязь здоровья глаз и питания на протяжении 10 лет. В исследовании участвовали более 1300 человек. Согласно результатам этой работы, у людей, которые потребляли больше всего лютеина (разновидность антиоксиданта), частота возникновения катаракты была вдвое ниже, чем у тех, кто потреблял его менее всего.

Данное химическое вещество содержится в шпинате и других темно-зеленых листовых овощах (листовая капуста, брокколи, листья горчицы и одуванчика, ботва репы, зеленый горошек), а также, что интересно, является неотъемлемой частью ткани хрусталика. Соответственно, у тех, кто потреблял больше всего шпината, катаракта встречалась на 40% реже.

Оба эти заболевания глаз, макулодистрофия и катаракта, возникают, когда мы не употребляем в достаточном количестве ярко окрашенных зеленых и листовых овощей. В обоих случаях причина болезни – избыток свободных радикалов, количество которых возрастает при потреблении животной пищи и уменьшается при употреблении продуктов растительного происхождения.

Источник: Кэмпбелл К. Китайское исследование. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 528 с.

ЧЕСНОК

СПОСОБЕН ЗАЩИТИТЬ ОТ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ РАКА



Различные исследования показывают, что чеснок может уменьшать риск развития некоторых видов рака, включая рак желудка, простаты и толстой кишки.

Риск возникновения рака простаты, по результатам исследований, оказался на 44 % ниже у людей, употребляющих чеснок два и более раз в неделю. У жителей Китая, употреблявших чеснок, лук и другие луковые овощи в наибольшем количестве, риск развития рака желудка был на 40 % меньше, чем у людей, которые потребляли наименьшее их количество.

По результатам исследования *Iowa Women's Health Study*, наибольшее потребление чеснока было непосредственно связано с уменьшением риска возникновения рака толстой кишки на 32 %.

Недавно стало известно, что активные вещества чеснока стимулируют иммунную систему, в том числе у больных

СПИДом. Компоненты чеснока усиливают активность лимфоцитов и макрофагов, уничтожающих раковые клетки, и нарушают метаболизм опухолевых клеток. Чеснок препятствует образованию нитрозаминов в желудке, благодаря чему уменьшается риск развития рака желудочно-кишечного тракта.

Чеснок содержит и другие компоненты, содействующие улучшению здоровья, такие как фруктаны, то есть полимеры фруктозы, флавоноиды, фенольные кислоты, фитостерины и сапонины, которые защищают нас от хронических заболеваний.

Чеснок обладает также сильным антимикробным действием, эффективно снижает риск сердечного приступа и ин-

сульта, препятствует тромбообразованию сгустков крови, а также обладает свойством снижать уровень глюкозы крови. Это прекрасное средство для предотвращения инфекционных болезней.

Для укрепления здоровья рекомендуется употреблять один зубчик (4 г свежего чеснока) в день. Следует избегать употребления большого количества чеснока, так как это может вызвать изжогу или расстройство желудка. Людям, страдающим аллергией на чеснок или желудочно-кишечными заболеваниями, употреблять его не рекомендуется.

Источник: Уинстон Дж. Крейг. Пища и ваше будущее. – К.: Джерело життя, 2011. – 256 с.

ОПАСЕН ЛИ ПЛАСТИК?

Миллионы людей подвергают свое здоровье риску, используя пластиковые контейнеры для еды, банки и бутылочки для детского питания, сообщает *Daily Mail*. Все эти емкости содержат бисфенол А (BPA) – вредное химическое соединение, которое выделяется из пластика при многократном использовании или частом мытье тары.

Бисфенол А широко применяется при выпуске компакт-дисков, деталей автомобилей, изготовлении покрытий, клеев и конструкционных материалов, заменяющих металл, стекло, древесину и улучшающих их свойства, а также в производстве различных пластиковых изделий (бутылки, контейнеры для упаковки продуктов). В частности, бисфенол А используется при изготовлении пластмасс, которыми покрываются внутренние поверхности консервных банок для продуктов питания, и изготовлении тары для косметической и продуктовой промышленности. По приблизительным подсчетам, каждый год во всем мире для упаковки пищевых продуктов и напитков производится 2,8 млн тонн бисфенола.

Установлено, что высокое содержание бисфенола А в моче повышает риск развития рака груди, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и болезней печени. Кроме того, даже самые незначительные концентрации этого вещества (например, в напитках, разлитых в пластиковые бутылки) могут негативно влиять на репродуктивную функцию и вызывать отклонения в развитии у будущих детей. Вредное влияние бисфенола А уже подтверждено на лабораторных животных.

Исследование с участием тысяч человек в Европе, Китае, Корее, Японии и Америке показало, что следы бисфенола А имеются почти во всех образцах крови, грудного молока и мочи. В ходе другого исследования следы BPA были выявлены в организме 591 из 599 детей Германии. А третье исследование, в котором приняли участие 300 беременных женщин, продемонстрировало, что бисфенол А содержится в крови 84 % испытуемых и 40 % эмбрионов.

О том, что пластиковые бутылки для детского питания опасны и могут влиять на репродуктивную функцию детей, ученые заявляли еще в 2007 г. Некоторые страны, например, Великобритания, уже отказались от использования бисфенола. Комитет Европейского союза по пищевой безопасности в 2002 г. уменьшил максимально допустимое содержание бисфенола А в продуктах питания в 5 раз.

Как уберечься от BPA?

1. Избавьтесь от пластиковых контейнеров и начните пользоваться исключительно посудой из стекла, фарфора, керамики, нержавеющей стали и подобных материалов.

2. Если использования пластиковых контейнеров не избежать, по крайней мере, не грейте в них еду, перекладывайте в стеклянную или другую посуду. Не оставляйте пластиковые бутылки с водой на солнце или в тепле. Обращайте внимание на маркировку: наиболее безопасными являются пластики 2 (HDPE) и 5 (PP), но и они не предназначены для разогрева или длительного хранения пищи. Старайтесь выбирать контейнеры «без BPA», но помните: в них могут содержаться другие опасные химические вещества.

3. Старайтесь свести к минимуму потребление фасованных продуктов, поскольку BPA с легкостью отделяется от пластика и перемещается в пищу. Чем дольше продукты контактируют с BPA, тем больше они его впитывают, особенно это касается кислых продуктов. Если нет возможности полностью отказаться от пластиковых контейнеров, старайтесь, по крайней мере, не хранить в них содержащие кислоту продукты: помидоры, ананасы, фруктовый салат из цитрусовых. По возвращении из супермаркета, по возможности, перекладывайте продукты из пластиковых контейнеров в стеклянные.

Источник: health.unian.net

ТЕСТ: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ?

Вызывают ли соевые продукты возникновение рака? Помогает ли витамин С предотвращать простуду? Какие продукты или пищевые добавки способны защитить от ухудшения памяти? Чтобы найти ответы на эти вопросы, предлагаем вам пройти тест и ознакомиться с его результатами.



- 1** Что наименее вероятно может снизить риск развития рака молочной железы?
- А. Поддержание массы тела в норме.
Б. Занятия физическими упражнениями почти каждый день.
В. Отказ от соевых продуктов.
Г. Отказ от принятия гормонов после менопаузы.
Д. Ограничение употребления алкоголя.

- 2** Что наименее вероятно поможет предотвратить потерю памяти?
- А. Контроль артериального давления.
Б. Заполнение своего рациона наполовину овощами и фруктами.
В. Контроль уровня сахара в крови.
Г. Отказ от глютенa.
Д. Физические упражнения в достаточном количестве.

- 3** В чем, вероятнее всего, может быть наименьшее количество следов пестицидов?
- А. В томатах.
Б. В луке.
В. В сладком перце.
Г. В шпинате.
Д. В сельдерее.

- 4** Что наименее вероятно поможет снизить боль в коленных суставах при артрите?
- А. Получасовая прогулка почти каждый день.
Б. Укрепление четырехглавых мышц.
В. Водная гимнастика.
Г. Употребление витамина D.
Д. Снижение массы тела до нормы.

- 5** Четыре из нижеупомянутых состояний связаны с потерей потенции у мужчин. Какое из них не имеет данной связи?
- А. Ожирение.
Б. Диабет.
В. Потеря мышечной массы.
Г. Повышенный уровень ЛПНП-холестерина.
Д. Повышенное артериальное давление.

- 6** Что наименее вероятно способно снизить риск инсульта?
- А. Снижение повышенного артериального давления.
Б. Употребление витаминов группы В.
В. Заполнение своего рациона наполовину овощами и фруктами.
Г. Регулярные физические упражнения.
Д. Ограничение употребления алкоголя до 1 порции в день для женщин или 2 порций для мужчин.

- 7** Мультивитамины, скорее всего:
- А. Укрепляют иммунную систему.
Б. Восстанавливают кожу, волосы и ногти.
В. Защищают сердце.
Г. Снижают риск развития рака.
Д. Придают больше энергии.

- 8** Что наиболее эффективно помогает избежать простуды?
- А. Употребление иммуностимуляторов с содержанием витамина С.
Б. Употребление витамина С.
В. Употребление эхинацеи.
Г. Отказ от употребления пищи с чужой тарелки.
Д. Частое мытье рук.

- 9** У людей, потребляющих больше мяса, отмечается повышенный риск возникновения четырех заболеваний. Какая из болезней не входит в эту четверку?
- А. Болезнь Альцгеймера.
Б. Колоректальный рак.
В. Рак поджелудочной железы.
Г. Дивертикулез.
Д. Заболевания периферических сосудов.

- 10** Что не является признаком пищевого отравления?
- А. Повышенная температура тела.
Б. Головная боль.
В. Высыпания на коже в виде волдырей.
Г. Лихорадка в руках или вокруг рта либо онемение данных участков.
Д. Мышечная боль.

- 11** Что наименее вероятно поможет снизить артериальное давление?
- А. Каши из цельных зерновых.
Б. Обезжиренный йогурт.
В. Мускусная дыня.
Г. Шпинат.
Д. Чечевица.

- 12** Что наименее вероятно может предупредить недержание мочи?
- А. Упражнения Кегеля.
Б. Употребление лекарственных препаратов от недержания.
В. Регулярные физические упражнения.
Г. Поддержание массы тела в норме.
Д. Употребление не более 2 чашек натурального кофе в день.

- 13** Что наименее вероятно может снизить риск появления катаракты?
- А. Отказ от курения.
Б. Употребление зеленых листовых овощей.
В. Мультивитамины.
Г. Витамин С в больших дозах.

- Д. Ношение солнцезащитных очков круглый год.

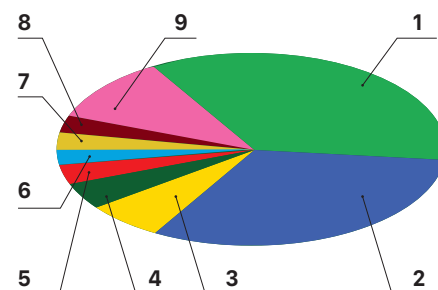
- 14** Какие из следующих добавок могут повысить риск возникновения рака?
- А. Инозинат натрия (Е631).
Б. Пропионат кальция (Е282).
В. Нитрит натрия (Е250).
Г. Сорбат калия (Е202).
Д. Фумаровая кислота (Е297).

- 15** Что наименее вероятно препятствует переходу предиабета в диабет?
- А. Употребление мультивитаминов.
Б. Физические упражнения.
В. Уменьшение употребления углеводов.
Г. Снижение избыточной массы тела.
Д. Употребление кофе.

- 16** Физические упражнения наименее вероятно предотвращают возникновение:
- А. Ракa молочной железы.
Б. Катаракты.
В. Ракa толстой кишки.
Г. Простуды.
Д. Ракa пищевода.

- 17** На какую из пяти приведенных ниже проблем наименее всего влияет употребление насыщенных жиров?
- А. Инфаркт.
Б. Рак молочной железы.
В. Накопление жира в области живота.
Г. Диабет 2 типа.
Д. Артрит.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ РАКА*



- 1 - Питание – 35%
2 - Курение – 30%
3 - Генетические причины – 6%
4 - Вирусы – 5%
5 - Профессиональные вредности – 4%
6 - Солнечная радиация – 3%
7 - Плохая экология – 3%
8 - Употребление алкоголя – 3%
9 - Другие – 11%

* Цифры обозначают процент от общего числа случаев раковых заболеваний в развитых странах

ОТВЕТЫ

1 В. Отказ от соевых продуктов.

Соя не повышает и не снижает риск возникновения рака молочной железы у женщин. В одном крупном исследовании употребление гормонов (эстроген + прогестин) приводило к повышению риска развития такового у женщин через 10 лет после менопаузы. Но принятие гормон-заместительной терапии в течение нескольких лет после менопаузы представляет собой меньший риск для женщин в возрасте от 50 до 60 лет.

2 Г. Отказ от глютеина. Есть книги, такие как *Grain Brain*, в которых делаются заявления о том, что глютен приводит к потере памяти, так как вызывает воспаление. Но если не допустить повышения артериального давления и уровня сахара в крови, употребляя фрукты и овощи, выполняя достаточно физических упражнений и не набирая массу тела, то, наиболее вероятно, это предотвратит риск развития деменции.

3 Б. В луке. Любые овощи и фрукты, которые нужно чистить (снимать кожуру), содержат меньшее количество пестицидов в конечном продукте.

4 Г. Употребление витамина D. В нескольких исследованиях отмечалось, что витамин D не снижал боль при артрите коленных суставов. Физические упражнения в воде или на суше, а также укрепление четырехглавой мышцы (возле коленного сустава) – лучший вариант.

5 В. Потеря мышечной массы. Остальные варианты являются фактором риска эректильной дисфункции.

6 Б. Употребление витаминов группы В. Результаты исследования витаминов группы В не показали профилактического эффекта в отношении возникновения инсульта. Диетическая программа DASH (фрукты, овощи, обезжиренные молочные продукты, малое содержание насыщенных жиров),

физические упражнения, отказ от алкоголя помогут снизить артериальное давление.

7 Г. Снижают риск развития рака. В самом продолжительном исследовании из всех, которые были проведены до сих пор, мультивитамины немного снижали риск развития рака у мужчин, но эти данные еще требуют подтверждения. Мультивитамины не снижают риск развития болезней сердца. Остальные заявления – пустые обещания.

8 Д. Частое мытье рук. Вирус должен попасть на слизистые оболочки рта или глаз, поэтому мытье рук (или использование средств дезинфекции) является более эффективной защитой, чем отказ от употребления пищи с чужой тарелки (или поцелуев). Употребление витамина С в больших дозах (1 г в день) до болезни или после ее начала может сократить период болезни примерно вдвое, но нет твердых доказательств того, что витамин С, иммуностимуляторы или эхинацея могут полностью предотвратить простуду.

9 А. Болезнь Альцгеймера. Самая сильная связь существует между употреблением мясных продуктов (бекон, колбаса, сосиски и ветчина) и раком толстой кишки.

10 В. Высыпания на коже в виде волдырей. Диарея и рвота – самые очевидные признаки пищевого отравления, но листерии и сальмонеллы могут вызывать повышение температуры тела, головную и мышечную боль, а синуатоксин, содержащийся в некоторых тропических рыбах и моллюсках, – онемение или покалывание в руках и в области рта.

11 А. Каши из цельных зерновых. Самое лучшее питание для снижения давления – фрукты и овощи, а также обезжиренное молоко, рыба, птица, бобовые, орехи и растительные масла. Допустимо употребление зерновых в небольших количествах (и совсем немного сахара).

12 Б. Употребление лекарственных препаратов от недержания. Есть доказательства в пользу упражнений Кегеля для укрепления мышц, удерживающих мочу, а также в пользу снижения массы тела.

13 Г. Витамин С в больших дозах. Есть доказательства в пользу всех методов, кроме употребления витамина С, который не влиял на предотвращение развития катаракты во всех крупных исследованиях. Витамин С (вместе с витамином Е, цинком, медью и лютеином или бета-каротином) тормозил дегенерацию желтого пятна, но только у тех, у кого уже была начальная или незрелая стадия заболевания.

14 В. Нитрит натрия (E250). Это объясняет, почему любители бекона, колбасы и других мясных продуктов, обработанных нитритом натрия, имеют повышенный риск развития колоректального рака. Мясные продукты, «не содержащие нитритов» или «без добавления нитритов», все равно содержат нитриты из порошка или сока сельдерея. Остальные добавки безопасны.

15 А. Употребление мультивитаминов. Снижение массы тела и физические упражнения оказывают самое значительное влияние.

16 Г. Простуды. У тех, кто занимается физическими упражнениями, отмечается также сниженный риск развития рака мочевого пузыря, почек, печени, легких, желудка и матки.

17 Д. Артрит. Самые сильные доказательства имеются в пользу повышения риска возникновения инфаркта, но некоторые исследования показали высокий риск развития всех распространенных типов рака молочной железы (ER+ PR+ и HER2), диабета 2 типа и повышения количества брюшного жира.

Автор: Бонни Либман



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Уинстон Дж. Крейг

В этих книгах рассматривается питание как важная составляющая здорового образа жизни. Основываясь на результатах многих исследований, автор акцентирует внимание на роли вегетарианского питания в предотвращении развития хронических заболеваний, а также на лечебно-профилактических свойствах трав и специй.



ПИЩА И ВАШЕ БУДУЩЕЕ



По вопросам приобретения книг обращайтесь по телефону:

(044) 425-69-06



www.lifefsource.com.ua

ЯК ПРИЩЕПИТИ ДИТИНІ ХРИСТИЯНСЬКІ ЧЕСНОТИ?

У кожній дитині потрібно плекати й розвивати християнські чесноти характеру – простоту, ввічливість, стриманість, вдячність, чесність. Шляхетність характеру розвивається не сама собою, над цим треба щоденно працювати в атмосфері щирості, великодушності та доброти.



ПРОСТОТА

Діти, які поводять себе щиро та природно, найбільше приваблюють. Малюків потрібно виховувати на доступних їхньому розумінню прикладах. Важливо навчати їх відчувати задоволення від виконання нескладних, але корисних обов'язків, різноманітних ігор чи занять, прийнятних для їхнього віку. Своїм особистим прикладом батьки повинні заохочувати в дітях простоту характеру, яка стає звичною, і виховувати в них любов до реального, а не до вигаданого, надуманого життя.

Дівчаток слід навчати, що справжня чарівність жіночності – не в красі фігури й обличчя і не в якихось досягненнях, а в лагідному й мовчазному дусі, у терпінні, великодушності, доброті, готовності зробити щось корисне для інших і навіть постраждати за них. Вони мають навчитися трудитися, здобувати знання, жити для певної мети, довіряти Богові, боятися Його й поважати своїх батьків.

Багато сімей сіє в серцях дітей насіння марнославства та егоїзму чи не з наймолодшого віку. Дорослі в присутності дітей захоплюються їхніми вигаданими слівцями й хитрими вчинками, а потім, прикрашаючи, розповідають про це сусідам. Малюки всечують, і їх просто переповнює гордість; вони стають зухвалими, нахабними, втручаються в розмови старших. Лестощі та догоджання дитячим примхам зміцнюють у них марнославство та свавілля.

Примхливість, яка розвивається внаслідок такого виховання, не зникає й тоді, коли дитина починає більш зріло судити про життя. Вона зміцнюється з віком, і те, що здавалося потішною хитрістю малюка, стає бридкою й огидною рисою дорослого чоловіка чи жінки. Розбещені діти прагнуть панувати над

своїми ровесниками, і якщо хтось не підкоряється їхнім вимогам, то вони ображаються й навіть вважають себе зневаженими. А все через те, що їх розпестили в юні роки їм же на шкоду, замість того щоб навчити їх самозречення, необхідного для того, щоб мужньо зносити життєві труднощі та тягарі.

ВВІЧЛИВІСТЬ І СТРИМАНІСТЬ

Батьки, навчіть своїх дітей ввічливо поводитися в сім'ї. Привчайте їх проявляти чемність, співчуття, любов, милосердя, ввічливість, доброту та ніжність одне до одного. Не дозволяйте егоїзму жити у вашому серці або оселитися у вашому домі. Молодь, яка дотримується розв'язного та грубого стилю поведінки, показує, яке виховання вона

покірності. Нехай молодь буде швидка на слухання того, що корисне для душі, стримана в словах, повільна на гнів.

Істинні чесноти дитини полягають у скромності та покірності – у вухах, готових прислухатися до слів настанов, у ногах, готових іти дорогою обов'язку, та в руках, готових трудитися на цьому шляху.

БАДЬОРІЙ ДУХ І ВДЯЧНІСТЬ

Батькам потрібно оточити своїх дітей атмосферою життєрадісності та любові. Дім, у якому царює любов, що виражається в поглядах, словах і вчинках, є місцем, де ангелам приємно виявляти свою присутність. Така атмосфера стане для дітей тим самим, що повітря та сонячне світло для рослини. Вона сприятиме здоров'ю та міцності розуму й тіла.

Дітей завжди приваблює веселий, життєрадісний погляд. Виявляйте в стосунках з ними доброзичливість і ввічливість, і вони так само ставитимуться до вас і одне до одного.

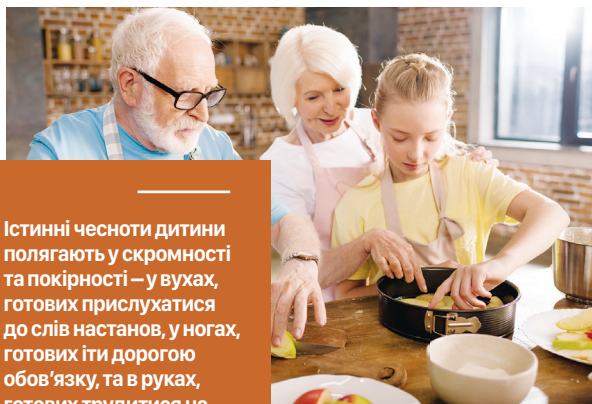
Деякі батьки та вчителі, здається, забули, що вони самі колись були дітьми. Вони звержні, холодні та черстві... У них завжди серйозний, несхвальний вираз обличчя. Веселість дітей, їхня непередбачуваність і невгомність непростимі в їхніх очах. Дрібні провини дітей розглядаються як тяжкі гріхи. Це не християнське виховання. Діти, яких виховують у такий спосіб, не люблять, а бояться своїх батьків і вчителів, вони не довіряють їм своїх дитячих переживань. Деякі найцінніші властивості розуму та серця до самої смерті залишаються скрізь холодом.

Усміхайтесь, мами і тати! Якщо ви сумні, не показуйте свого стану виразом обличчя. Нехай радість, яка походить з люблячого, вдячного серця, освітлює ваше лице. Навчайте дітей бути вдячними. Богові потрібно виражати подяку та хвалу за благословення цього тимчасового життя й за кожну втіху, яку Він дарує нам. Якби дітей у сім'ї виховали й навчили бути вдячними Подателю всіх благ, то ми побачили б, що в наших сім'ях царює небесна благодать. У домі відчувалася б радість, і молодь з таких сімей виявляла б дух поваги та шанобливості й удома, й у суспільстві.

ЧЕСНІСТЬ

Батьки та вчителі, залишайтеся вірні Богові. Нехай ваше життя буде вільне від брехні. Нехай з ваших вуст не звучить неправда. Якби неприємності не бентежили вас, залишайтеся чесними перед святим Богом у своїх дорогах, словах і вчинках. Перший обман справляє жахливий вплив!

Ніколи не давайте дітям приводу виправдовуватися такими словами: мама каже неправду, тато каже неправду, і я можу



«Істинні чесноти дитини полягають у скромності та покірності – у вухах, готових прислухатися до слів настанов, у ногах, готових іти дорогою обов'язку, та в руках, готових трудитися на цьому шляху.»

отримала в сім'ї. Батьки не усвідомлювали важливості піклування про них. Посіяне ними насіння зійшло, і тепер батьки пожинають плоди.

Гордість, зарозумілість і зухвалість – ось найпоширеніші риси характеру сучасних дітей, і в цих рисах зосереджене прокляття нашого часу... І вдома, і в суспільстві діти повинні отримувати найсвятіші уроки – уроки скромності та

Діти ненавидять сум і похурість. Їхні серця відкриті для оптимізму, бадьорості та любові. У релігії Ісуса немає нічого сумного. Християнам не потрібно бути похмурими та пригніченими. Нехай вони будуть стримані, проте увесь світ побачить їхню бадьорість, яку може дати тільки благодать. Привчайте дитину бути бадьорою, вдячною, виражати подяку Богові за велику любов, якою Він полюбив нас...

казати неправду. Не можна очікувати, що діти виявляться цілком невинними. Але існує небезпека, що через неумудре батьківське виховання діти втратять щирість, властиву їхньому віку. Словом і ділом батькам потрібно робити все від них залежне, щоб зберегти в дітях природну простоту. Батьки жодним чином не повинні сіяти зерна, здатні розвинути в них схильність до обману та врешті-решт зробити їх людьми, на яких не можна покластися.

Якщо батькам не вистачає проникливості й вони не підкоряються Божому керівництву, діти можуть вирости ошуканцями та лицедіями. Ці виглелкані риси характеру здатні так вкоренитися, що обман стане настільки ж природним для них, як і дихання. Удавана брехня сприйматиметься як щирість і природність.

Батьки, ніколи не кривіть душою, ніколи не обманюйте й не показуйте дітям поганого прикладу. Якщо ви хочете, щоб ваші діти вирости чесними, будьте чесні самі. Будьте щирі й постійні. Не можна ні на йоту ухиливатися від правди. Якщо матері звикли ухилитися від прямої відповіді й бути нечесними, діти візьмуть з них приклад.

Дуже важливо, щоб у всіх дрібницях життя матері виявляли чесність. Не втрачайте терпіння, коли діти помиляються. виправляючи їх, не говоріть різко й грубо. Їхні язик і очі мають бути правдивими, а вчинки – тільки такими, які може схвалити Бог. Навчайте дітей, щоб обман, неправда і недобросовісність можуть бути приховані від людських очей, але тільки не від очей Бога. Ангели Божі, які стежать за розвитком характеру та зважують моральну гідність людини, записують у небесних книгах усі ці дрібні справи, у яких відкривається істинний характер.

Молодь потрібно навчити бути добросовісними, уважними, пильними й вимогливими до себе у своїй праці й завжди чинити по правді не для того, щоб заслужити похвалу людей, а тому що вони люблять і обирають правду з високого почуття відповідальності перед Богом.

Щоб правильно формувати характер молоді, потрібне вміння й постійні зусилля. Погані схильності потрібно стримувати й м'яко вказувати на них. Розум дітей має бути спрямований на шлях добра. У дитині слід заохочувати самовладання. І все це потрібно робити мудро, інакше бажаної мети не досягнути.

Автор: Еллен Уайт



РЕТЕЛЬНО ДОБИРАЙТЕ СЛОВА

Деякі батьки так переживають за дітей, що через свої емоції навіть не можуть дібрати потрібних слів. Ось п'ять правил, які допоможуть знайти спільну мову з дітьми й при цьому не образити їх.

ПРАВИЛО 1: засуджуйте не дитину, а її вчинки

Діти дуже емоційні та вразливі, вони хочуть, щоб батьки пишалися ними, тому тяжко витримують критику. До того ж не всі діти розуміють натяки й часто сприймають слова дорослих буквально. До прикладу, коли батьки кажуть: «Горе моє», «За що мені таке покарання?», – вони мають на увазі, що дитина щось зробила не так і має виправитися. Проте діти ще не вміють вибудовувати логічні ланцюжки та сприймають такі вислови буквально: «Я горе для мам/тата».

Тому батькам краще розмовляти з дітьми зрозумілою їм мовою й засуджувати не саму дитину, а її вчинок. Наприклад, якщо дитина отримала на уроці двійку, то батькам потрібно в спокійній атмосфері з'ясувати, чому так сталося, що завадило виконати завдання вчителя.

Така розмова з дитиною дозволить встановити з нею довірливі стосунки. Тож у майбутньому вона не боїтиметься обговорювати з вами свої проблеми, тому що знаєте, що ви їй допоможете їх вирішити, а не просто розкритикуєте.

ПРАВИЛО 2: не порівнюйте дитину з іншими

Часто можна почути від батьків: «Сашко завжди приходив додому вчасно, а тебе не дочекався», «У Марійки завжди п'ятірки, а для тебе трійка – це вже досягнення». У такий спосіб батьки тільки знижують самооцінку дитини. Вона починає думати, що гірша за інших. Проте батьки хотіли лише сказати, що їй потрібно навчитися стежити за часом і краще навчатися. Тож правильніше сказати так: «Будь ласка, будь пунктуальним, намагайся приходити в той час, про який ми домовляємося. Це дуже важливо». Потім можна

з'ясувати, з якої причини дитина затрималася. Розмову потрібно вести спокійним тоном, не переходячи на крик.

Звичайно, наводити позитивні приклади, на які дитина могла б орієнтуватися, можна і потрібно, але без порівнянь. Припустимо, фразу можна сформулювати так: «Пунктуальність – це риса дисциплінованих людей. Твій тато завжди приходив вчасно, і колеги цінують його за це, оскільки в пунктуальності виявляється повага до інших людей».

ПРАВИЛО 3: не звинувачуйте дитину в невдачах

Діти тільки вчаться жити, тому не слід очікувати від них усього, що вміють дорослі. Спересердя батьки можуть сказати: «Ти невмієш, скільки тебе не вчи – все марно», «Що ти наїв?». А помилки дітей – це насправді помилки батьків. Адже діти вміють тільки те, чого їх навчили. Навіть якщо дитина повільно засвоює інформацію, то це теж не її провина. І критикою можна досягти тільки того, що вона взагалі перестане робити те, що в неї погано виходить. У дитини буде низька мотивація, розвинеться невпевненість у своїх силах, безініціативність.

Тому батькам краще замінювати звичні вислови на такі: «Спробуймо зробити це ще раз, я тобі допоможу», «У тебе обов'язково вийде!», «Я дуже тишуся твоїми успіхами» (це варто говорити навіть при незначних досягненнях).

ПРАВИЛО 4: дитина – повноцінний член суспільства

Дорослі не люблять, коли діти втручаються в їхні розмови. І можуть сказати: «Не сунь носа, куди тебе не просять» або «Не твоя справа». Безумовно, діти не повинні бути присутніми під час суто дорослих розмов. Але це не означає, що їх потрібно принижувати, коли через свою

допитливість вони все-таки втручаються в діалог.

Образливі фрази, які в майбутньому можуть взагалі відбити в дитини бажання брати участь у будь-яких обговореннях в колі людей, краще замінити на такі, що не принижать дитину, але пояснять їй її помилку: «Твоя думка важлива для нас, але зараз у нас дуже серйозна доросла розмова, і діти не повинні брати в ній участь». Якщо ж розмова конфіденційна, можна попросити дитину деякий час не заходити до кімнати. У сімейному ж колі потрібно при кожній нагоді заохочувати дитину висловлювати свою думку. Для неї це вкрай важливо.

ПРАВИЛО 5: не вбивайте словом

Усі знають, що словом можна вбити, а можна і зіцелити. Тому якщо батьки не хочуть виростити з дитини невпевнену й несамостійну особистість, то вони не повинні говорити їй: «Без дозволу ніколи нічого не роби!», «Тобі не можна пірїжки, ти вже й так найтовстіша в класі».

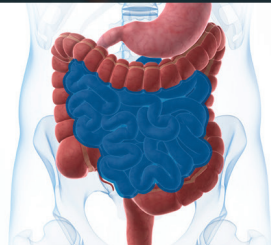
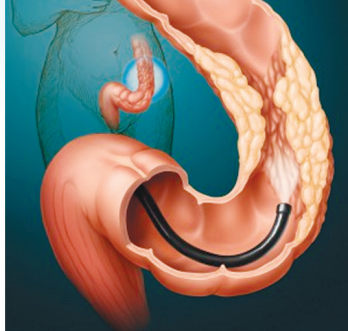
Після таких висловів дитина в кращому разі образиться на батьків, а в гіршому – перестане вірити в себе та свої сили. Розумніше сказати так: «Давай ми все обговоримо, а потім ти все зробиш сам», «Ти дуже самостійний – я тобою пишаюся!». А тема зовнішності дитини – це взагалі табу для батьківської критики.

Важливо пам'ятати, що для дітей батьки – це не просто мама й тато, а головні люди в житті, від яких вона чекає захисту, допомоги, порад, а не приниження і критики. Пам'ятайте, що зопалу сказане слово може залишити глибокий слід. Тож приберіть назавжди зі свого лексикону такі фрази, як «Іди геть з-перед очей», «Це твої проблеми», «Як ти мені набрид». Що б не сталося, знайдіть у собі сили й скажіть: «Я тебе люблю. Давай усе з'ясуємо разом!».

Джерело: християнська газета «Семья и дом» № 87

КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК: ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА

Колоректальный рак занимает третье место среди других причин смертности от онкозаболеваний после рака молочной железы и легких у женщин и рака легких и предстательной железы у мужчин. Но в общей сложности ситуация улучшается: количество смертей по причине этого вида рака в последнее время снижается.



Колоректальный рак – это рак толстого кишечника и прямой кишки, который чаще всего развивается из доброкачественных новообразований стенки кишечника – полипов. В чем же причина улучшения ситуации в отношении этого вида рака?

Новые способы обследования помогают предотвратить или выявить болезнь на ранних стадиях. Скрининг, регулярное профилактическое обследование, колоноскопия (визуальное обследование внутренних стенок кишечника с помощью аппарата колоноскопа), фиброгастроскопия (обследование желудка и 12-перстной кишки с помощью аппарата фиброгастроскопа) дают возможность выявить и удалить на стенке кишечника полипы, которые со временем могут трансформироваться в злокачественное новообразование.

Процесс перерождения полипов может длиться годами, и если периодически проводить профилактическую колоноскопию, даже если никаких симптомов болезни нет, то полип можно выявить и удалить еще до того, как он станет злокачественной опухолью, и таким образом спасти жизнь человека.

Возможности более эффективного лечения также способствуют улучшению ситуации. Хирургия стала более безопасной, а послеоперационный уход – более совершенным. Но и это не все.

«Мы уже давно знаем, что привычки образа жизни и влияние окружающей среды играют ведущую роль в развитии колоректального рака», – говорит Волтер Виллет, руководитель отдела питания в Школе общественного здравоохранения при Гарвардском Университете. В 1960-х годах разница в частоте возникновения колоректального рака в разных странах была просто удивительной – в десять раз! Так, в Японии были наименьшие показатели, а в США – самые высокие. Но по мере того как происходила миграция и японцы ассимилировались с населением США, разница практически исчезла.

Однако сегодня в США уровень смертности по причине этого вида рака снизился вдвое по сравнению с таковым в 1960-х годах, а в странах Восточной Азии он просто зашкаливает. Теперь в Японии уровень заболеваемости значительно выше, чем в США.

ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!

Врачи настоятельно рекомендуют проходить обследование всем людям в возрасте 50-75 лет. Повторение такого проводится каждые последующие 10 лет. Если ваш возраст от 76 до 85 лет, то вопрос профилактического обследования будет зависеть от того, проходили ли вы ранее это исследование или нет, а также нет ли противопоказаний со стороны других органов и систем к таковому и лечению рака в случае его выявления. После 85 лет проходить это обследование не рекомендуют, так как с возрастом риск от него превышает пользу, поскольку данный вид рака развивается около 10 лет, а продолжительность жизни более 85 лет – большая редкость сегодня.



«Красное мясо увеличивает риск развития ССЗ и диабета 2 типа. В 2016 г. Международное агентство исследования рака (IARC) сделало заключение, что красное мясо может способствовать развитию рака кишечника.»

Еще одним достоверным видом обследования является ежегодное определение в кале скрытой крови. Это исследование не столь дорогостоящее и практически никакого дискомфорта, в отличие от колоноскопии, не приносит. Его иногда используют как тест для выявления показаний к колоноскопии, и это оправданно. В любом случае, проведение любого обследования лучше, чем отсутствие такового.

ПРОФИЛАКТИКА

Физическая активность спасает жизни

На сегодняшний день существует множество доказательств того, что

физическая активность снижает риск развития ожирения, которое в свою очередь увеличивает риск возникновения колоректального рака, и не только. Но вредно даже не само ожирение, а инсулинорезистентность, развивающаяся на его фоне. При этом в крови накапливается большое количество инсулина, который подливает масла в огонь.

Как оказалось, ожирение ожирению рознь. Отложение жира в брюшной полости наиболее опасно. Ведь именно при таком типе ожирения (а мужчины более склонны именно к нему) развивается так называемый метаболический синдром. Одним из его основных признаков является большая окружность живота. Напомним, что для женщин в норме этот показатель должен составлять до 88 см, а для мужчин – до 102 см. Интересно, что у жителей Азии большая склонность к инсулинорезистентности, чем у европейцев или американцев, что делает их более уязвимыми при увеличении массы тела.

Ограничьте потребление мяса

В Международном агентстве исследования рака проводят анализ всех данных, свидетельствующих о пользе или вреде тех или иных факторов, в том числе влияния мясopодуkтов на здоровье человека. Ученые пришли к выводу, что промышленно приготовленные мясные продукты способствуют развитию рака у человека. Один из ведущих механизмов – это влияние нитрозаминов, попадающих как извне, так и вырабатывающихся в кишечнике. Эти нитросоединения образуются в продукте при добавлении в качестве консерванта нитрита натрия.

С 1978 году в Соединенных Штатах Департамент сельского хозяйства обязал производителей мясopодуkтов наряду с нитритом натрия добавлять либо аскорбат натрия, либо эриторбат натрия, которые угнетают реакцию нитро-зации – образования нитросоединений. Но решает ли это проблему в корне?

Нитросоединения образуются еще и внутри организма. Если вы получаете амины и амиды из мяса и нитриты из воды и растений, то они, встречаясь в кишечнике, формируют те же нитрозамины. Итак, если вы употребляете красное

мясо, то нитрозамины образуются только внутри кишечника, а если вы едите продукты мясопереработки, то добавляете еще и искусственные нитрозамины.

А как насчет мясопродуктов из белого мяса птицы? Пока достоверно не ясно. По причине того, что в исследованиях с использованием белого мяса не разделяли просто приготовленное мясо и промышленно обработанное, сложно сказать, действительно ли белое мясо безопаснее.

Гем – часть гемоглобина из эритроцитов крови – является катализатором образования нитрозаминов в кишечнике. В белом мясе гема меньше, чем в красном, поэтому оно менее опасно в отношении образования нитрозаминов.

Итак, избегайте употребления продуктов мясопереработки. Ешьте их не чаще, чем несколько раз в год, не только для того, чтобы снизить риск развития рака кишечника, но также для уменьшения риска возникновения диабета и сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), а лучше вообще откажитесь от них. Красные сорта мяса употребляйте как можно реже. Замените их растительными источниками белка, такими как бобовые или орехи (либо птиц или рыбой).

Употребляйте достаточно кальция

Кальций является фактором, снижающим риск развития рака кишечника. Он способен связывать и нейтрализовать желчные кислоты, которые токсично влияют на слизистую оболочку кишечника. Кроме того, кальций уменьшает содержание нитрозаминов в кишечнике. Такое же влияние оказывают и молочные продукты.

Рекомендованное потребление кальция для взрослого человека – 800-1000 мг в день, а для женщин в возрасте от 50 до 70 лет – 1200 мг. Вы можете получить это количество из здорового, сбалансированного рациона с добавлением 1-2 порций молочных продуктов или кальция в виде добавок.

Однако наряду с источником кальция молочные продукты являются источником насыщенных жиров и лишних калорий, что способствует развитию ССЗ и избыточной массы тела. Добавки

кальция приносят частичную пользу, поскольку часть кальция откладывается в виде кристаллов в почках и желчном пузыре, еще одна часть – оседает в сосудах, часть – проходит через кишечник транзитом и лишь небольшая часть доходит до костей.



« Пищевая клетчатка помогает снизить риск развития рака, связывая желчные кислоты, выводя канцерогены и ускоряя процесс прохождения пищи по пищеварительной системе, таким образом ограничивая время контакта канцерогенных агентов со слизистой оболочкой кишечника. »

Витамин D

Отмечается тесная прямая взаимосвязь между насыщенностью организма витамином D и риском развития колоректального рака. Специалисты рекомендуют получать 600 МЕ витамина D взрослым в возрасте до 70 лет и 800 МЕ – людям более старшего возраста. Однако, по словам Волтера Виллета, возможен прием витамина D и в дозе 1000 МЕ, а для людей с более темной кожей и людей с недостаточным пребыванием на солнце – до 2000 МЕ.

Аспирин

Люди старшего возраста зачастую имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой и вынуждены принимать аспирин как средство для снижения риска тромбообразования, а значит, для уменьшения риска возникновения

инфаркта и инсульта. Ученые заметили, что у людей, принимающих низкие дозы аспирина в течение 10 лет, колоректальный рак встречался реже, чем у их сверстников, не принимающих аспирин. И потому прием аспирина был включен в рекомендации по снижению риска развития рака кишечника.

Другие факторы

Курение увеличивает риск развития рака кишечника, а уменьшение числа выкуренных сигарет снижает его. Отказ от курения значительно способствует улучшению состояния слизистой оболочки кишечника.

Алкоголь является фактором риска. Значимое увеличение заболеваемости наблюдается при потреблении двух порций алкогольных напитков в день.

Фолиевая кислота показала свою эффективность в снижении риска развития рака кишечника. Люди, потребляющие много зеленых листовых овощей, других овощей, фруктов, ягод и зерновых, не испытывают дефицита в этом витамине.

Клетчатка помогает разбавить канцерогенные вещества, уменьшить их концентрацию и продолжительность контакта со стенкой кишечника, что уменьшает риск развития рака.

Цельные зерновые. Тесной взаимосвязи с риском возникновения рака кишечника цельные зерновые не показали. Но их потрясающий положительный эффект относительно ССЗ и диабета убеждает в пользе этого продукта. Поэтому специалисты рекомендуют употреблять цельные зерновые ежедневно.

Употребление здоровой пищи, отказ от вредных привычек, физическая активность и своевременное обследование с адекватным лечением приводят к хорошим результатам в профилактике колоректального рака, а также снижают риск летального исхода в случае развития болезни.

Составила Татьяна Остапенко, врач семейной медицины, по материалам статьи Бонни Либман, опубликованной в Nutrition Action Health Letter № 10 2016

Продукты, снижающие скорость роста опухоли за счет уменьшения роста сосудов, питающих опухоль

1. Экстракт сои
2. Артишок
3. Петрушка
4. Клубника
5. Ежевика
6. Малина
7. Черника
8. Чеснок
9. Красный виноград
10. Китайская листовая капуста
11. Брокколи
12. Брюссельская капуста
13. Капуста
14. Цветная капуста



15. Горчица
16. Репа
17. Апельсины
18. Грейпфрут
19. Лимон
20. Яблоки
21. Ананас
22. Черешня
23. Лаванда
24. Зеленый чай
25. Куркума
26. Женьшень
27. Грибы Майнтаки
28. Солодка
29. Мускатный орех
30. Тыква
31. Морской огурец
32. Томаты
33. Оливковое масло

Источник: www.eattodefeat.org

ФИНАНСЫ И СЕМЕЙНЫЕ РОМАНСЫ

В древнем высказывании «Когда денежные проблемы входят дверью, то любовь вылетает через окно» есть доля правды. Исследования специалистов в сфере семейных отношений подтверждают, что 60% супружеских пар ссорятся из-за денег. Как же распоряжаться деньгами так, чтобы избежать конфликтов?

КАКОВА ПРИЧИНА СЕМЕЙНЫХ ССОР В ВОПРОСАХ ФИНАНСОВ?

● **ВЛАСТЬ.** Деньги могут стать оружием, которое использует, например, муж, для того чтобы доказать всем в доме, кто здесь главный. Это, вполне возможно, может сделать и жена. В большинстве случаев ссоры из-за денег – это замаскированная борьба за власть. Члены семьи, в руках которых находятся деньги, используют их как средство давления на тех, у кого их нет. Другая сторона предпочитает найти выход из создавшихся обстоятельств путем «заначки», обмана, утаивания части денег. Все это никак не укрепляет семейные отношения, а наоборот, ведет к непониманию и разрыву.

● **НЕСОВМЕСТИМОСТЬ ПРИОРИТЕТОВ.** Каждый член семьи имеет свое мнение по поводу покупок, удовлетворения желаний или осуществления мечты. Преподносятся требования от каждого члена семьи, и каждый уверен, что его желание – самое неотложное. В случае неудовлетворения просьбы начинаются обиды, возмущения, а то и похлеще – гнев, ярость, хлопанье дверью, истерика. Самые яркие реакции обиды на неудовлетворение просьбы, связанной с финансами, проявляются у подростков, которые сразу заявляют о том, что их здесь не любят, не слушают, не вникают... Взрослые люди иногда так бурно обсуждают, что нужно купить сейчас, а что – потом, что всем становится ясно – не поделили деньги! Приоритеты создают напряженную обстановку при распределении финансов.

● **РОДИТЕЛЬСКАЯ ШКОЛА.** Бесспорно, что родители оказывают основное влияние на формирование взглядов своих детей на расходование денег. Это происходит даже в том случае, если родители ничему не учат детей в этом направлении. Повзрослевшие дети просто теряются в вопросах средств, тратят их, как придется, им постоянно не хватает денег, они злятся на родителей, потому что те не дают денег столько, сколько им нужно, а нужно столько, что никто не может удовлетворить их бесконечные желания. Отец и мать должны знать свои основные обязанности перед обществом и перед Богом – необходимо дать фундаментальные понятия о финансах и

бюджете, о доходах и расходах. Как это сделать? Начинать нужно после трех лет (а не после 15!).

Когда вы приносите в дом деньги, пригласите ребенка на семейный совет по поводу распределения денег. Можно положить перед ним конвертики с рисунками основных расходов: картинка с Иисусом – это десятина; хлеб и молоко – деньги на еду; нарисована лампочка – коммунальные расходы; машинка – бензин и запчасти; старенькие дедушка или бабушка – помощь бедным и больным и т. д. Папа с мамой обсуждают суммы и отдают их ребенку, а он с удовольствием раскладывает их по конвертам. Я никогда не видела ребенка, которому бы не нравилось такое важное занятие. А если у него лично будет конверт с рисунком его мечты (игрушка или предмет), он будет с удовольствием откладывать деньги в свой конверт. Можно в его присутствии обсудить приоритеты: кому из членов семьи что-то нужно приобрести быстрее, а что может подождать.

«Деньги могут быть мякиной многих вещей, но не их зернами. Они обеспечивают вас пищей, но не вызывают аппетит; за них можно купить лекарство, но не здоровье; они множат знакомых, но не друзей; за них можно иметь слуг, но не верность; они могут создать дни радости, но не мир или счастье!»

Так дети получают первые понятия о том, как распределяются деньги и как формируется семейный бюджет. Его нужно придерживаться, его нужно обсуждать и не тратить лишнее. В магазинах и на рынках такие дети не капризничают, легко переносят объяснения, почему мы не можем сейчас это купить, и никогда не закатывают истерику по поводу отказа в покупке.

Многие родители скрывают от детей информацию о семейных финансовых операциях, о нуждах, о нехватке денег. Это приводит к потребительскому отношению у детей и к неразрешимым проблемам в их собственных семьях. Определенно известно, что подростки лучше и спокойнее относятся к некоторым ограни-

чениям в приобретении вещей, когда они вместе с родителями объективно видят денежные проблемы семьи. Больше того, они становятся участниками в решении проблемы, а не ее частью.

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ УСПЕШНОЙ ФИНАНСОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕМЬИ

1 ДОВЕРЯЙТЕ БОГУ. Определите Богу первое место в вашей финансовой и духовной жизни. Ему принадлежат все наши таланты, наше тело, разум и здоровье. «Господня земля и что наполняет ее» (Пс. 23: 1). Ставя Бога на первое место, вы доверяете Ему, а Он, как Любящий Отец, восполнит всякую нужду вашу по богатству Своему. Он любит давать дары, но для этого нужно открыть свои руки перед Господом, как это делают дети, прося что-то у своих родителей. Помните, что Господь определит величину суммы, которую вам можно доверить, по вашему решению быть честным перед Ним.

2 БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ ЗА ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ. Если вы хотите составить семейный бюджет, то первым шагом в этом вопросе должна быть благодарность Богу за то, что Он послал вам. В молитве просите мудрости правильно распределить эти средства, чтобы благополучно дожить до следующей зарплаты. Редко у кого сегодня есть финансовые накопления, и они не зависят от величины зарплаты. Но даже такие счастливицы не должны забывать, что все на земле принадлежит Господу и нужен разум, чувство меры и стратегическая наблюдательность, чтобы верно распределить то, что имеется.

3 ДЕНЬГИ – НЕ САМОЕ ВАЖНОЕ МЕРИЛО ДОСТОИНСТВА ЧЕЛОВЕКА. Деньги важны, но не настолько, чтобы стать мерилем вашего достоинства. Слишком много людей считают, что их честь и человеческое величие зависит от количества денег. Генрих Ибсен сказал: «Деньги могут быть мякиной многих вещей, но не их зернами. Они обеспечивают вас пищей, но не вызывают аппетит; за них можно купить лекарство, но не здоровье; они множат знакомых, но не друзей; за них можно иметь слуг, но не верность; они могут

создать дни радости, но не мир или счастье». С деньгами или без денег, но вы – величайшая ценность в глазах Господа, и никогда не забывайте об этом.

4 ИЗБЕГАЙТЕ ДОЛГОВ. Есть люди, не умеющие жить без долгов. «Одолжите до зарплат, отдам сразу, не хватает на покупку». Это слова неразумного управителя, не знающего, что такое семейный бюджет. Долги могут быть отданы, но, не умея жить по средствам, вы попадете в новые долги, потому что денег всегда не хватает, если их не распределять по нашим возможностям. Живите по средствам! Если у вас завелись долги, вы в опасности! «Мы должны избегать долгов так, как избегаем проказы», – пишет Эллен Уайт. Избегайте покупать что-либо в порыве чувств. Всегда ставьте себе вопрос перед покупкой: «Могу ли я обойтись без этого?». Честно ответьте на него и увидите, насколько вы сократите расходы на ненужные вещи или продукты. Если вы склонны к расточительству, ограничивайте свои желания, развивайте в себе чувство меры, умение планировать бюджет, ведите запись расходов. Живите по средствам!

5 СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТ. Кто должен быть кормильцем или добытчиком в семье? Кто должен приносить деньги? Разные мнения приводят к ссорам и недовольству в семьях. Многие мужчины очень быстро перестраиваются на положение «Ты меня корми», если жена проявляет большое рвение в добыче денег. Устраиваясь на две, а то и на три работы, многие жены через некоторое время приходят с жалобами на то, что они содержат семью, зарабатывают больше мужа, но от этого очень устали. И неудивительно! Не подумав о том, кто определен Богом как кормилец семьи, они взяли эту обязанность на себя и пожали печальные последствия.

Каждая женщина должна помнить слова Соломона: «Мудрая жена устраивает дом!» (Притч. 14:1) Мудрость женщины и проявляется в том, что она уважает положение мужа как кормильца. Если он не очень способен или не особенно охотен к физическому труду (о чем нужно было думать до свадьбы), то, выйдя за него замуж, помогите ему осознать и принять эту обязанность как главе семьи. Не критикуйте его, не требуйте невозможного, а помогите увидеть, что он может быть главой, может работать, и похвалите его за преодоление трудностей.

Семейный совет, созданный с любовью, может поднять мужчину на нужное место ответственного за финансирование своих родных. Никогда финансовые вопросы семьи не решаются единолично. Для этого есть семейный совет. Учитесь правильно управлять финансами, и вы будете спать спокойно.

Автор: Лидия Нейкурс, семейный консультант

ПРОБЛЕМА – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ

Не существует иммунитета от проблем. Даже льву иногда приходится воевать с мухами. Возрастание и успех не избавляют человека от препятствий, они создают новые. Но Господь готов помочь нам преодолеть любые трудности.

Все препятствия так уж плохи. На самом деле благоприятная возможность любит маскироваться под препятствие. Конфликт – это встреча с препятствием на пути к решению проблемы. Борьба – это хорошо, она доказательство того, что вы не сдаетесь. Лучше всего сказал об этом апостол Павел: «*Мы отовсюду притесняемы, но не стеснены; мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся; мы гонимы, но не оставлены; низлагаемы, но не погибаем*» (2 Кор. 4:8, 9).

Становясь христианином, вы не исчезаете из мира и не оказываетесь огражденным от любых трудностей; но, приходя ко Христу, мы обретаем возможность вести эффективную и победоносную жизнь. Томас Карлайл сказал: «Гранитная глыба, которая оказалась препятствием на пути слабого, превращается в ступеньку на пути сильного».

Даже среди тяжелых испытаний Господь хочет для вас продвижения и возрастания. Испытания обеспечивают возможность роста, а не смерти. Препятствия могут заставить вас сделать крюк, но только вы сами можете заставить себя остановиться. Дьявол хочет, чтобы вы думали, что нет ничего более постоянного, чем ваша временная ситуация. Препятствия обнаруживают, во что мы действительно верим и кем мы являемся на самом деле. Благодаря им вы многое узнаете о самом себе. Возможно, ваша борьба продолжительна, но она не бесконечна.

Часто путешествуя, я заметил, что, независимо от того, как много туч на небе, когда самолет поднимается над облаками, там всегда сияет солнце. Посмотрите вверх! Препятствия – часть жизни. Иисус сказал: «*В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир*» (Ин. 16:33). Иисус не обещал Своим ученикам, что бури не будет. Но Он сказал: «*Не бойтесь, просто верьте*». Есть разница между чугуном и закаленной сталью: сталь должна пройти через огонь, и результат стоит того. Бог никогда не обещал, что все легко. Он сказал: «*Все возможно верующему*» (Мк. 9:23).

Все великие открытия были совершены людьми, чья вера шла впереди разума. Тот, кто согласен на небольшой риск в незначительных делах, не достигнет существенного успеха. Никогда не тратьте время на планирование и анализ мелких идей. Мудрость в том, чтобы тратить больше времени на решения, которые являются непреложными, и меньше – на те, которые могут быть изменены.

Учитесь тянуться вверх, стремясь к Богу. Ставьте высокие цели и умейте рисковать. Достигают большого успеха те, кто стремится вперед, рискует и строит планы, отвечая на вызов, который бросает жизнь.

Не будьте настолько захвачены мелкими делами, чтобы не заметить больших возможностей. Многие люди проживают свою жизнь, пытаясь черпать из высохших колодезь. Они опускают туда ведра и попусту тратят время, поднимая их наверх.

Сделайте выбор сегодня: мечтайте о высоком, стремясь достигнуть своего призвания во всей его полноте. Среди жизненных проблем выбирайте важные, а не мелкие. Г. Стерн сказал: «Если вы охотитесь на кроликов

в стране тигров, вы должны следить и за тиграми, но если вы охотитесь на тигров, вы можете не обращать внимания на кроликов». Вокруг бродят толпы тигров. Не отвлекайтесь на кроликов. Настройтесь на «большую игру».

Безопасность и благоприятная возможность не знакомы между собой. Если в вашем предприятии отсутствует вера, не стоит призывать вас двигаться в направлении, указанном Богом. Я не думаю, что Бог призвал бы нас делать нечто, что не включало бы в себя веру в Него. Есть старая поговорка: «Даже черепаха не двинется вперед, пока не вытянет шею».

Когда Бог на вашей стороне, Он помогает преодолевать трудности, даже если они вам очень неприятны. Не нужно смотреть на Бога через обстоятельства, смотрите на обстоятельства через Бога. Помните: проблема – это возможность для продвижения.

Автор: Джон Мэйсон

«Ставьте высокие цели и умейте рисковать. Не будьте настолько захвачены мелкими делами, чтобы не заметить больших возможностей.»



КАНЦЕРОГЕНЫ: МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ

Канцерогены — это факторы окружающей среды, воздействие которых на организм человека или животного повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей. Наиболее распространенные канцерогены: табачный дым, некоторые пищевые добавки, нитраты, пестициды, грибки, ионизирующая радиация. Как защититься от их пагубного влияния на организм?



КАНЦЕРОГЕНЫ В ПЛЕСЕНИ

В заплесневелых продуктах был обнаружен ряд канцерогенных веществ. В арахисе, злаках, семени хлопка (в меньшей мере), а также в древесных орехах могут образовываться афлатоксины, провоцирующие рак печени. По результатам исследования, вспышка острого гепатита в Кении была вызвана именно этими веществами.

К другим канцерогенам, вырабатываемым плесневыми грибами, относятся стеригматоцистин, образующийся в заплесневелой сырной корке, а также патулин, который образуется в яблочном соке, сидре, яблоках и некоторых других фруктах, подверженных мягкой гнили. Патулин находили в некоторых видах консервированного виноградного сока и винах. Он менее канцерогенен, чем афлатоксины.

ШАШЛЫКИ И КОПЧЕНОСТИ

Употребление жаренных на гриле и шампурах мяса и рыбы, а также избыточное потребление солений, маринадов и копченых продуктов способствует увеличению риска развития рака желудка, толстой и прямой кишки. В процессе жарения на сковороде, гриле или шампурах на поверхности мяса и рыбы образуются мутагенные и канцерогенные соединения. При жарке мяса или рыбы как на открытом огне, так и над углями капли жира каплют в огонь и образуют опасные полициклические ароматические углеводороды, которые дистиллируются в огне и прилипают к поверхности продукта. Чем выше температура пламени, тем больше этих веществ образуется (они содержатся также в табачном дыме).

Ткани животных состоят в основном из жиров и белков. Когда мясо подвергается воздействию высоких температур (будь то поджаривание, гриль или любой другой способ), содержащийся в мясе белок взаимодействует с соединением, называемым креатин. Это обуславливает появление других соединений, в том числе гетероциклических аминов — сравнительно сильных канцерогенов. Значительные количества гетероциклических аминов были обнаружены в дыме при жарке рыбы в раскаленном масле. Как показали результаты исследования, проведенного среди китайских женщин, случаи заболевания раком легких были чаще всего вызваны высоким содержанием канцерогенов в дыме и паре на кухне.

Рыбу и курицу принято считать более легкой пищей с точки зрения их влияния

на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Это связано с относительно низким содержанием в них насыщенных жиров по сравнению со свининой, говядиной или телятиной. Тем не менее, когда речь идет о профилактике рака, они не могут быть более безопасными, поскольку при воздействии высоких температур во время варки или приготовления на гриле вырабатываются те же вызывающие рак вещества.

Отказ от употребления приготовленного на гриле мяса является особенно важной мерой профилактики рака. Ведь когда жир падает на источник нагрева во время приготовления на гриле, вырабатывается еще один вид вызывающего рак соединения — полициклические ароматические углеводороды. Вареное, запеченное или тушеное мясо представляет собой наименьший риск, тогда как приготовленное на гриле или жаренное на огне — наиболее опасное.

В одном исследовании с участием британских женщин у тех из них, кто употреблял около 90 г или более мяса в день, риск развития рака молочной железы был более чем на треть больше по сравнению с теми, кто не ел мяса.



« Специалисты подсчитали, что 50 г копченой колбасы могут содержать такое же количество канцерогенов, как и дым от пачки сигарет. А банка шпрот эквивалентна 60 пачкам сигарет. »

В *Plos Medicine* были опубликованы результаты одного из крупнейших исследований о связи потребления мяса и развития рака, в котором участвовали более 567 тыс. мужчин и женщин, проживающих в США. Цель исследования — определить степень риска для некоторых видов рака среди людей с наибольшим потреблением красного мяса (62,7 г на каждую потребляемую 1000 ккал) в сравнении с людьми с самым низким потреблением (9,8 г на 1000 ккал). Под красным мясом имеется в виду свинина, говядина, телятина и конина.

У людей с высоким потреблением красного мяса риск развития рака пищевода был больше на 50 %, рака

толстого кишечника — на 24 %, рака печени — 61 %, рака легких — 20 % и рака гортани — 43 %. Исследователи обнаружили, что подвергнутое обработке мясо также увеличивало риск возникновения других форм рака у тех же испытуемых. Обработанное мясо — это термин, относящийся к мясным продуктам, таким как колбасные изделия, гамбургеры, салями, пепперони.

Нитрит натрия является пищевым консервантом, используемым при консервации, в частности мясных продуктов. Он формирует нитрозамины, потенциально канцерогенные химические вещества. В больших количествах они были обнаружены в таких мясных продуктах, как колбаса, сосиски и жареный бекон, а также в рыбных консервах. Нитрозамины играют главную роль в развитии рака желудка и пищевода.

Витамины С и Е являются антиоксидантами, предотвращающими преобразование нитритов в нитроамины. Витамин С более активен в нейтральной и слабокислой среде, а витамин Е эффективен именно в кислой.

В карамелизированных продуктах, получаемых из сахара, а также в жареных корочках содержится множество вредных веществ, разрушающих структуру ДНК и являющихся канцерогенами.

ФРУКТОВО-ОВОЩНАЯ ЗАЩИТА

Свыше 200 диетологических исследований показали, что постоянное употребление фруктов и овощей обеспечивает надежную защиту от возникновения рака многих органов. Люди, употребляющие большее количество овощей и фруктов (неконсервированных), вдвое реже болеют раком и намного реже умирают по этой причине.

Фрукты и овощи наиболее эффективны в борьбе с теми видами рака, которые поражают эпителиальные клетки, такими как рак легких, шейки матки, желудка, толстой кишки и поджелудочной железы. По результатам «Итальянского исследования», риск развития эпителиальных видов рака был на 50-80 % ниже у испытуемых, потреблявших большое количество овощей.

Так, употребление моркови и зеленых листовых овощей помогает предотвратить развитие рака легких, а сочетание моркови и крестоцветных (капуста кочанная, брокколи, цветная капуста, редис и пр.) — рака толстой кишки. Частое употребление в пищу лука и чеснока поможет снизить риск возникновения рака желудка и толстой кишки на 50-60 %,

а такие продукты, как томаты и клубника, весьма эффективны в профилактике развития рака простаты.

ТОРЖЕСТВО ФИТОХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Национальным институтом по изучению раковых заболеваний были определены около трех десятков съедобных растений, обладающих антиканцерогенными свойствами. К наиболее эффективным относятся чеснок, соя, кочанная капуста, имбирь, корень лакрицы, а также зонтичные (морковь, сельдерей, кинза, тмин, укроп, петрушка и пастернак). К умеренно антиканцерогенным – лук, лен, цитрусовые, куркума, крестоцветные (брокколи, брюссельская, кочанная и цветная капуста), пасленовые (томаты и перец), коричневый рис и цельное зерно. Небольшое количество антиканцерогенных веществ содержится в овсе, ячмене, мяте, розмарине, тимьяне, душице, шалфее, базилике, огурцах, дынях и ягодах.

В овощах семейства крестоцветных содержатся различные соединения, повышающие способность печени обезвреживать и выводить из организма канцерогены. Молодые побеги брокколи, как показали исследования, обладают от 10 до 100 раз более сильными антиканцерогенными свойствами, чем зрелые растения.

КАРОТИНОИДЫ

В растениях были обнаружены сотни различных каротиноидов. Именно благодаря этим пигментам мякоть многих из широко известных фруктов (цитрусовых, персиков, ананасов, клубники, абрикосов, арбузов и дынь), а также овощей (томатов, моркови, тыквы, сладкого картофеля) имеет желто-оранжевый и красный цвет. Темно-зеленые листовые овощи также являются богатыми источниками каротиноидов. Количество каротиноидов

определяется насыщенностью цвета: чем насыщеннее оттенок, тем больше этого вещества содержится в продукте.

Каротиноиды обладают свойствами антиоксидантов и способностью связывать свободные радикалы, защищая таким образом ДНК, мембраны и другие структуры клеток от окисления, которое может приводить к превращению нормальной клетки в раковую.

ФЛАВОНОИДЫ И ЛИГНАНЫ

Количество флавоноидов во фруктах, овощах, орехах и крупах достигает нескольких тысяч. Они благотворно влияют на состояние здоровья человека, выступают в роли антиоксидантов, а также обладают противовоспалительными и антиопухолевыми свойствами.

Результаты исследований показали, что ресвератрол, содержащийся в кожце ягод красного винограда, снижает риск развития рака груди, толстой кишки и печени. У женщин, страдающих раком груди, наблюдается пониженное выведение лигнанов с мочой, а добавление молотого семени льна в рацион увеличивает уровень лигнанов в моче от 8 до 18 раз. Маслосемена – кунжут и лен – являются богатейшими источниками лигнанов.

СЕЛЕН

Согласно результатам исследований, недостаток в организме такого микроэлемента, как селен, приводит к повышению риска развития рака. В тех местностях, где в почве, растениях и питьевой воде мало селена, наблюдается большое количество случаев смерти от различных видов рака. Уровень селена в крови онкобольных обычно на 30-40% ниже контрольного. Для предотвращения развития рака легких и печени ученые советуют употреблять больше продуктов, содержащих селен. Богатыми источниками селена являются зерновые, бразильский орех и грибы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Комитетом питания и здоровья при Национальном научно-исследовательском совете (США) были выпущены диетические рекомендации по предотвращению развития рака:

- **Снизьте количество употребляемых жиров до 30 % поступающих калорий.**
- **Каждый день съедайте 400-800 г различных овощей и фруктов, особенно зеленых и желтых овощей, а также цитрусовых.**
- **Включите в ежедневный рацион не менее 600 г зерновых, бобовых, каш, корнеплодов и клубней. Отдайте предпочтение менее обработанным продуктам.**
- **Ограничьте потребление рафинированного сахара и полуфабрикатов.**
- **Воздерживайтесь от употребления алкоголя.**
- **Ограничьте потребление соли. Все засоленные и маринованные продукты нужно употреблять очень умеренно.**
- **Будьте умеренны в еде и регулярно выполняйте физические упражнения (быстрая ходьба около часа в день, энергичные упражнения не менее 1 часа в неделю); страдающие ожирением более подвержены риску развития рака. Старайтесь, чтобы масса тела не увеличилась более чем на 5 кг во взрослом возрасте.**
- **Не употребляйте подгорелую пищу. Если вы употребляете мясо и рыбу, снизьте до минимума потребление копченостей, шашлыков и жареного мяса.**

При соблюдении вышеперечисленных рекомендаций не понадобится употреблять никакие пищевые добавки, снижающие риск развития рака.

Автор: Уинстон Дж. Крейг, профессор диетологии

РАВИОЛИ СО СВЕКЛОЙ, ИЗЮМОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

Тесто:

- 2 стакана муки
- 3 ст. л. растительного масла
- 3/4 стакана кипятка
- 1 ч. л. соли

Приготовление

Свеклу вымыть и варить 20-30 минут на среднем огне. Тем временем приготовить тесто. В кипящую воду положить соль и растительное масло. Добавить

Начинка:

- 2 свеклы среднего размера
- горсть изюма
- горсть грецких орехов

муку и быстро замесить тесто. Очистить сваренную свеклу и натереть ее на мелкой терке. Орехи мелко нарезать или измельчить в блендере. Тертую свеклу, орехи и изюм смешать, добавив сахар и соль по вкусу.

Раскатать тесто скалкой в тонкий пласт размером 20-22 см, разрезать его вдоль пополам. На одну половину выложить начинку с интервалом около 3-4 см, накрыть второй половиной теста, прижать в тех местах, где нет начинки. Порезать на квадраты. Отварить в подсоленной кипящей воде 3-4 минуты, пока не всплывут. Откинуть готовые равиоли на дуршлаг и переложить на тарелки.

• РЕЦЕПТЫ •

КУТЬЯ

Ингредиенты:

- 1 стакан сухой пшеницы
- 5 стаканов воды
- 0,5 стакана арахиса (подсушенного, без шелухи) или нарезанных грецких орехов
- 0,5 стакана сухого мака
- 0,5 стакана изюма
- 0,5 чайной ложки соли
- 1 пакетик ванильного сахара (10 г)
- 0,5 стакана меда или 100 г халвы

Приготовление

Сварить пшеницу в воде до готовности. Воду слить. Мак отварить (20 минут в 2,5 стаканах воды) и взбить с водой в блендере до бела. Изюм промыть. Халву размять руками или натереть на крупной терке. Соединить все ингредиенты. Кутья должна быть средней консистенции – не слишком густой и не слишком жидкой.

МОЛИТВА — ЗАЛОГ СПОКОЙСТВИЯ ДУХА

Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем дух благодарности. Это несомненная обязанность каждого — противостоять меланхолии, недовольным мыслям и чувствам. Такой же обязанностью является молитва.

В исследовании, проведенном в штате Огайо, изучалось влияние молитвы на здоровье человека. Из 560 респондентов 95 % отнесли себя к верующим людям; 54 % были протестантами, 25 % — католиками. Были определены четыре типа молитвы:

- 1 МОЛИТВА-ПРОШЕНИЕ**
(просьба о нужных вам материальных вещах);
- 2 РИТУАЛЬНАЯ МОЛИТВА**
(чтение молитвенных книг);
- 3 МОЛИТВА-РАЗМЫШЛЕНИЕ**
(пребывание в Божественном присутствии);
- 4 МОЛИТВА-БЕСЕДА**
(разговор как с другом и просьбы, обращенные к Богу, о Его руководстве в принятии решений).

Рассмотрев все указанные выше типы молитвы, исследователи пришли к выводу, что молитва-беседа лучше всего соотносима с ощущением счастья и удовлетворения, в то время как ритуальная молитва была связана с отрицательным эффектом, вызывающим усугубление чувства грусти, одиночества, напряженности и страха.

Разговор с Богом как с Другом, когда человек рассказывает Ему обо всех своих радостях и печалях, может принести счастье, исцеление и удовлетворение. Роль молитвы в исцелении настолько важна, что доктор Ларри Досси

сказал: «Я решил, что неиспользование молитвы с пациентами равнозначно неиспользованию какого-нибудь сильнодействующего лекарства или хирургического вмешательства».

Многие люди пытаются решить свои проблемы с помощью йоги, светской медитации или других подобных программ самосовершенствования, однако эти методы не обладают такой же эффективностью, как молитва. Во многих случаях они являются просто различными техниками самогипноза.

Нет ничего более обнадеживающего, чем покой и удовлетворение, которые испытывают люди, отдающие свою жизнь и все свои переживания в руки любящего Бога и уверенные в Его любви. Эта вера дает здоровье, счастье, целеустремленность и душевный покой. В Библии сказано: «*Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире; ибо на Тебя уповают он*» (Ис. 26:3).

Это не означает, что те, кто верит в Бога и всецело доверяет Ему, будут свободны от проблем. Трудности и суматоха могут окружать нас, но мы наслаждаемся невозмутимостью и душевным покоем, о котором окружающий мир ничего не знает. Этот внутренний покой зиждется на непоколебимом опыте, столь ярком и глубоком, что он вдохновляет всех, с кем мы соприкасаемся. Покой христианина зависит не от спокойных условий в окружающем его мире, но от пребывания в нем Духа Божия.

В XIX в. известный евангелист Дуайт Л. Муди сказал: «Доверьтесь себе, и вы обречены на разочаро-

вание. Доверьтесь своим друзьям, и они умрут и оставят вас. Доверьтесь деньгам, и их могут у вас отнять. Доверьтесь репутации, и язык клеветника разнесет ее в пух и прах. Но доверьтесь Богу, и вы никогда не будете посрамлены — ни сейчас, ни в вечности».

Доверие любящему, всемогущему Богу придает силы для преодоления стресса и разрушительных привычек, наделяет нас способностью наслаждаться здоровым образом жизни. Наше доверие Богу и вера в Него дают Ему возможность в изобилии наполнить нашу жизнь миром и радостью.

«Наш милосердный Бог никогда не отворачивается от души, которая искренне просит Его о помощи. Он — наше прибежище как во время болезни, так и в здравии. Писание говорит: «Должно всегда молиться и не унывать» (Лк. 18:1). Бог желает восстановить здоровье каждого. Он и теперь все Тот же сострадающий Врач, каким Он был во время Своего земного служения. В Нем находится целительный бальзам от любой болезни, обновляющая сила против всех немощей».

(Эллен Уайт)



Подготовила Марта Рудко

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
Мирослава Луцкая — провизор

**Медико-биологическая
экспертиза**
Владимир Малюк — доктор
медицинских наук, профессор
Орест Паламар — кандидат
медицинских наук

Корректоры
Елена Белоконь
Людмила Шаповал

Дизайн и верстка
Юлия Смаль

Ответственная за печать
Тамара Грицок

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:**

ПРИРОДНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «БУКОВИНСКАЯ ЧЕРЕШЕНКА»

«Буковинская Черешенка» предлагает вам отдохнуть от суеты и погрузиться в теплую атмосферу семейного уюта, в тишине и среди миловидной природы восстановить силы и здоровье, обрести душевное равновесие и найти новых друзей.

ЗАЕЗДЫ: 09.10-19.10, 23.10-02.11, 06.11-16.11, 20.11-30.11

КОНТАКТЫ:

Черновицкая обл. +38 (050) 172-49-01 chereshenka.com
Вижницкий р-н +38 (097) 935-28-17 e-mail: info@chereshenka.com

