

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 12 (107) 2017

R 500 UA
РЕФОРМАЦІЇ

УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, ГИПЕРТОНИЯ И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА 2



ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН: В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?

Уровень холестерина в крови – важнейший показатель подверженности человека заболеваниям сердца. Чем опасен холестерин и каковы практические способы снижения его уровня?

6



ПРИБЫЧКИ, РАЗРУШАЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

Любая привычка, огорчающая супруга, угрожает любви и безопасности ваших отношений. Если такие привычки проявляются очень часто, они могут стать угрозой для самых крепких брачных обещаний.

12



ДИЕТА DASH – ЗАЩИТА ОТ ГИПЕРТОНИИ

Каждый третий взрослый в мире страдает гипертонией. Как с помощью изменения питания нормализовать показатели артериального давления и сохранить здоровыми сердце и мозг?

14

УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, ГИПЕРТОНИЯ И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Американские статистики заявляют, что снижение потребления соли на 1200 мг ежегодно спасает жизнь около 92 тыс. человек, а также предотвращает 66 тыс. инсультов в год. Тем же путем можно уменьшить число инфарктов миокарда на 99 тыс., а количество новых случаев сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) — на 120 тыс. Впечатляет, не правда ли? Но это еще не все...



Высокие показатели артериального давления (АД) являются одной из ведущих причин смерти по причине ССЗ. Мы знаем, что повышенное АД увеличивает риск смерти от инфаркта миокарда и инсульта даже больше, чем курение, высокие показатели холестерина в крови, ожирение или какая-либо другая причина. А повышению АД способствует избыточное потребление соли. Кроме того, избыток соли вредит почкам, сердцу и другим органам.

К примеру, у гипертоников развивается гипертрофия левого желудочка сердца, что со временем приводит к развитию сердечной недостаточности. Если на этом фоне человек еще злоупотребляет солью, то ситуация усугубляется, а вот ограничение соли может обращать вспять утолщение сердечной мышцы в области левого желудочка.

Избыточное потребление соли наряду с повышением АД делает сосуды более жесткими, что является одной из причин развития ССЗ. Ограничение потребления соли помогает обратить этот процесс вспять. Высокий уровень АД увеличивает риск развития заболевания почек, а употребление соли усугубляет этот процесс. У любителей соленого повышено выделение с мочой белка, что свидетельствует о повреждении и воспалении тканей почек. И это далеко не полный перечень вреда, причиняемого избыточным потреблением соли.

Исследования с участием детей и взрослых продемонстрировали, что ограничение соли снижает показатели АД.^{1,2} Метаанализ исследований показал, что ограничение соли снижает риск возникновения не только гипертензии, но также инсульта и инфаркта.³

К примеру, в исследовании *Trial of Hypertension Prevention*, в котором принимали участие 2400 человек с предгипертензией, было отмечено следующее. У тех, кто в течение 1,5–4 лет употреблял соли на 750–1000 мг меньше, чем ранее, наблюдалось снижение риска возникновения инфаркта и инсульта через 15 лет после окончания исследования на 25–30% по сравнению с группой участников, которые следовали общегосударственным рекомендациям потребления соли.⁴ Ученые сделали вывод, что даже умеренное ограничение соли у людей с незначительным

эпизодическим повышением АД может снизить риск развития ССЗ в последующие годы.

Интересен и печален тот факт, что значительная доля населения цивилизованных стран в старшем возрасте страдает гипертонией, чего не скажешь о странах с низким экономическим уровнем. Конечно же, виной тому не только увеличение потребления соли с возрастом, однако и это играет существенную роль.

Еще до появления угрожающе высоких показателей АД даже его умеренное повышение уже вредит нашим сосудам и сердцу, увеличивая риск возникновения инфаркта и инсульта. Одними из механизмов такого эффекта являются повышение свертываемости крови, прогрессирование атеросклероза, повреждение эндотелия сосудов избыточным давлением на них, что еще больше ускоряет атеросклероз и внутрисосудистое воспаление.



« Даже умеренное ограничение соли у людей с незначительным эпизодическим повышением АД может снизить риск развития ССЗ в последующие годы. »

Некоторые люди более чувствительны к воздействию соли (а именно натрия, содержащегося в ней), чем остальные. Они быстро и выражено реагируют на поступление натрия. Но даже у людей с обычной чувствительностью избыточное потребление соли в течение длительного времени приводит к повышению АД.

Как определить, имеете ли вы повышенную чувствительность к натрию? Проблема в том, что проверить это практически невозможно. Однако принято считать, что

при длительном избыточном потреблении соли у большинства людей возникают проблемы со здоровьем. Однако соль — не единственный источник избыточного натрия. Таким источником может стать также моносодовый глютамат, бикарбонат натрия (пищевая сода), пекарский порошок и др. Ученые отмечают, что наиболее чувствительны к соли люди пожилого возраста, темнокожие, страдающие ожирением, метаболическим синдромом, с нарушенным соотношением жиров в крови и хроническими заболеваниями почек.

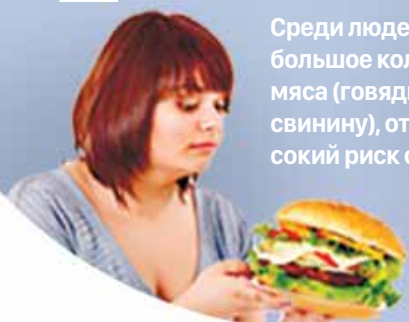
Однако, как оказалось, недостаточное потребление натрия оказывает также не менее пагубное воздействие. Потребление в количестве менее 3 г, как и превышение его потребления — более 6 г, увеличивает риск развития ССЗ и общей смертности.⁵

Вы помните, что соль — это химическое соединение натрия и хлора. Избыток хлора стимулирует спазм сосудов почек, что в свою очередь ведет к повышению АД. Избыток натрия способствует не только повышению АД, но также ведет к повреждению сердца, внутренней оболочки сосудов. В исследованиях на животных высокое потребление натрия приводило к повышению показателей АД, развитию ССЗ и ранней гибели. В экспериментах использовали животных, которым изменяли генетику, таким образом меняя чувствительность их АД к натрию. При избыточном поступлении натрия давление у них не повышалось, однако сердце и сосуды пострадали от его избытка так же, как и у животных без генетических изменений. Исследования с участием людей показали практически такие же результаты: соль повреждает сосуды и сердце вне зависимости от ее влияния на показатели АД.

Было доказано, что к столь негативным последствиям приводит даже не столько избыток натрия, сколько дефицит калия. Эти элементы являются конкурентами в организме. Там, где много натрия, мало калия; а там, где много калия, мало натрия. Поэтому если в организм поступает достаточно калия, избыток натрия не столь опасен.

У большинства современных людей, питающихся преимущественно промышленно приготовленными продуктами, богатыми натрием и бедными калием, отмечается выраженный дефицит последнего. Среднее потребление калия современным

УМЕРЕТЬ РАДИ ГАМБУРГЕРА?



Среди людей, употребляющих большое количество красного мяса (говядину, баранину и свинину), отмечается более высокий риск смерти.

В исследовании участвовали 537 человек в возрасте от 50 до 70 лет, которые были членами Американской ассоциации пенсионеров. Через 16 лет у тех, кто употреблял наибольшее количество красного мяса (около 140 г в день, рацион – 2000 калорий), риск смерти был на 26% выше, чем у тех, кто употреблял наименьшее его количество (около 140 г в неделю).

Употреблявшие наибольшее количество красного мяса имели более высокий риск смерти от рака, болезней сердца, инсульта, респираторных заболеваний, диабета, инфекций, хронической почечной болезни и хронического заболевания печени. У тех же, в чьем рационе преобладало белое мясо (домашняя птица и рыба), риск смерти был на 25% ниже. Только развитие болезни Альцгеймера практически не зависело от потребления того или иного вида мяса.

Авторы исследования подсчитали, что приблизительно 20% случаев смерти, связанных с употреблением необработанного красного мяса (стейки, гамбургеры, отбивные котлеты и т. д.), происходили по причине наличия в мясе гемового железа, которое способствует выработке канцерогенных веществ в желудочно-кишечном тракте. Они также подсчитали, что приблизительно 50% случаев смерти, связанных с употреблением обработанного красного мяса (сосиски, ветчина, бекон и т. д.), происходили из-за нитритов и нитратов.

Что делать? Постарайтесь исключить потребление красного мяса. В проведенном исследовании ученые учитывали возраст, массу тела, физическую активность и многие другие факторы, но существует что-то еще, что должно объяснить высокий риск смерти у тех, кто употребляет мясо.

Источник: BMJ 2017, doi:10.1136/bmj.j1957

СЛАДКИЕ НАПИТКИ И ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА



Три недавно проведенных исследования выдвинули мощные доказательства в пользу того, что сладкие напитки приводят к развитию ожирения.

ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРАВИЛЬНО!

Может ли снижение массы тела у тучных пожилых людей причинить им вред, вызывая потерю мышечной и костной массы? Нет, если они выполнят правильные упражнения.

Ученые в случайном порядке выбрали 141 человека, страдавшего ожирением, в возрасте 65 лет и старше, которые вели малоподвижный образ жизни. Их разделили на три группы, которые придерживались советов относительно правильного питания или диеты для снижения избыточного веса, а также выполняли один из трех комплексов упражнений: аэробика, силовые упражнения или первое и второе вместе. Диета предполагала уменьшение потребляемых калорий на 500 или 750 в день.

(вместе с силовыми упражнениями или без таковых), имели наибольшую аэробную способность. (Аэробная способность – это максимальное количество кислорода, которое организм способен использовать во время тренировки, как правило, в течение короткого промежутка времени и в период наивысшей интенсивности упражнений.)

Что делать? Занимайтесь и аэробикой, и силовыми упражнениями, несмотря на свой возраст и аэробную спо-



Через шесть месяцев все три группы показали практически одинаковые результаты в снижении массы тела (около 9 кг). Однако те, кто занимался силовыми упражнениями (вместе с аэробикой или без таковой), были более сильными и потеряли меньше всего мышечной и костной массы. А те, кто занимался аэробикой

способностью. Комбинированная группа в этом исследовании выполняла комплекс упражнений три раза в неделю, 30-40 минут занимаясь каждым видом аэробики и силовых упражнений плюс 10 минут на каждый вид упражнения на гибкость и устойчивость.

Источник: N. Engl. J. Med. 376: 1943, 2017

● Голландские ученые провели эксперимент с участием 641 ребенка, имеющего нормальную массу тела и находящегося в возрастной категории от 4 до 12 лет. По условиям исследования дети должны были выпивать в день 1 чашку напитка, подслащенного либо сахаром (104 калории, почти то же самое, что и стакан кока-колы), либо искусственными подсластителями *Splenda* и ацесульфам (0 калорий). Дети не знали, какой из этих напитков они употребляли.

Через 1,5 года у тех ребят, кто употреблял сладкие напитки, показатели массы тела, обхвата талии и телесного жира увеличились гораздо больше, чем у второй группы.

«В Соединенных Штатах дети, употребляющие сахаросодержащие напитки, получают в среднем почти в 3 раза больше калорий, чем ко-

личество, предложенное нами во время эксперимента», – отмечают исследователи.

● Ученые Бостонской детской больницы обследовали 224 ребенка в возрасте 14-15 лет, страдающих избыточной массой тела или ожирением и регулярно употребляющих как минимум 360 мл сладких напитков или фруктового сока в день. Половине испытуемых доставляли на дом напитки, не содержащие калории (воду или диетические напитки), также они получали поддержку, что помогало им переключиться на новый режим. Другие участники получили подарочную кредитную карту на 50 долларов, которая давала возможность посещать местный супермаркет в течение 4 месяцев исследования, и остальные – на тех же условиях, но в течение 8 месяцев исследования.

БЫТОВОЙ ОТБЕЛИТЕЛЬ

ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ

Большинство средств, которые мы используем для уборки дома, могут содержать химические вещества, вредные для легких. Новые исследования показывают, что обычные чистящие средства могут повысить риск хронического обструктивного заболевания легких (ХОЗЛ) – состояние, когда блокируется воздушный поток в легких и возникают проблемы с дыханием).

Ученые признают, что воздействие загрязнителей воздуха дома и на рабочем месте является ключевым фактором риска развития ХОЗЛ наряду с курением. В предыдущих исследованиях было установлено, что у молодых людей, которые использовали бытовые дезинфицирующие средства, в два раза чаще развивалась астма и повышался риск развития ХОЗЛ.

Для нового исследования выбрали 55 000 работающих медсестер без наличия ХОЗЛ на момент исследования и наблюдали за ними в течение 8 лет – с 2009 по 2017 год. Воздействие дезинфицирующих средств на здоровье оценивали с помощью опросника и матрицы, классифицирующей средства, с которыми медсестры работали. Исследованные средства включали глутаровый альдегид и аммоний, обычно используемые для дезинфекции медицинских инструментов, а также поверхностей, таких как полы и мебель, иногда их можно найти в мягких тканях.

«В нашем исследовании 37% медсестер еженедельно использовали дезинфицирующие средства для очистки поверхностей, а 19% – для очистки медицин-

ских инструментов», – говорит доктор Дюмас. В течение 8-летнего периода наблюдения 663 медсестры заболели ХОЗЛ. Чтобы рассчитать потенциальную взаимосвязь, исследователи скорректировали возможные факторы, такие как курение, возраст, индекс массы тела и этническое происхождение.

Было выяснено, что медсестры, использующие дезинфицирующие средства для чистки поверхностей на регулярной основе по крайней мере один раз в неделю, имели 22-процентный риск развития ХОЗЛ. В зависимости от химических веществ и частоты использования риск увеличивался до 32%.

Доктор Дюмас также предупреждает, что исследование является наблюдательным и не может объяснить причинно-следственную связь. Она говорит, что это предварительные выводы и необходимо провести дополнительные исследования.

Источник:
www.medicalnewstoday.com



СЕМЕНА ЛЬНА И ОРЕХИ СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

В одном исследовании пациенты получали 38 г льняного семени (около 2,5 столовых ложек) в день в течение шести недель. Общий уровень холестерина уменьшился у них на 7%, а уровень плохого холестерина снизился почти на 16%, тогда как хороший холестерин остался неизменным. Участники другого исследования получали по 100 г овсяных отрубей ежедневно в течение трех недель. Их общий и плохой холестерин снизился примерно на 20%.

Исследования показывают, что добавление всего одной чайной ложки орехов, включая грецкие орехи, пекан, кешью, миндаль и т. д., снижает уровень холестерина примерно на один процент. Таким образом, горсть орехов – простой способ дополнительного снижения уровня холестерина.

Источник: Павлак Р. Я Господь, целитель твой. – К.: Джерело життя, 2013. – 224 с. – С. 113-114.

По истечении года у участников, получивших подарочную карту, масса тела была больше, чем у тех, кто употреблял напитки, не содержащие калорий. Спустя год после окончания эксперимента в показателях массы тела между двумя группами уже не наблюдались статистически значимые отличия.

● Ученые Гарвардской школы общественного здоровья исследовали 32 разновидности генов, связанных с ожирением, примерно у 28 тысяч женщин и мужчин, которые не страдали этим заболеванием в начале эксперимента. Из тех участников, кто имел любые 10 разновидностей этих генов, риск развития ожирения в течение следующих 6-18 лет был в 3 раза выше у тех, кто употреблял хотя бы один сладкий напиток в день, по сравнению с теми, кто потреблял их менее одного в месяц.

Что делать? Замените чай со льдом, сладкие, фруктовые, энергетические напитки и соки водой или диетическими напитками.

Источник: N. Eng. J. Med. DOI:10.1056/NEJMe1203034

ПЕРИОДИЧЕСКИЙ ОТКАЗ ОТ САХАРА – НОВАЯ ФОРМУЛА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



О том, что сахар является весьма опасным, ученые говорят уже давно. Согласно последнему исследованию американских специалистов, отказ от сахара может произвести удивительный эффект.



Было проведено исследование с участием около 700 человек. Из рациона добровольцев на 9 дней полностью исключили сахар. Воздержание от сахара позволило значительно улучшить состояние здоровья, даже за столь короткий срок. Ученые зафиксировали стабилизацию артериального давления, снижение уровня холестерина и концентраций инсулина в крови. Исходя из этого, эксперты озвучили рекомендации относительно пользы периодического отказа от сахара.

Кстати, предупреждения касаются не только сахарозы. К примеру, недавно было установлено, что фруктоза

становится ядом при добавлении в еду и напитки. Она повышает риск развития ожирения, диабета, болезней сердца и инсульта. А вот во фруктах негативные эффекты нейтрализуются.

Сотрудники Университета Барселоны провели эксперимент с крысами, которым давали два разных типа простого сахара. Оказалось, животные, пившие воду с фруктозой, набрали больший вес, чем крысы, пившие воду с глюкозой. Также фруктоза негативно влияла на обмен веществ, сосудистую систему, печень (повышался риск жировой болезни).

Источник: www.meddaily.ru

ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН: В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?

Уровень холестерина в крови – важнейший показатель подверженности человека заболеваниям сердца. У людей с уровнем холестерина 260 мг/дл (6,7 ммоль/л) в 4 раза выше риск смертельного инфаркта, чем у лиц с таким уровнем ниже 220 мг/дл (5,7 ммоль/л). И эта цифра далека от идеала! Каждые дополнительные 10% данного показателя подразумевают 30-процентное увеличение риска инфаркта.

Холестерин представляет собой белое воскообразное вещество, которое содержится в клетках человека и животных; в растениях его нет. Это основной компонент мембран, покрывающих все клетки нашего тела, а также главная составляющая половых гормонов. Наш организм нуждается в холестерине, но он производит его самостоятельно, и, по сути, нет необходимости получать его извне.

Однако, когда мы едим мясо, птицу, рыбу и другие продукты животного происхождения, такие как молочные продукты и яйца, мы потребляем холестерин в избыточном количестве. Это объясняет, почему вегетарианцы, отказавшиеся от мяса, но оставившие в своем рационе сливочное масло, сыр, молоко, мороженое, глазированные сырки, пончики и выпечку, также страдают от ишемической болезни сердца.

Благодаря плану питания, основанному на растительной пище, с целью снижения общего уровня холестерина в крови ниже 150 мг/дл (4,0 ммоль/л), а уровня ЛПНП – ниже 80 мг/дл (2,0 ммоль/л) у вашего организма просто не будет возможности накапливать жир и холестерин в коронарных артериях.

«ХОРОШИЙ» И «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН

Медики подразделяют холестерин на два типа. Липопротеины высокой плотности (ЛПВП) называют «хорошим» холестерином. Такой холестерин в некотором роде защищает наш организм от закупорки артерий, а значит, предотвращает инфаркт благодаря тому, что собирает излишки холестерина и доставляет их из артерий в печень, которая расщепляет его и избавляется от него. Таким образом, чем выше общий уровень холестерина, тем более организму необходимы ЛПВП для защиты сердца от болезней.

Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) являются так называемым «плохим» холестерином. Когда его концентрация в крови становится слишком

высокой, он начинает накапливаться на стенках сосудов, способствуя образованию бляшек, которые мешают нормальному току крови и в конечном счете могут привести к полной закупорке сосудов.

ФОРМИРОВАНИЕ БЛЯШЕК

Коронарные артерии – это кровеносные сосуды, которые доставляют к сердцу артериальную кровь, обеспечивая сердечную мышцу кислородом и питательными веществами. Эти артерии окружают сердце подобно головному убору короля, отсюда и их название. Они относительно небольшие по размеру, однако являются единственным источником кровоснабжения миокарда (сердечной мышцы), доставляют к сердцу питательные вещества, обеспечивая его работу.



Внутренний слой, покрывающий стенки всех кровеносных и лимфатических сосудов, называется эндотелием. Это не просто какой-то физиологический барьер, а самый активный в человеческом организме эндокринный орган. Если все клетки эндотелия одного человека разложить на поверхности, то они займут площадь двух теннисных кортов.

Здоровые сосуды являются прочными и гибкими, их внутреннее покрытие гладкое, без выступов и не мешает свободному кровотоку. Однако если уровень молекул жира в крови повысится, внешний вид сосудов сразу же начинает меняться. Постепенно эндотелий, белые кровяные тельца и тромбоциты – кровяные клетки, обеспечивающие свертываемость крови, – становятся более липкими. В конечном счете белые кровяные клетки прилипают к эндоте-

лию и проникают через него, пытаясь поглотить увеличивающееся количество молекул ЛПНП, которые окисляются из-за большого содержания жира в пище. Эти белые кровяные тельца посылают сигнал о помощи другим белым кровяным клеткам, и в итоге множество новых клеток собираются в этом участке, который постепенно переполняется плохим холестерином, образуя пенное отложение жира – атерому, или так называемую бляшку, являющуюся главной характерной чертой атеросклероза.

ЗАКУПОРКА АРТЕРИЙ

Старые бляшки содержат рубцовую ткань и кальций. По мере своего роста они приводят к значительному сужению просвета артерии, а то и вовсе к полной ее закупорке. Такие артерии не справляются с задачей обеспечения сердечной мышцы необходимым количеством крови, что в итоге приводит к появлению боли в груди – стенокардии. В некоторых случаях коронарные артерии формируют свои собственные естественные шунты вокруг преград – отращают дополнительные ответвления, так называемые коллатеральные сосуды, которые идут в обход закупоренных магистралей.

Однако серьезный риск инфаркта создают не старые разросшиеся холестериновые бляшки. Самые последние данные, полученные учеными, говорят о том, что чаще всего инфаркты случаются тогда, когда повреждается внешняя оболочка более молодых и мелких бляшек и их содержимое вытекает в коронарную артерию.

По мере формирования бляшек эндотелий артерий истончается. До тех пор пока эти бляшки защищены волокнистой оболочкой, они не наносят видимого ущерба артерии. Однако процесс разрушения уже идет. Белые кровяные тельца, спешащие на выручку и поглотившие окисленные молекулы ЛПНП-холестерина, вырабатывают химические вещества, разрушающие оболочку холестериновой бляшки. В итоге оболочка истончается до толщины паутины, и в конечном счете напор кровотока приводит к ее повреждению.

Последствия подобного процесса катастрофичны. Содержимое бляшки – по сути, жир и погибшие лейкоциты – попадает в кровь, приводя тем самым

к образованию тромбов: организм пытается устранить повреждение и активизирует тромбоциты – они усердно пытаются остановить засорение крови этой массой, закрывая собой образовавшееся повреждение. Кровяной сгусток быстро разрастается, и уже за считанные минуты целая артерия может оказаться закупоренной.

РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА

Так как артерия перестает пропускать через себя кровь, то сердечная мышца, которая питалась благодаря ей, начинает отмирать. Именно такой процесс называют инфарктом миокарда, или сердечным приступом. Если человек переносит инфаркт, то омертвевший участок сердечной мышцы замещается рубцом. Многочисленные сердечные приступы и увеличение площади рубца ослабляют сердце и могут привести к его остановке. Подобное состояние называется острой сердечной недостаточностью. Если инфаркт диагностируют обширным, или он приводит к нарушению нормальных ритмических сокращений сердца, или острая сердечная недостаточность будет длиться слишком долго, человек может умереть.

Если подобный процесс происходит не в коронарной артерии, то его последствия не становятся менее устрашающими. Ткань, которая питалась от этой артерии – это может быть мышца ноги или даже мозг, – перестает получать необходимое количество крови. Более того, кусочек бляшки или кровяного сгустка может вырваться на свободу и начать свое путешествие по кровеносной системе, в итоге образовав закупорку артерии в другой части тела.

Традиционная кардиология справляется с подобной проблемой преимущественно путем прямого хирургического вмешательства. Однако подобные методы помогают лишь в борьбе с последствиями болезней сердца, не устраняя их причину. Оперативное вмешательство лишь поначалу приносит успешные результаты, которые со временем сходят на нет. Но в наших силах действовать более эффективно. Нужно смотреть в корень этой болезни. Если у вас есть проблемы с сердцем, измените рацион питания и поддерживайте уровень холестерина на значительно ниже рекомендуемого специалистами.

Серьезные международные исследования подтвердили тот факт, что уровень холестерина в крови – самый надежный показатель артериальной непроходимости вследствие образования тромбов. Исследования групп мигрантов доказывают, что это не столько генетическое заболевание, сколько болезнь, связанная с образом жизни. Когда люди, придерживающиеся простого рациона, переселяются в западные страны с присущими им излишествами в питании, уровень холестерина повышается и вскоре начинают развиваться сердечно-сосудистые заболевания, свойственные уроженцам Запада.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

Употребляйте меньше холестерина. Сократите его количество до 100 мг в день. Исключите из своего рациона мясо и колбасы, ограничьте количество яичных желтков и молочных продуктов.

Сократите употребление насыщенных жиров. Насыщенные жиры содержатся в основном в продуктах животного происхождения, а также в пальмовом и кокосовом масле, жире, добавляемом в тесто для рассыпчатости, и некоторых видах маргарина.

Нормализуйте массу тела. Избегайте высококалорийной пищи с пустыми калориями, например, видимых жиров и масел, сахара и алкоголя. Также можете практиковать еженедельное суточное голодание.

Употребляйте больше клетчатки. Пища с высоким содержанием клетчатки помогает снизить уровень холестерина в крови. Ешьте много свежих фруктов и овощей, зерновых, бобовых, добавляйте в пищу семена льна и кунжута.

Физические упражнения. Совершайте ежедневные прогулки. Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень холестерина в крови и контролировать массу тела.

Медикаментозные препараты. Проконсультируйтесь со своим врачом. Не исключено, что некоторым пациентам могут понадобиться лекарства для снижения

уровня холестерина, но одними препаратами все же не обойтись.

Помните: уровень холестерина в крови напрямую связан с жирностью питания. Диета с очень низким содержанием жира (менее 15 % калорий) и высоким процентом клетчатки снижает уровень холестерина на 20-30 % менее чем за 30 дней. Правильно питаясь, вы сможете не только снизить уровень холестерина, но и повысить жизненный тонус организма, обеспечив себе здоровье и продлив молодость.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

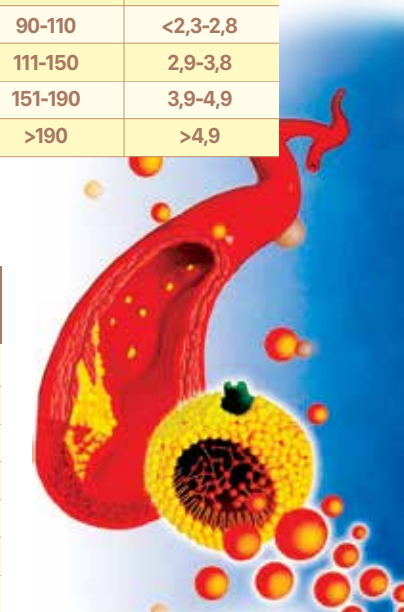
- При каждых 400-500 г лишнего веса печень и кишечник ежедневно производят 10 мг дополнительного холестерина.
- Курильщики в 4 раза больше подвержены развитию ранних сердечно-сосудистых заболеваний, чем некурящие.
- Сегодня каждый второй американец умирает от сердечного приступа задолго до наступления старости.
- Высокий уровень холестерина может привести к развитию эректильной дисфункции у мужчин, а женщинам сложнее забеременеть.
- Основным компонентом большинства камней в желчном пузыре является холестерин.
- Узнать уровень холестерина в крови можно с помощью простого анализа крови.

Уровень холестерина и коронарный риск

| РИСК | Кол-во холестерина | | Холестерин ЛПНП | |
|---------------|--------------------|---------|-----------------|----------|
| | мг/дл | ммоль/л | мг/дл | ммоль/л |
| Идеальный | ≤150 | ≤4,0 | <90 | <2,3 |
| Повышенный | 161-180 | 4,1-4,6 | 90-110 | <2,3-2,8 |
| Высокий | 181-220 | 4,7-5,7 | 111-150 | 2,9-3,8 |
| Очень высокий | 221-260 | 5,8-6,7 | 151-190 | 3,9-4,9 |
| Опасный | >260 | >6,7 | >190 | >4,9 |

Содержание холестерина в продуктах питания

| Продукты питания | Порция | Холестерин ЛПНП |
|---------------------------|-----------|-----------------|
| Молоко обезжиренное | 240 г | 5 мг |
| Творог | 120 г | 24 мг |
| Торты и пирожные | 100 г | 50 мг |
| Сыр Чеддер | 2 кусочка | 56 мг |
| Мороженое | 100 г | 60 мг |
| Рыба | 142 г | 85 мг |
| Говядина, свинина, курица | 142 г | 135 мг |
| Креветки | 113 г | 172 мг |
| Яичный желток | 1 шт. | 220 мг |
| Сливочное масло | 100 г | 230 мг |
| Печень | 85 г | 370 мг |



Источник: Колдуэлл Эссельстин-мл. Суперсердце: Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания. – М. : Эксмо, 2014. – 352 с.

ЯК ВИХОВАТИ ДИТИНУ ДОБРОЮ ТА ЧУЙНОЮ?

Негативні реакції властиві нам від природи, але кожна людина повинна навчитися справлятися зі стресом і гнівом, щоб не завдавати шкоди іншим. Батькам під силу виховати в дитині доброту й чуйність, навіть якщо вона схильна до агресії.

Від народження кожен із нас має певний тип темпераменту і генетичну схильність. Тому деякі люди від природи доброзичливіші, ніж інші. Проте дитячі психологи стверджують, що цю рису характеру можна розвинути в дитині, і в цьому допоможе любов людей з найближчого оточення та сприятлива домашня атмосфера.

Батьки вважають, що прояв гніву пов'язаний з характером дитини, насправді ж причина в особливостях роботи мозку. Фронтальні частки мозку відповідають за керівні функції. З їхньою допомогою ми контролюємо свої імпульси та спонукання, зупиняємо себе, організуємо свої дії, думаємо про наслідки.

Керівні функції остаточно формуються в період ранньої зрілості. Тому контроль над гнівом і люттю в дитини може бути розвинений, як і будь-яка інша навичка, і для цього потрібна атмосфера, сповнена любові. Жорстке ставлення батьків до дитини тільки посилює прояви гніву та агресії. Фахівці не радять застосовувати фізичне покарання або соромити дитину за будь-які прояви поганої поведінки. Дослідження показують, що застосування сили в спробах батьків послабити агресію дитини здебільшого тільки загострює проблему.

ЩО ЗАЗВИЧАЙ ВИКЛИКАЄ ДИТЯЧУ АГРЕСІЮ?

Однією з причин може бути генетична схильність до психічних розладів. Іноді агресія та гнів у дітей свідчать про схильність до депресії або тривожності. Низька самооцінка може призводити до того, що дитина зривається на інших. У багатьох дітей недостатньо розвинені соціальні навички, тому вони агресивно відповідають на найменші образи. Деякі діти, які зазнавали булінгу (цькування, залякування), починають проявляти агресію у відповідь.

Найчастіше дитяча агресія викликана простими причинами. Це може бути брак сну або погане харчування. Якість сну дитини істотно позначається на її настрої. Відповідно здоровий сон допоможе дитині боротися з фрустрацією та зменшить прояви агресії.

Ще одним чинником є щоденне споживання білків та «корисних» жирів.

Вони беруть участь у створенні нейротрансмітерів, які регулюють пізнавальні процеси, емоції й поведінку. Нестача цих поживних речовин в організмі може призводити до агресивності. Забезпечуючи дитині здорове харчування, батьки можуть допомогти їй контролювати свою поведінку. Також варто обмежити споживання дитиною простих вуглеводів (цукру, солодощів, тістечок).

ЯК РОЗВИНУТИ ДОБРОТУ В ДИТИНИ, ЯКЩО ВОНА СХИЛЬНА ДО АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ?

Іноді неможливо розвинути в дитині доброту, доки вона не навчиться приборкувати злість. Допоможіть малюку адекватно справлятися з агресивними імпульсами.

Один з найшвидших та найефективніших способів заспокоїти дитину – назвати емоції, які вона відчуває, і висловити їй співчуття. Запропонуйте дитині проаналізувати проблемну ситуацію й «переграти» її. Зрештою, ми хочемо, щоб вона навчилася інакше реагувати на ситуації. Недостатньо просто карати за погану поведінку.

Коли дитина спокійна, покажіть їй приклад доброти. Потрібно висловлювати їй вдячність за все, що вона робить добре. Так серце дитини пом'якшується, і вона вчиться доброти. Також у спілкуванні з дитиною дуже доречним є гумор.

Формуйте здатність до співчуття в ігровій формі. Під час перегляду фільму зробіть паузу й запитайте: «Як ти думаєш, що цей хлопчик зараз відчуває? Чому?». Спостерігаючи за іншими, намагайтеся зрозуміти їхні емоції за виразом обличчя. Доброта починається з того, що дитина вчиться ставити себе на місце іншої людини, здогадуючись про її почуття.

Акцентуйте увагу на маленьких прикладах доброти, з якими ви стикаєтеся в повсякденному житті. Наприклад, коли одна людина пропускає іншу в черзі, поступається місцем в автобусі тощо.

Читайте разом з дитиною біблійні історії, наголошуйте на чеснотах героїв віри, які долали складні випробування та зберігали вірність своїм принципам: Даниїл, Йосип, Авраам, Естер, Павло та ін. Сприяйте прагненню дитини наслідувати їх і пам'ятати про Божу любов до людей. Вивчайте напам'ять вірші з Біблії, обітниця, псалми.

ЯК ПОКАЗАТИ ДИТИНІ ПРИКЛАД ДОБРОТИ?

Проявляйте доброту та розуміння в повсякденних ситуаціях. Керуючи автомобілем, стежте за тим, що ви говорите іншим водіям. Будьте ввічливі з працівниками сфери обслуговування, навіть якщо ви прочекали в черзі півгодини. Коли ми кричимо на інших або принижуємо їх, ми показуємо приклад різкої, деструктивної взаємодії з людьми. Якщо так сталося, можна забрати свої слова назад і перепросити, сказавши: «Вибачте, я знаю, що це не ваша провина. У мене був важкий день, і я не хотів(-ла) зриватися на вас».

Дорослі завжди показують дитині приклад того, як долати складні життєві ситуації. Ми повинні навчити своїх дітей правильно реагувати на різні обставини. Якщо ми покажемо їм, як керувати власними емоціями, ми зробимо великий крок на шляху виховання в них доброти.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНА ПРОДОВЖУЄ ПРОЯВЛЯТИ АГРЕСІЮ, ПОПРИ ВСІ ЗУСИЛЛЯ БАТЬКІВ?

Нам складно зрозуміти, який стрес відчуває дитина через щільний розпорядок дня й безліч інших чинників. Через це в неї просто не залишається сил, аби справлятися з емоціями. Дотримуйтеся простих порад:

- **Проводьте час із дитиною.** Гуляйте разом. Помічайте, що відбувається довкола. Під час прогулянки не обговорюйте проблем, говоріть про приємні для вас обох речі.

- **Обмежте час, проведений за комп'ютером і телевізором.** Жорсткі комп'ютерні ігри істотно впливають на почуття дитини.

- **Читайте разом з нею біблійні та різні повчальні історії, співайте, моліться.** Це допоможе їй стати спокійнішою.

- **У доступній та веселій формі пояснюйте дитині, як влаштований людський мозок.** Дітям, які вважають себе поганими через те, що відчувають злість, можна розповісти, як влаштований мозок, як виникають емоції, і їм стане легше зрозуміти себе та інших.

За матеріалами childdevelop.com.ua

«Докоряй, потішай, закликай –
з усякою терпеливістю і повчанням».
(2 Тим. 4:2)

ДИСЦИПЛІНА – ЗАПОРУКА ФОРМУВАННЯ СИЛЬНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Одним із перших уроків, який має засвоїти дитина, є урок послуху. Перш ніж вона навчиться мислити, її вже можна навчати слухатися. Цю звичку потрібно прищеплювати лагідними наполегливими зусиллями. Це допоможе запобігти майбутнім конфліктам між волею й авторитетом, які так часто викликають відчуження й озлобленість щодо батьків і вчителів та опір будь-якій владі – людській чи Божественній.



Мета дисципліни полягає в тому, щоб навчити дитину управляти собою. Її необхідно навчити впевненості у власних силах та самовладання. Тому щойно дитина починає розуміти, її свідомість потрібно схилити до послуху. Усім своїм ставленням до дитини покажіть їй, що послух – справедлива розумна вимога. Допоможіть їй побачити, що все підпорядковується закону й що непослух урешті-решт призводить до нещастя та страждань. Коли Бог каже: «Не чинитимеш», – Він з любов'ю попереджає нас про наслідки непослуху, щоб уберегти нас від зла і втрати.

Допоможіть дитині зрозуміти, що батьки та вчителі – це представники Бога і, коли вони діють у гармонії з Ним, їхні закони в сім'ї та школі є також Його законами. Як дитина повинна бути слухняною батькам і вчителям, так і вони мають бути слухняними Богові.

БЕЗ НАДМІРНОГО КОНТРОЛЮ

Як батьки, так і вчителі повинні скеровувати розвиток дитини, не перешкоджаючи їй надмірним контролем. Забагато контролю так само недобре, як і замало. Спроба «зламати волю» дитини – це жальлива помилка. Склад розуму буває різним; застосування сили може призвести до зовнішнього підкорення, однак у багатьох дітей це викликає ще рішучіший внутрішній опір. Навіть якщо батькам вдасться здобути бажану владу, результат для дитини може бути не менш шкідливим.

Доки діти відчують над собою владу, вони можуть здаватися добре вимуштрованими солдатами, але коли контроль припиниться, тоді виявиться, що характерові бракує сили та стійкості. Діти не знатимуть, як користуватися своєю свободою, і часто вдаватимуться до потурання власним бажанням, що є прямим шляхом до загибелі.

СИЛА ВОЛІ

Волю необхідно скеровувати і формувати, проте не ігнорувати і не придушувати. Кожна дитина повинна розуміти, що таке справжня сила волі. Її потрібно допомогти усвідомити, яка велика відповідальність зумовлена цим даром. Воля – це керівна сила в характері людини, сила рішення та вибору, запорука стійкості під час випробувань. Кожен може свою волю підкорити волі Бога, зробити вибір

бути слухняним Йому та, з'єднавшись у такий спосіб з Божественною силою, жити так, що ніхто й ніщо не змусить його чинити зло.

Молодь має вроджену любов до свободи, вона прагне волі, і їй необхідно розуміти, що цими дорогими благами можна насолоджуватися лише за умови послуху Законові Божому. Цей Закон – охоронець істинної свободи. Він називає й забороняє те, що поневолює та призводить до деградації, і в такий спосіб захищає слухняних від сили зла. Необхідно дати зрозуміти, що правління Боже не визнає компромісу зі злом.

«Допоможіть дітям відчувати, що їм довіряють, – і знайдеться мало таких, котрі не намагатимуться довести, що вони заслуговують цієї довіри.»

ДОВІРА – НА ПРОТИВАГУ ПІДОЗРАМ

Мудрі батьки у своїх стосунках з дітьми намагатимуться викликати в них довіру та зміцнити почуття честі. Вияв довіри до дітей і молоді слугує їм на добро. Багато дітей, навіть маленьких, мають загострене почуття честі. Усі бажать, щоб до них ставилися з довірою та повагою, і мають на це право. Не слід створювати в дітей враження, що вони не можуть ані вийти, ані увійти без нагляду.

Підозра деморалізує, породжуючи саме те зло, котрому ви намагаєтеся запобігти. Замість того щоб постійно стежити, ніби підозрюючи щось лихе, батьки, котрі мають близькі та відкриті стосунки зі своїми дітьми, зауважать прояви неспокійного розуму й застосують інші методи протидії злу. Допоможіть дітям відчувати, що їм довіряють, – і знайдеться мало таких, котрі не намагатимуться довести, що вони заслуговують цієї довіри. Краще просити, ніж наказувати. Послух є результатом радше вибору, ніж примусу.

ВИПРАВЛЯЮЧИ ПОМИЛКИ

У наших спробах виправити зло ми повинні остерігатися схильності вишукати помилки й осуджувати. Постійний осуд не виправляє, натомість при-

зводить до збентеження. Для багатьох людей атмосфера нещадної критики є згубною. Квіти не розпускаються під поривом руйнівного вітру.

Дитина, котру часто засуджують за якусь конкретну помилку, починає вважати цю помилку своєю характерною рисою, з котрою марно боротися. Так з'являється почуття зневіри та безнадійності, яке часто приховується під виглядом байдужості чи бравади.

Докір досягає мети тільки тоді, коли порушникові допомагають побачити свою помилку й коли його воля схильна її виправити. Коли цього досягнуто, укажіть дитині на джерело прощення та сили. Намагайтеся зберегти її почуття власної гідності та надихніть її мужністю й надією.

УМІННЯ ГІДНО ДОЛАТИ ТРУДНОЩІ

Окрім домашньої та шкільної дисципліни, дітям доводиться мати справу ще із суворою дисципліною життя. Як приймати це мудро – ось урок, котрий потрібно пояснити кожному юнакові та кожній дівчині. Незаперечна істина полягає в тому, що Бог любить нас, діє для нашого щастя, і якби ми завжди корилися Його Законові, то ніколи не зазнали б страждання. Проте не меншою істиною є й те, що в цьому світі в кожне життя приходять страждання, біда й тягарі як наслідок гріха. Якщо ми навчимо дітей і молодь мужньо долати випробування, то зробимо їм добро на все життя. Виявляймо до дітей співчуття, але таким чином, щоб воно ніколи не викликало в них почуття жалю до себе. Вони потребують того, що заохочує та зміцнює, а не ослаблює.

Дітей необхідно навчити, що цей світ – не стройовий плац, а поле битви. Усі мають переносити труднощі, як добрі воїни. Навчіть їх, що справжнім випробуванням характеру є готовність нести тягарі, іти туди, де важко, виконувати роботу, котру необхідно виконати, хоч вона і не приносить земного визнання та нагороди.

Нехай діти і молодь будуть навчені, що кожна виправлена помилка, подолана вада або складність стають кам'яною сходинкою до кращого й вищого. Саме завдяки таким досвідам люди досягають успіху.

Автор: Еллен Уайт

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ: ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Артериальная гипертензия (АГ) является серьезной проблемой общественного здоровья во всем мире и одной из основных причин снижения продолжительности жизни. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2025 г. ожидается увеличение числа пациентов с АГ до 1,56 млрд человек. В целом это заболевание отмечается у 29,5 % жителей Европы с резким возрастанием по мере старения.

ПРИЧИНЫ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ:

- острые и хронические психоэмоциональные стрессы;
- повышенное содержание в рационе поваренной соли (больше 1 ч. л. в день);
- избыточное употребление холестерина и насыщенных жиров (продуктов животного происхождения);
- избыточное потребление белка (повреждает почки, что приводит к повышению артериального давления (АД), т. е. продуктов животного происхождения);
- употребление твердых сыров, вина (содержат тирамин, повышающий АД);



При употреблении кофеино-содержащих напитков от 1 до 5 чашек в день риск развития АГ повышается в 3 раза. Также научные исследования показали, что даже умеренное употребление алкоголя может быть причиной около 15 % всех случаев гипертонии.

- недостаточное потребление воды – запустевают капилляры, в результате чего уменьшается объем сосудистого русла, возникает необходимость повысить АД; кроме того, включается механизм задержки соли и воды (чтобы пополнить запасы воды);
- курение, употребление алкоголя, кофеина;
- избыточная масса тела – ее увеличение на 5 % повышает риск гипертонии на 30 %;
- малоподвижный образ жизни – появляется склонность к стойкому сужению периферических сосудов, особенно в условиях хронического стресса;

- недостаток полноценного отдыха;
- гормональные нарушения (климакс, гипертиреоз, опухоль надпочечников);
- атеросклероз сосудов (головного мозга, аорты);
- черепно-мозговые травмы;
- заболевания почек;
- наследственность.

СИМПТОМЫ:

- поражение сосудов головного мозга: головные боли, чаще в затылочной области, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами;
- поражение коронарных сосудов: приступы стенокардии, аритмии, развитие сердечной недостаточности;
- поражение почек: снижение фильтрационной функции почек.

Начальная стадия болезни характеризуется сравнительно небольшим повышением АД, достаточно легко поддающимся лечению. По мере прогрессирования заболевания начинают появляться гипертонические кризы (состояния резкого и чрезмерного повышения АД, требующие экстренной помощи), присоединяются поражения органов. В дальнейшем могут развиваться осложнения: инфаркт миокарда, инсульт, хроническая сердечная недостаточность, хроническая недостаточность мозгового кровообращения, почечная недостаточность.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

► **Здоровый образ жизни:** питание, физическая активность, сон, достаточное потребление воды, пребывание на солнечном свете и свежем воздухе, умеренность во всем, борьба со стрессом и доверие Богу.

► Рацион питания:

- ограничение содержания в рационе соли, сахара, свободных жиров, общего количества калорий; желателен переход на вегетарианское питание;
- добавления к рациону: чеснок, продукты, содержащие калий (сухофрукты, бананы, фасоль, горох, картофель), магний (зеленые листовые, бобовые, бананы, зерновые, орехи), кальций (зеленые листовые, соя, инжир, кунжут, брокколи), также зелень (пе-

трушка), помидоры, морковь (содержат вещества, снижающие АД);

- при стойком повышении АД – яблочная диета (только 1-2 кг яблок в день в течение 3-5 дней).

► **Гидротерапия:** горячая ножная (ручная) ванна, теплая припарка или грелка на шейно-воротниковую зону, икроножные мышцы, нейтральная общая ванна (36-37°C). Можно вместо припарок и ванн использовать горчи-ники (на шейно-воротниковую зону, икроножные мышцы).



► **Массаж головы и шейно-воротниковой зоны спины по отсасывающей методике** (для снижения АД), можно делать массаж ног (для улучшения периферического кровообращения).

► Фитотерапия:

- гипотензивные и сосудорасширяющие травы (арония черноплодная, калина обыкновенная, боярышник, шиповник, сушеная топяная, цикорий, таволга вязолистная, барвинок малый, раувольфия, липа, череда, календула, подорожник, зонтичные – тмин, морковь, свекла столовая – свежий сок);
- успокаивающие травы (пион, ромашка, душица, валериана, пустырник, хмель, боярышник, смородина черная, барвинок малый, липа);
- мочегонные травы (хвощ полевой, почки и листья березы, спорыш, укроп, кукурузные рыльца, брусника, василек, клюква, толокнянка, ортосифон);
- противосклеротические травы (ламинария, крапива, рябина, мать-и-мачеха, груша, яблоня, смородина, малина, шиповник, боярышник, липа, лимон, подорожник, цикорий, земляника, кукуруза, облепиха, шалфей).

Подготовил коллектив врачей пансионата «Наш Дом»

ТЕСТ: МОЙ ИНДЕКС ПИТАНИЯ

С помощью данного теста вы можете проверить, является ли ваше питание здоровым.

| ПРИВЫЧКА В ПИТАНИИ | КОЛОНКА А | КОЛОНКА Б | КОЛОНКА В |
|--|---|--|---|
| Завтрак Как часто вы завтракаете? | 0 Редко или никогда | 3 Практически всегда (5 раз в неделю и чаще) | 10 Каждый день |
| Цельнозерновой хлеб/каши Количество порций в день (1 порция – 1 кусок хлеба, 1/2 стакана каши) | 0 0-2 в день | 5 По крайней мере 3 раза в день | 10 4 и более раз в день |
| Фрукты и овощи Количество порций в день (1 порция – 1 фрукт/овощ, 1 стакан свежих фруктов/овощей, 1/2 стакана приготовленных овощей, 2/3 стакана сока) | 0 0-4 порции в день | 5 5-6 порций в день | 10 7 и более порций в день |
| Спреды и другие жиры Что из этого вы обычно употребляете? | 0 В основном масло, маргарин, спреды | 5 В основном легкие маргарины и растительные масла | 10 Только растительное масло и маргарины без транс-жиров |
| Мясо/белковые продукты Какие белковые продукты вы в основном употребляете? | 0 Регулярно – красное мясо, включая стейк, сосиски, котлеты | 5 Редко или ограничиваясь только нежирными сортами, птицей без кожи, рыбой | 10 В основном горох, фасоль, чечевицу, орехи, соевые продукты и другие растительные белковые продукты |
| Молочные продукты Какой вид молочных продуктов вы обычно употребляете? | 0 Цельное молоко, сыр, творог, йогурт | 3 Только низкожирные молочные продукты, твердый сыр, творог или йогурт | 5 Только нежирные молочные продукты или заменяя их растительными аналогами |
| Бобовые Как часто вы их употребляете? | 0 0-2 раза в неделю | 3 3-6 раз в неделю | 5 Ежедневно |
| Орехи, ореховое масло, семечки Как часто вы их употребляете? | 0 0-3 раза в неделю | 5 4-5 раз в неделю | 10 Ежедневно |
| Соль и соленая еда Сколько соли вы употребляете? | 0 Всегда солю пищу или покупаю уже посоленную | 3 Редко досаливаю пищу или употребляю уже соленую | 5 Соль использую ограниченно и ограничиваю готовые соленые продукты |
| Еда с высоким гликемическим индексом Как часто вы едите белый хлеб, белый рис, макароны, сладкие хлопья? | 0 Люблю сладости, употребляю их каждый день | 3 Ограничиваю эти продукты – только несколько раз в неделю | 5 Редко или в небольшом количестве |
| Напитки/сладости Как часто вы пьете сладкие прохладительные напитки или едите сладости (мороженое, конфеты, сахар, джемы и др.)? | 0 Каждый день употребляю сладости и газированные напитки | 3 Ограничиваю сладости – изредка или в небольшом количестве | 5 Сладости употребляю редко, отдаю предпочтение свежим фруктам и фруктовым сокам |
| Индекс массы тела (ИМТ = вес/(рост)²), окружность талии | 0 ИМТ = 30 и более. Окружность талии: >90 см – для женщин, >100 см – для мужчин | 5 ИМТ = 25-29,9. Окружность талии: 80-90 см – для женщин, 93-100 см – для мужчин | 10 ИМТ = 18,5-24,9. Окружность талии: < 80 см – для женщин, < 93 см – для мужчин |
| Физическая активность Как часто вы занимаетесь 30 и более минут в день? Бегаете, ходите, ездите на велосипеде, танцуете, работаете в огороде? | 0 Никогда или редко | 3 3-4 раза в неделю | 5 5-7 раз в неделю |
| Вода Сколько стаканов воды вы выпиваете ежедневно? | 0 Менее 5 стаканов | 3 5-7 стаканов | 5 8-10 стаканов |

Ваш индекс питания

Выпишите то количество баллов, которое соответствует варианту вашего ответа. Затем сложите результаты во всех строках, чтобы получить свой индекс питания. Сравните результаты со значениями в разделе «Оценка результатов». Чем выше ваш индекс питания, тем лучше.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

- Превосходно – 80-100 баллов
- Неплохо – 54-79 баллов
- Надо улучшать – 35-53 балла
- Неправильное питание – менее 35 баллов

Для более детальной информации см. myllh.org Life Long Health. Адаптировано из Creation Health Seminar Study Guide

ПРИВЫЧКИ, РАЗРУШАЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

Любая привычка, огорчающая супруга, угрожает любви и безопасности ваших отношений. Единичный поступок можно стерпеть и забыть, но когда подобные поступки повторяются, пусть даже ненамеренно, и становятся предсказуемыми, то опасности не миновать.



Уильям Ф. Харли в своей книге «Убийцы любви» для описания процесса созидания и разрушения чувств предложил термин «банк любви». Каждый опыт, который мы переживаем со своим супругом, влияет на наш счет в банке любви. Ежедневно мы делаем либо вклады, либо изъятия со своего счета.

Когда все идет хорошо, когда мы любящи и добры, поддерживаем и помогаем друг другу, на наш эмоциональный банковский счет (ЭБС) поступают сотни кредитов, вызывая в наших супругах ощущение того, что их любят и принимают такими, какие они есть. Когда же все не так хорошо, с ЭБС снимаются средства. Временами со счета снимается очень серьезная сумма, и тогда отношения переживают глубокий кризис.

Рассмотрим некоторые из самых деструктивных привычек, которые опустошают наш ЭБС.

1 ВОРЧАНИЕ

Ворчать – значит досаждать постоянными придирками или жалобами. Мудрый царь Соломон сказал: **«Непре- станная капля в дождливый день и сварливая жена – равны; кто хочет скрыть ее, тот хочет скрыть ветер и масть в правой руке своей, дающую знать о себе»** (Прит. 27:15, 16).

Известный психолог провел детальное исследование тысяч браков и обнаружил, что ворчание – наихудший недостаток жен (хотя мужчины тоже не исключение). Типичный список придирок женщин может быть таким: он никогда ничего не ремонтирует в доме, никогда не водит меня никуда, смотрит телевизор допоздна, не ходит в церковь, живет не по средствам, не уделяет мне времени, не понимает моих чувств, не обращает внимания на детей, забывает о днях рождения и годовщинах, не бывает дома, никогда не говорит приятных слов, слишком спокоен, у него плохие манеры за столом, повторяет одни и те же шутки, слишком кичится собой, слишком пассивный, слишком нерешительный и т. д.

Женщины, в отличие от мужчин, часто считают ворчание или советы проявлением любви. Они должны усвоить один неписанный закон, по которому живут мужчины: мужчина дает совет другому мужчине только тогда, когда его просят об этом. Из чувства уважения мужчина

даст возможность своему товарищу самостоятельно решить свои проблемы, если только тот не попросит о помощи.

Одна женщина постоянно злилась на своего мужа. Ненамеренно он огорчал ее своими манерами и качествами. Например, перед тем как лечь спать, каждый вечер он спрашивал: «Ты закрыла дверь?». Она всегда отвечала утвердительно: «Да, дорогой. Я только что закрыла дверь». После этого ее муж шел к двери, проверял, действительно ли она закрыта. Жена могла объяснить его поведение только двумя причинами. Либо он думал, что она обманывает его, либо считал, что она неспособна запомнить, закрыла ли дверь. Оба варианта приводили ее в бешенство. Этот сценарий был только примером десятка других источников конфликта между ними.

« Когда женщина разрабатывает свой план по усовершенствованию мужа, она движима любовью. Но ее супруг воспринимает это не как проявление любви, а как отвержение и манипулирование им. В результате сопротивление становится главной реакцией мужчины на подобный недостаток принятия со стороны жены. »

Однажды вечером, когда муж вновь пошел проверять, закрыта ли дверь, Господь сказал ей: «Взгляни на своего мужа с положительной стороны. Он внимателен к каждой детали. Именно поэтому он такой хороший бухгалтер. Он может проверить целый ряд чисел и моментально выявить ошибку, которую другие не заметили бы. Да, Я создал твоего мужа таким и хочу, чтобы ты приняла его таким».

2 ВСПЫШКИ ГНЕВА

Вспышки гнева – это нечто большее, чем попытки наказать наших супругов за какой-то проступок. В порыве гнева мы пытаемся «преподать» другому человеку урок, высказывая ему что-то обидное. У каждого из нас есть личный арсенал оружия, к которому мы

обращаемся всякий раз, когда возникает такая потребность. Это оружие может принимать форму крика, оскорблений, критицизма или саркастических замечаний. Каждый из нас обладает способностью ранить своего супруга глубже, чем кто-либо другой. Все это серьезно истощает ЭБС.

Вы можете считать свой гнев уместным в ответ на поступок вашего супруга и верить, что он спровоцировал вас. Но хотя иногда гнев может быть оправдан, все же в подавляющем большинстве случаев он принимает уродливые формы и обычно создает еще больше проблем. Даже если гнев решает сиюминутную проблему, вероятнее всего, он породит еще больше проблем в будущем. Чем больше вы разгневаны, тем более безобразные вещи проявятся в порыве гнева и тем более разрушительными для взаимоотношений будут последствия.

Мужчины обычно более устойчивы к взрывам гнева, чем женщины. Женщины же более эмоциональны и чувствительны. Но их не только легче ранить гневными словами, им требуется больше времени, чтобы оправиться после ссоры.

Существуют способы контролирования подобных вспышек гнева. Простой навык общения, приправленный «я-утверждениями», может преобразить брак, изрешеченный вспышками гнева. Если припадки гнева проявляются в вашем браке хотя бы иногда, они должны быть немедленно искоренены, если вы хотите иметь здоровые романтические взаимоотношения.

3 КРИТИЦИЗМ

Исследования показывают, что в браках с высокой вероятностью развода обычно наблюдаются некоторые или все четыре модели поведения, а критицизм возглавляет этот перечень. Остальные, следующие в близкой последовательности, – презрение, оборонительная позиция и отчуждение. Психолог Джон Готтман и другие исследователи в этой области обнаружили, что перечисленные четыре модели являются сильнейшими факторами, указывающими на будущий развод.

Прочность или, наоборот, шаткость брака обуславливаются не количеством симпатии, понимания, любви, поддержки или уважения, а количеством негатив-

ных моделей поведения, вероятность проявления которых возрастает со временем. По словам другого исследователя Говарда Маркмана, одно проявление негативного поведения нейтрализует 20 позитивных поступков. Гнев сам по себе не является настолько разрушительным для брака, если он не смешан с критицизмом, презрением и оборонительной позицией.

Постоянный критицизм или презрение со стороны кого-либо из супругов запускает порочный круг. Жена критикует или обвиняет своего мужа; муж начинает защищаться и либо уходит от обсуждений, либо защищает себя ответным нападением. В результате начинается ссора, которая может закончиться словесной битвой или физическим насилием.

Это приводит к тому, что специалисты называют «наводнением», когда супругов настолько захватывают негативные эмоции, что их ЭБС истощается до предела, и даже резервные фонды истощаны. Как только это происходит, дальнейшие обсуждения бесполезны, супругам необходимо время, чтобы успокоиться.

4 РАЗДРАЖЕНИЕ

По какой-то неведомой причине женщин чаще раздражают их мужья, чем мужчин – их жены. Как-то один комик сострил: «Женщины всегда выходят замуж за мужчину в надежде, что он изменится. А мужчины женятся на женщине в надежде, что она никогда не изменится». И в этом есть доля истины. Похоже, что женщины вступают в отношения с мужчиной с мыслью: «Мне нравится в нем кое-что, но когда я выйду за него замуж, вы его не узнаете».

Мужчины же вступают в отношения с женщиной с мыслью: «Рядом с этой женщиной я чувствую себя королем и хочу всегда чувствовать себя так рядом с ней». Именно это чувство подталкивает его к браку. Он хочет оставаться ее героем на всю жизнь. Но как только жена концентрирует свое внимание на недостатках и пытается изменить своего мужа, любовь начинает умирать.

Независимо от того, идет ли эта тенденция от мужчины или от женщины, она оказывает отрицательное влияние на брак. В результате из ЭБС супругов происходит изъятие средств. Как только все резервы использованы, неоткуда будет черпать.

Одну женщину раздражали некоторые особенности ее мужа: плохая осанка, поведение за столом, тон голоса и манера одеваться. Ни одно из этих качеств или манер не было нарочно спровоцировано с целью раздражать ее и ни одно из них не было само по себе «плохим». Все это было невинной стороной его личности. Другая женщина с другими особенностями характера могла бы и вовсе не заметить этих качеств, а наоборот, была бы рада иметь такого мужа, как он.

Я посоветовала этой женщине быть более терпимой и принимающей; а

мужу порекомендовала следить за привычками, которые так раздражали его жену. Вместо того чтобы пойти на уступки, он попытался убедить меня в том, что имеет право делать то, что хочет. А если его жене что-то не нравится, она должна «смириться». Когда нас раздражает чье-то поведение, мы считаем этого человека эгоистом, бездушным и невнимательным. Но когда наше поведение раздражает кого-то, мы настаиваем на своем праве поступать так, как хотим, в то время как другой человек должен принимать нас такими, какие мы есть.

Некоторых жен раздражают не столько личные качества мужа, сколько его времяпрепровождение. Если муж, например, сильно увлечен спортом и не находит времени для семьи, это явно сказывается на отношениях и истощает весь резерв в эмоциональном банке. В увлечении спортом нет ничего плохого, но если это занимает все ваше свободное время и раздражает вашего супруга, то стоит задуматься о цене, которую, возможно, придется заплатить. Примите на себя ответственность за то, каким образом ваше поведение влияет на вашего супруга.

Некоторые консультанты по вопросам брака советуют парам никогда не планировать никакого занятия, которое не находит восторженной поддержки другого супруга. Восторженная поддержка не подразумевает слезы, мольбы или упрямство одного из супругов поехать порыбачить или съездить на море, пока другой больше не сможет сопротивляться и сдастся. Это не «восторженная поддержка».

Привычка раздражаться влияет на брак во многом так же, как и другие негативные привычки, – огромными изъятиями с ЭБС. Многим женщинам чрезвычайно сложно осознать, что их стремление изменить своего мужа особенно раздражает его. Это естественная реакция женщины – желание перемен в их отношениях и стремление к улучшению. Даже если отношения уже достаточно хороши, часто женщина увидит способ, как сделать их еще лучше, если только ее супруг сделает то и то. Когда женщина разрабатывает свой план по усовершенствованию мужа, она движима любовью. Но ее супруг воспринимает это не как проявление любви, а как отвержение и манипулирование им. В результате сопротивление становится главной реакцией мужчины на подобный недостаток принятия со стороны жены.

Деструктивные привычки убивают любовь, лишают взаимоотношения определенной доли близости, заставляют супругов чувствовать себя непринятыми и переходить в оборонительную позицию, а также почти никогда не производят перемен к лучшему. В следующем номере мы поговорим о том, как стать более принимающим человеком и избавиться от этих привычек.

Автор: Нэнси ван Пелт, семейный консультант

БОРЬБА С СУЕТОЙ

Испытываете ли вы иногда чувство, что проигрываете в борьбе с суетой? Если это так, то воспользуйтесь Божьим средством – субботой.

Четвертая заповедь гласит: «Шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой – суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих» (Исх. 20:9, 10).

В течение шести дней вы работаете и полностью используете свои ресурсы. Но один день в неделю вам следует отделиться от кое-чего.

- Отделиться от звука будильника, транспорта, телефонов, различных приспособлений.
- Отделиться от носителей информации: газет, радио, телевизора, гаджетов и компьютеров.
- Отделиться от спешки: графиков, ежедневников, автострад, аэропортов, такси.
- Отделиться от необходимости принимать решения, от бесконечных заседаний и конференций.
- Отделиться от суеты жизни и обретите покой, будьте уверены в Божьей любви, даруемом вам спасении и в том, что Он ценит вас.



Авраам Джошуа Хескел писал о субботе: «Существует область во времени, когда целью становится не иметь, а быть; не обладать, но отдавать; не контролировать, но делиться; не подчинять, но служить. Жизнь идет совсем не так, когда контроль над пространством и накопление предметов становится нашей единственной заботой».

В течение недели наше восприятие самих себя вплетено в род нашей деятельности. Суббота же зиждется на другой идее: мы ценны независимо от того, что делаем. Бог дорожит нами просто потому, что мы есть, потому что мы – Его дети. Вот в чем смысл субботы.

Тильден Эдвардс отмечает: «Сделать перерыв в работе – значит испытать, произойдет ли что-нибудь непоправимое с миром и со мной, если я ненадолго остановлюсь?». Суета современной жизни подрывает нашу жизнеспособность, наносит удар по нашей самооценке, разрушает наше счастье. Но суббота дарует нам чудо. Ведь отдых – это тоже один из принципов здоровья.

Автор: Дэвид С. Уильямс

ДИЕТА DASH – ЗАЩИТА ОТ ГИПЕРТОНИИ

Каждый третий взрослый в мире страдает гипертонией, но только половина из них контролирует свое артериальное давление (АД). Гипертония повышает риск возникновения инсульта, инфаркта, заболеваний почек, деменции и т. д. Можно ли с помощью изменения питания нормализовать показатели АД, а также сохранить здоровыми сердце и мозг?



Фрэнк М. Сакс, профессор-кардиолог Гарвардского университета, опубликовавший более 220 статей, в том числе о связи питания с риском развития заболеваний, считает, что это возможно.

В 1997 г. проходило исследование *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)*, которое показало, что у большинства людей с помощью коррекции нездоровых привычек питания можно снизить показатели АД практически так же, как и с помощью лекарств. Если к тому же уменьшить потребление соли, то эффект будет более ощутимым. Результат не зависел от возраста (люди старше 75 лет не принимали участие), пола, массы тела или расы.

Перед началом исследования ученые оценивали, как потребление калия, кальция, магния, клетчатки и растительного белка может влиять на показатели АД. Однако выраженного влияния обнаружено не было. Тогда ученые попытались выяснить, как питание вегетарианцев и других людей по всему миру с низким уровнем АД влияет на данный показатель, и создать аналог этой здоровой диеты в качестве рекомендации для всеобщего применения.

Набор продуктов, которые употребляли люди с низкими показателями АД, были приблизительно одинаковы: фрукты, овощи, орехи, цельные зерновые, бобовые, растительные масла (оливковое, соевое, рапсовое), небольшое количество птицы и рыба. Они очень мало употребляли красного мяса, сладких напитков и десертов.

Ученые решили провести эксперимент. Одной группе людей на фоне их обычного питания давали немного больше фруктов и овощей, что приводило к значительному снижению АД. В другой группе производили более ощутимые изменения в питании. Кроме увеличения потребления овощей и фруктов рекомендовали употреблять низкожирные молочные продукты, ограничить сладости, насыщенные жиры и холестерин. Результат был еще более значимым, чем полученный в первой группе участников.

Почему же это происходит? Ученые точно не уверены. Фрэнк М. Сакс считает: достоверно известно, что достаточное поступление калия способствует выведению избытка натрия. И так как большинство людей не ограничивают потребление соли, то этот факт может быть значимым для снижения показателей АД.

Такое питание дает возможность сосудам производить больше оксида азота – вещества, способствующего расширению сосудов, а также снижает сопротивление мелких кровеносных сосудов, что уменьшает нагрузку на сердце. Когда эти мелкие сосуды спазмированы, уровень АД повышается.

Подобный тип питания делает эти сосуды более податливыми и менее склонными к спазму, а значит, АД будет более приближено к норме.

Диета, подобная DASH и с низким потреблением натрия, способна сделать более податливыми даже крупные сосуды в нашем организме, которые становятся жестче с возрастом и с накоплением атеросклеротических отложений.

Ученые решили проверить, как именно диета DASH и количество потребляемой соли влияют на уровень давления. Когда участники исследования снижали потребление натрия с 3000 мг до 2400 мг в день, а затем – до 1500 мг в день, видна была четкая взаимосвязь: чем больше натрия – тем выше АД. Переход на такой тип питания уменьшал показатели на 7–8 единиц; снижение потребления натрия до 2400 мг – еще на 2 единицы; до 1500 мг/день – еще на 5–6 единиц (N. Engl. J. Med. 362:2102, 2010).



«Употребляя цельные злаки с фруктами, вы получаете пользу от усвоения железа в достаточном количестве.»

РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ

- Фрукты и овощи – 11 порций в день (1 порция – 80 г)
- Цельные зерновые – 4 порции в день
- Бобовые и орехи – 2 порции в день (1 порция – ½ стакана готовых бобовых, ¼ стакана орехов)
- Растительные масла и другие жиры – 2 порции в день (1 порция – 1 ст. л.)
- Низкожирные молочные продукты – 0–2 порции в день (1 порция – 1 стакан молока или йогурта)
- Рыба, птица, мясо – 0–1 порция в день (100 г в готовом виде)
- Десерты и сладости – 0–2 порции в день (1 порция – 1 небольшое печенье, 1 ч. л. сахара)
- Соль – 0,5–1 ч. л. в день, включая соль, добавленную промышленно

Также для нормализации АД важным является снижение избыточной массы тела. Лишний жир в организме делает крупные сосуды более жесткими. Это частично происходит также из-за усиления активности симпатической нервной системы, которая стимулирует выброс в кровь адреналина. Адреналин способствует сужению сосудов, а значит, повышает уровень АД. Сужаются все сосуды, в частности сосуды в почках, что снижает способность почек выводить натрий.

По причине того что диеты, подобные DASH, содержат меньше насыщенных жиров и холестерина, они способны также замедлять или обращать вспять развитие атеросклероза и связанных с ним сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

В одном исследовании ученые решили уменьшить количество потребляемых углеводов, чтобы снизить уровень образования из их избытка триглицеридов – жиров, которые вместе с холестерином участвуют в процессе атеросклероза. Изменения включали в себя замену части углеводов ненасыщенными жирами из растительных масел, а также растительными белковыми продуктами (бобовые, орехи). Это привело к хорошему результату в отношении снижения АД.

Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) также снижают риск развития ССЗ благодаря тому, что помогают выведению накопленного в клетках сосудистой стенки холестерина. Растительные продукты, богатые клетчаткой, способствуют снижению всасывания жиров в кишечнике и уменьшают колебания уровня сахара в крови, что защищает сосуды от хронического вялотекущего воспаления и атеросклероза. Кроме того, в них содержится масса полезных фитохимических, защищающих сердце и сосуды веществ, которые еще более усиливают защитный эффект растительных продуктов.

Растительные продукты с низким гликемическим индексом – цельные, нерафинированные продукты – оказывают защитное действие и в плане развития сахарного диабета второго типа, заболевания, которое само по себе увеличивает риск возникновения ССЗ.

Итак, питание, богатое фруктами, овощами, цельными зерновыми, бобовыми, орехами и по выбору – с добавлением низкожирных молочных продуктов и/или рыбы либо без таковых, а также с ограничением избыточного потребления соли – позволяет улучшить показатели АД, снизить риск возникновения инсульта, инфаркта, сердечной недостаточности и сахарного диабета, а также деменции.

По материалам статьи Heart and Minds, Nutrition Action, март 2015
Составила Татьяна Остапенко,
врач общей практики – семейной медицины

ПОСЛЕДСТВИЯ ПИТАНИЯ, ПОВЫШАЮЩЕГО ДАВЛЕНИЕ (Западная диета)

- ◆ Мелкие сосуды не расслабляются в достаточной мере, так как их мышечный слой утолщается, а эндотелий не производит достаточно окиси азота
- ◆ Большие артерии становятся жестче
- ◆ Избыток соли еще больше сужает сосуды
- ◆ Почки удерживают больше натрия, чем нужно
- ◆ Сердце вынужденно нагнетать большее давление в сосудах
- ◆ Висцеральный жир способствует отвердению сосудов, активирует симпатическую нервную систему и способствует выбросу адреналина

РЕЗУЛЬТАТЫ ПИТАНИЯ, СНИЖАЮЩЕГО ДАВЛЕНИЕ (диета на растительной основе и с низким потреблением натрия)

- ◆ Нормализация избыточной массы тела снижает тонус симпатической нервной системы
- ◆ Снижение потребления соли и здоровая диета расслабляют мелкие сосуды
- ◆ Здоровая диета способствует лучшему выведению соли через почки
- ◆ Снижение потребления соли делает большие сосуды менее жесткими



УКСУС



Основной ингредиент, придающий ему кислый вкус, – уксусная кислота. Являясь отходом в человеческом организме, эта кислота действует раздражающе как на желудочно-кишечный тракт, так и на нервную систему. Она входит в тройку наиболее распространенных причин гастрита наряду с аспирином и алкоголем.

Все продукты, приготовляемые с уксусом, могут быть приготовлены с лимонным соком – безопасным для здоровья продуктом. Употребление огурцов, маринованных с уксусом, приводит к повреждению слизистой оболочки желудка и изменениям в ее клетках (увеличению ядра и усилению деления клеток).

• РЕЦЕПТЫ •

РУЛЕТ ТЫКВЕННЫЙ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты:

Тесто:

- 0,5 кг очищенной тыквы
- 4 ст. л. манки
- 4 ст. л. муки
- соль по вкусу

Начинка:

- 0,5 кг грибов
- 2 луковицы
- 2 ст. л. растительного масла



Приготовление

Тыкву натереть на крупной терке, добавить муку, манку, соль. Перемешать. На смазанный растительным маслом противень выложить тыквенную массу тонким слоем в 1 см. Запекать в духовке при 160°C 30 минут. Грибы помыть, нарезать и тушить с луком до испарения жидкости. Посолить и добавить 2 ст. л. растительного масла. Грибы выложить на готовый, еще горячий пласт и быстро завернуть в рулет. Холодным нарезать на порции.

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Ингредиенты:

- 4 моркови
- 2 свеклы
- 100-150 г сыра тофу
- ½ стакана изюма
- ½ стакана грецких орехов
- 2-3 зубчика чеснока
- соевый майонез

Приготовление

Сырую морковь и вареную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Так же натереть сыр тофу. Изюм замочить в холодной воде на 20 минут. Орехи слегка раздробить.

Чеснок подавить. Все укладывать слоями: 1-й слой – морковь с майонезом; 2-й – изюм; 3-й – сыр тофу; 4-й – чеснок с майонезом; 5-й – свекла с майонезом; 6-й – орехи.



БАТОНЧИКИ МЮСЛИ



Ингредиенты:

- 2 стакана овсяных хлопьев
- 1 крупное яблоко
- 1 груша
- 1 банан
- ½ стакана мелко нарезанных орехов (например, грецкий орех)
- ½ стакана сухофруктов (изюм, чернослив, курага)

Приготовление

Яблоко и грушу очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Банан лучше выбрать спелый и мягкий, размять. Сухофрукты измельчить. Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать, чтобы сок от свежих фруктов пропитал хлопья, а банан равномерно распределился. Противень застелить пергаментной бумагой. Выложить массу слоем 1,5 см, разровнять по всей поверхности, наметить ножом размер и форму батончиков. Выпекать при температуре 180° С до золотистого цвета. Разрезать на порционные кусочки. Остудить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке.
- ✓ Оставшуюся в банке томатную пасту можно уберечь от плесени, посыпав ее мелкой солью и залив растительным маслом.
- ✓ Чтобы из лимона получить побольше сока, перед выжиманием положите его в горячую воду на 5 минут.
- ✓ Свежая зелень портится очень быстро, поэтому покупать ее лучше в небольшом количестве, по мере необходимости. Зелень будет свежей в течение нескольких дней, если ее вымыть, обсушить, завернуть в бумажную салфетку, положить в полиэтиленовый пакет и хранить в холодильнике.
- ✓ Цветную капусту можно есть в неограниченном количестве, так как она малокалорийна и сытна. А энзимы, содержащиеся в ней, способствуют выведению токсинов из организма.
- ✓ Если суп пересолен, это можно исправить. Для этого опустите в него полотняный пакетик с рисом – во время варки рис впитает излишек соли.



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

СНАБЖАЕТ СЕРДЦЕ ЭНЕРГИЕЙ

Уже не одно тысячелетие грецкий орех является неотъемлемой частью средиземноморского рациона питания, знаменитого своим благотворным воздействием на здоровье в целом и на сердце в частности.

Основные питательные вещества, содержащиеся в грецком орехе:

- **Линолевая кислота** – необходимая жирная кислота, без которой организм не может обойтись, особенно в детстве. Она снижает уровень холестерина, участвует в формировании нервной ткани и выработке антител.

- **Линоленовая кислота** – омега-3 жирная кислота, наподобие содержащейся в рыбе. Она предотвращает формирование тромбов в кровеносных сосудах и останавливает воспалительные процессы.

- **Витамины** – B₁, B₂, B₃ (ниацин) и в особенности B₆. Витамин B₁ (тиамин) необходим для работы сердца и нервной системы. Витамин B₆ обеспечивает правильное функционирование мозга, а также участвует в производстве красных кровяных телец.

- **Минералы** – фосфор, калий, железо, магний и кальций.

Грецкие орехи наряду с другими орехами являются лучшим источником микроэлементов:

- **Цинк.** Дефицит цинка ведет к ослаблению иммунной системы и медленному заживлению ран.

- **Медь.** Этот микроэлемент способствует всасыванию железа в кишечник и помогает предотвратить развитие анемии.

- **Марганец.** Необходим для осуществления репродуктивных функций. Дефицит марганца вызывает бесплодие у обоих полов.

Грецкие орехи – превосходная пища для тех, кто страдает заболеваниями коронарных сосудов, по трем причинам:

- 1 богаты жирными кислотами – основным источником энергии для клеток мышцы сердца. В случае с остальными клетками, в том числе с нейрона-

ми, глюкоза выступает в качестве основного топлива;

- 2 содержат витамин B₁, который способствует правильной работе мышц, включая сердечную мышцу;

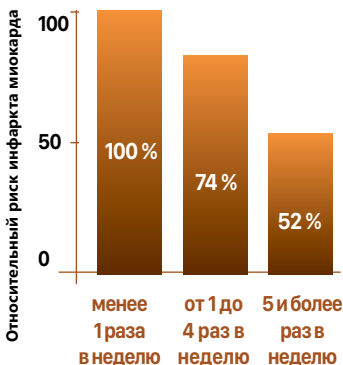
- 3 препятствуют накоплению холестерина на стенках артерий, снижая уровень холестерина в крови. Чем меньше холестерина, тем ниже риск атеросклероза (сужение артерий) и тем лучше циркуляция крови.

Грецкие орехи должны быть включены на регулярной основе в рацион тех, кто страдает сердечной недостаточностью, стенокардией или предрасположен к возникновению сердечного приступа, а также рекомендуется тем, кто перенес инфаркт миокарда и проходит реабилитацию.

Исследования, проведенные доктором Джоан Сабате в Университете Лома-Линда (Калифорния),



Риск возникновения инфаркта миокарда в зависимости от потребления грецких орехов



Недельное употребление в пищу грецкого ореха и других маслосодержащих орехов

показывают, что ежедневное употребление 80 г грецких орехов на протяжении двух месяцев снижает уровень ЛПНП («плохого» холестерина) приблизительно на 16%.

Грецкий орех рекомендуется при расстройствах нервной системы, так как он богат необходимыми жирными кислотами, прямо вовлеченными в нейронный обмен веществ, а также лецитином, фосфором и витамином B₆.

Поскольку грецкие орехи улучшают умственную деятельность и восстанавливают тонус и баланс нервной системы, они должны быть частью рациона студентов и работников умственного труда. Те, кто страдает от раздражительности, депрессии, стресса или нервного истощения, должны съедать по меньшей мере полную горсть орехов ежедневно, предпочтительно во время завтрака.

Употребление грецких орехов оказывает положительное воздействие на половую сферу: увеличивает мужскую потенцию и улучшает женский сексуальный отклик, способствует лечению бесплодия.

По причине низкого содержания углеводов и высокой питательной ценности грецкие орехи превосходно переносятся диабетиками.

Риск возникновения инфаркта миокарда снижается по мере того, как увеличивается потребление грецкого и других видов орехов. Употребление цельнозернового хлеба вместо белого также снижает риск сердечного приступа.

Грецкие орехи вполне могут заменить такие продукты, как богатые калориями маргарин, сливочное масло, колбасы, способствуя снижению уровня холестерина и риска ожирения.

Автор: Джордж Памплон-Роджер, доктор медицины

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 12 (107) 2017

Издатель – издательство «Джерело життя»

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

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Ответственный редактор Анна Борисовская

Редакколлегия

Сергей Луцкий – директор отдела здоровья УУК, глава редакколлегии
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
Инна Джердж

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 сокращать тексты. Авторские оригиналы не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Ответственность за содержание статей несет автор.

Узнай больше на:

www.lifesource.com.ua

Контактные данные распространителя:



Агата Трэш, Кальвин Трэш

ГИПЕРТОНИЯ

По статистике, в Украине от высокого кровяного давления страдают более 12 миллионов человек. И лекарственные препараты не являются единственным средством терапии. Авторы этой книги сосредоточили свои исследования и медицинскую практику на предотвращении данного заболевания и поиске рациональных естественных путей его лечения.

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону:



www.lifesource.com.ua



(044) 425-69-06