

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 10 (117) 2018

Здоровье – первое
богатство, счастливое
супружество – второе.

1 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ВЕГЕТАРИАНСТВА

ПРЕДИАБЕТ И ДИАБЕТ 2 ТИПА:
ЦЕЛЬ – ВЫЛЕЧИТЬ,
А НЕ ЛЕЧИТЬ! 2



КОГДА ЕДА И МЕДИКАМЕНТЫ НЕСОВМЕСТИМЫ

Иногда еда, пищевые добавки и лекарства несовместимы. Неверная комбинация может нейтрализовать или изменить эффект препарата. Почему это происходит?

6



ДІТИ І МЕЖІ: УМІННЯ ЧУТИ ТА ГОВОРІТИ «НІ»

Як навчити дитину зберегти власну індивідуальність, не піддаватися впливу оточення, уміти чути та говорити «ні» й не зраджувати своїм принципам?

8



ОЖИРЕНИЕ ПРИ НОРМАЛЬНОМ ВЕСЕ

Ожирение – это наличие не лишних килограммов, а излишка жировой ткани. Самой важной характеристикой метаболического ожирения является устойчивость к инсулину.

10

ПРЕДИАБЕТ И ДИАБЕТ 2 ТИПА: ЦЕЛЬ – ВЫЛЕЧИТЬ, А НЕ ЛЕЧИТЬ!

Бесконтрольно развивающийся диабет 2 типа приводит к появлению многих осложнений: инфаркт, инсульт, инфекционные заболевания, нейропатия, почечная недостаточность, слепота, гангrena конечностей и др. Чем ближе к норме показатели сахара в крови, тем меньше риск развития осложнений. Как добиться стойкого положительного результата? Конечно же, устранив причину. Причины, механизмы развития и рычаги воздействия на течение предиабета и диабета 2 типа и станут темой наших рассуждений.



ЧТО К ЧЕМУ И ПОЧЕМУ?

Диабет – это болезнь, развивающаяся как результат липотоксичности, то есть токсического воздействия жиров на ткани и органы нашего организма.¹ Жиры, поступая из пищи или формируясь в организме в результате избытка калорий, накапливаются внутри мышечных клеток и конкурируют с инсулином за право регулировать усвоение клетками глюкозы. Это состояние называется инсулинорезистентностью. Другими словами, это нарушение чувствительности клеток к действию инсулина, который в норме заводит глюкозу из крови внутрь клеток. Результат резистентности – накопление избытка глюкозы в крови.

Инсулинорезистентность в мышечных клетках возникает за годы до того, как человеку устанавливают диагноз сахарного диабета. Все эти годы, пока мышечные клетки адекватно не отвечают на сигналы инсулина, в крови постепенно увеличивается уровень глюкозы, и инсулина. Уровень последнего повышается, так как мозг стимулирует поджелудочную железу увеличить производство инсулина с целью все-таки спрятать лишнюю глюкозу внутрь клеток, преодолевая резистентность.

В свою очередь, повышенный уровень инсулина в крови способствует отложению жира в печени, что обуславливает развитие жирового гепатоза (=стеатогепатоза). Отложение жира в клетках печени вызывает развитие нечувствительности ее клеток к действию инсулина. Напомним, что печень способна запасать глюкозу в виде гликогена, и в случае ее нехватки в перерывах между приемами пищи и при значительной физической активности печень может высвобождать глюкозу в кровь.

Когда мы едим, глюкоза из кишечника попадает в кровь, и в ответ на это поджелудочная железа выделяет инсулин, а он блокирует дополнительное поступление глюкозы из печени. На фоне жирового гепатоза печень перестает реагировать на команды инсулина и продолжает выделять дополнительную глюкозу в кровь, сверх той, которая поступает с пищей. В результате уровень глюкозы в крови еще больше поднимается, еще больше жира откладывается в печени, а поджелудочная железа выделяет еще больше инсулина в надежде преодолеть резистентность, и круг замыкается.²

В это же время печень начинает высвобождать в кровь больше жира в связке

с липопротеидами очень низкой плотности (ЛПОНП – транспортные жиры). Они могут оседать во всех тканях организма, в частности в сосудах в виде атеросклеротических бляшек, но островки Лангерганса в поджелудочной железе (скопление бета-клеток, производящих инсулин) особенно притягивают их. Эти жиры, осевшие в поджелудочной железе, угнетают производство инсулина, и таким образом выключается единственный механизм, который хоть как-то снижал повышенный и до этого уровень глюкозы в крови.

В среднем, количество рабочих бета-клеток ко времени установления диагноза диабета снижается приблизительно на 50% и продолжает снижаться по мере течения болезни. Уровень глюкозы в крови поднимается все выше и выше, и человеку в конце концов ставят диагноз сахарного диабета 2 типа.

ДИАГНОСТИКА И ТАКТИКА ЛЕЧЕНИЯ

Кроме того, что мы можем измерить уровень глюкозы в крови натощак, еще можно проверить уровень гликозилированного гемоглобина (HbA1c) – процентное содержание связанного с глюкозой гемоглобина. Гемоглобин, как вы помните, находится внутри эритроцитов, продолжительность жизни которых составляет около 3 месяцев. Соответственно, этот анализ покажет нам, сколько глюкозы смогло присоединиться к гемоглобину за 3 месяца их жизни. Чем больше ее уровень был в крови, тем большее ее количество осело в эритроцитах и тем выше процент HbA1c.



« Всего лишь после одного интенсивного занятия упражнениями в течение 90 минут чувствительность к инсулину улучшается на 25%. »

При лечении врачи ставят цель добиться уровня гликозилированного гемоглобина не выше 7% для большинства взрослых, больных диабетом, а для молодежи – не выше 6,5%. У здорового же человека этот показатель не должен превышать 5,7%.

Для достижения целевых цифр HbA1c грамотный, прогрессивный врач прежде всего побуждает пациента изменить те нездоровые факторы, которые привели к заболеванию: избыточное питание и низкую физическую активность. Именно корректировка этих двух факторов дает положительный и долгосрочный результат в плане нормализации и стабилизации уровня сахара. Если за счет этого не удается добиться целевых цифр, тогда врач рекомендует таблетированные препараты, а если и это не приведет к ожидаемому результату, тогда пациента придется переводить на лечение инсулином.

Тем пациентам, которые хотят прожить долгую и здоровую жизнь, а также избежать развития осложнений, необходимо поддерживать уровень HbA1c как можно ближе к норме, то есть ниже 6,5%. Однако прием медикаментов имеет и плюсы (улучшение показателей сахара крови), и минусы (осложнения от их приема, финансовые затраты).

«Чтобы жить дольше и быть здоровее, а также избежать осложнений как самой болезни, так и от приема медикаментов, существует удивительное средство под названием здоровый образ жизни. Он включает: физическую активность, здоровое питание, снижение избыточной массы тела, отказ от курения. Это очень эффективно», – пишет в своей статье Моник Телло, доктор медицины из Гарвардского Университета в блоге *Harvard Health Blog*.³

«Изменения в образе жизни также позволяют достичь нормальных показателей артериального давления и уровня холестерина, что снижает риск развития ишемической болезни сердца, которая является серьезным осложнением сахарного диабета. Изменения в образе жизни должны стать краеугольным камнем в лечении диабета 2 типа», – утверждает Телло.

Дальше в рекомендациях говорится, что пациентам, которые добились уровня гликозилированного гемоглобина ниже 6,5% и при этом принимали лекарства, можно снижать дозу пре-

паратов или отменять их вовсе. Если отмена препарата позволяет удерживать уровень гликозилированного гемоглобина на выше 7%, можно считать, что цель достигнута и человек может жить без лекарств, снижающих уровень сахара в крови. Однако прием препаратов без корректировки образа жизни – это как хождение на костылях без перспективы снова стать на ноги.

ЧТО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ?

Исследования, в которых измеряли уровень чувствительности к инсулину при применении различных диет, показали, что питание на растительной основе по эффективности улучшения чувствительности опережает все другие диеты.⁴ В первые 3 месяца отмечалось улучшение при применении всех диет, но в дальнейшем вегетарианская диета заняла первое место. Ученые также обнаружили, что показатели ЛПНП («плохой холестерин») значительно снизились в группе вегетарианцев. Причем снижение было настолько весомым, что заставило повернуть вспять процесс атеросклероза, а это значит, что ишемическая болезнь сердца не только остановилась в развитии, но и стала отступать.

На сегодняшний день у людей, страдающих диабетом, уже доказан положительный эффект вегетарианской диеты в стабилизации массы тела, уровня сахара в крови, в улучшении чувствительности к инсулину и в борьбе с оксидативным стрессом. И этот эффект превосходит таковой от традиционно назначаемой диабетикам смешанной диеты.

Более того, пациенты на таком питании, включающем овощи, зерновые, бобовые, фрукты и орехи (60% калорий – из углеводов, 15% – из белков и 10% – из жиров), отмечают значимое улучшение качества жизни и настроения.⁵ Причем в первые 6 месяцев и обычная смешанная диета, рекомендованная страдающим диабетом, и вегетарианская приводили к улучшению, но через 6 месяцев вегетарианцы значительно вырвались вперед. Такой же эффект отмечался и у тех, кто страдал депрессией. Что же употребляли вегетарианцы? Овощи, фрукты, зерновые, бобовые, орехи и семечки. Продукты животного происхождения были сведены к минимуму – не более одной порции в день практически обезжиренного йогурта.

Как оказалось, именно насыщенные жиры и холестерин, которые мы в основном получаем из продуктов животного происхождения (мясо и молочные продукты), более всех других видов жиров влияют на формирование инсулинерезистентности.⁶ В течение нескольких часов после употребления продуктов, богатых насыщенными жирами, активность бета-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин, значительно снижается; кроме того, увеличивается инсулинерезистентность. Чем чаще это происходит, тем хуже показатели сахара в крови, тем больше бета-клеток погибает от накопленного жира и тем больше жира отложится в печени.



« Ежедневное потребление 2 ст. л. молотых семян льна улучшает показатели сахара в крови и уменьшает инсулинерезистентность у предиабетиков. »

Когда жиры (ЛПНП) попадают в клетки, они вызывают формирование радикалов кислорода (свободные радикалы), которые разрушают эти клетки. Уменьшение потребления насыщенных жиров наполовину позволяет снизить уровень лишнего инсулина в крови на 18-25%. Но шансы сделать это со временем уменьшаются, так как в органах-мишениях наступают необратимые изменения – возникают осложнения диабета.

Конечно, не одно только потребление насыщенных жиров вызывает развитие диабета, здесь важно наличие генетической предрасположенности. Но можно с уверенностью сказать, что как курение способствует развитию рака легких, так и питание с избыточным количеством калорий и насыщенных жиров способствует развитию сахарного диабета 2 типа.

Как показали исследования, вегетарианско питание более эффективно, чем привычные рекомендации по питанию для страдающих диабетом. При этом не требуется ограничивать порции и подсчитывать калорийность и количество углеводов. Обзор исследований показал, что такой вид питания улучшает показатели сахара крови, помогает оптимизировать массу тела, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с питанием, включающим продукты животного происхождения.⁷

Другими словами, чем более растительным делают свой рацион люди,



« У людей, употребляющих 5 порций орехов в неделю, риск развития диабета снижается на 30%. »

страдающие диабетом, тем больше пользы они от этого получают. Кроме столь желанного улучшения показателя сахара в крови, они в виде бонуса приобретают улучшение качества жизни, настроения. Интересно, что страдающие диабетом оценили обычную смешанную диету, предлагаемую им ранее, как более ограничивающую их меню, чем вегетарианская. Эти преимущества делают вегетарианское питание более приемлемым и легко внедряемым в практику для большинства больных диабетом.

Для людей с предиабетом изменение образа жизни является краеугольным камнем в профилактике развития диабета 2 типа, так как позволяет снизить риск на 40-70%.⁸ Для тех, кто уже болен, эти же рекомендации являются основой лечения.

Рекомендации по питанию включают ограничение потребления насыщенного жира, транс-жиров, холестерина, а также ограничение избыточного поступления калорий из сахара и рафинированных продуктов. Рекомендуется увеличение потребления продуктов, богатых клетчаткой, особенно рекомендованы цельные зерновые.⁹ Полезны также продукты, богатые омега-3 жирными кислотами, растворимой клетчаткой и фитостеролами. Все из них содержатся, к примеру, в семенах льна. Как показали исследования, ежедневное потребление 2 ст. л. молотых семян льна улучшает показатели сахара в крови и уменьшает инсулинерезистентность у предиабетиков с избыточной массой тела и ожирением.

Вторая основополагающая рекомендация – увеличение физической активности. Именно она дает возможность уменьшить инсулинерезистентность, сжечь лишние жиры, а значит, улучшить показатели сахара в крови.

ВЫВОДЫ

Без сомнения, сахарный диабет – это серьезное заболевание, которое требует пристального контроля специалистов и ответственного отношения со стороны пациента. При этом изменение образа жизни приносит очень хорошие результаты в отношении контроля данного заболевания. Назначение лекарств, уменьшение их дозировки или отмена – прерогатива врача. Следование рекомендациям по изменению образа жизни – прерогатива пациента.

¹ Progress in Molecular Biology and Translational Science, Volume 121, 2014

² Diabet. Med. 30, 267-275 (2013) Banting Memorial Lecture 2012. Reversing the twin cycle of type 2 diabetes

³ www.health.harvard.edu

⁴ Diabet. Med. 28, 549-559 (2011)

⁵ Diabet. Med. 30, 127-129 (2013)

⁶ Atherosclerosis 150 (2000) 227-243

⁷ Curr Diab Rep (2010) 10:152-158

⁸ Lancet 2012; 379:2279-90

⁹ Am. J. Clin Nutr 2013;97:179-87



РЕСТОРАНЫ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ И МОЗГ

Новейшие открытия, касающиеся биологических эффектов, оказываемых продуктами fast-food, свидетельствуют, что эта пища излишне богата жирами и сахаром и может привести к определенным изменениям в мозге человека. Эти изменения приводят к тому, что человеку трудно отказаться от употребления таких продуктов. Исследователи утверждают, что данные продукты могут вызывать изменения, подобные тем, которые встречаются при зависимости от кофе, табака и наркотиков.

Как может вызывать зависимость то, что призвано сохранять жизнь? Ответ можно найти прямо в этих продуктах. Различие между продуктами fast-food и приготовленной дома пищей состоит в пропорции жиров и сахара. Один прием пищи в ресторане быстрого питания – один гамбургер, жареная картошка, сладкий напиток и десерт – поставляет такое количество жиров, которого бы хватило на 3–4 дня, а энергии – почти на весь день. Наряду с вопросом калорий стоит еще и вопрос качества, которое не выдерживает никакой критики: здесь используются день и ночь раскаленные растительные масла.

Излишок сахара и жиров в питании приводит к физиологическим изменениям, заставляющим замолчать гормональные сигналы к прекращению приема пищи.

Сара Лейбовиц, невролог, показала, что постоянное употребление жирной пищи вызывает такие изменения в гормональной системе, что организм начинает требовать все больше и больше жиров. А постоянное употребление жиров в раннем детстве может вызвать определенные изменения, которые заставят ребенка всю оставшуюся жизнь выбирать только жирные продукты. Лейбовиц заметила, что молодые крысы, которых кормили пищей, изобилующей жирами, в дальнейшем, практически без исключений, страдали ожирением.

Исследователь отстаивает мнение о том, что повышенный уровень триглицеридов (жиров) приводит к генетическим изменениям нейропептидов, таких как галанин, который способствует повышенному употреблению пищи и снижает расходование энергии. И у детей, и у подростков, которые употребляют продукты, предлагаемые ресторанами быстрого питания, существует риск того, что, став взрослыми, они будут питаться гамбургерами.

Продукты, имеющие высокую энергетическую ценность, то есть содержащие большое количество калорий, приводят к высвобождению эндорфинов и энкефалинов, естественных опиатов мозга, которые стимулируют появление дофамина в мозговой структуре, называемой *nucleus accumbens*, маленькой группе клеток в центре мозга. Известно, что наркотики, приводящие к зависимости, также увеличивают уровень дофамина.

Исследования показали, что крысы, чей рацион на 25 % составлял сахар,

настолько к нему привыкали, что когда не получали привычной еды, у них проявлялись следующие симптомы: боязнь, дрожь всего тела и стук зубов. Симптомы были сходны с теми, которые проявлялись у людей, не получавших привычной дозы никотина или морфина.

Несомненно, люди также могут стать зависимыми от сладких продуктов. Их мозг становится зависимым от собственных опиоидов точно так же, как это происходит в случае использования морфина или героина.

Согласно данным Международного центра по вопросам питания в Лондоне и Института изучения человеческого питания, врожденные способности выбирать продукты, содержащие необходимую энергию, и снижать потребляемый объем продуктов у людей очень слабы. Это приводит к так называемому пассивному перееданию. Авторы подсчитали, что типичное меню в ресторанах быстрого питания содержит 280 калорий/1100 килоджоулей на 100 г. Это почти в два раза выше рекомендаций для здорового питания.

Диета, содержащая 110 калорий/450 килоджоулей на 100 г продукта, представляет то количество энергии, с которым организм человека и его системы регулирования веса в состоянии справиться. Для того чтобы поступление энергии было сохранено в рамках нужд человеческого организма, необходима тесная взаимосвязь между массой тела и энергетическим содержанием потребляемых продуктов. Продукты с низкой энергетической ценностью могут употребляться в больших количествах, а обеспечивающие большее поступление энергии – в ограниченных количествах.

Люди предрасположены употреблять то количество пищи, к которому они привыкли, не отдавая себе отчет, какую энергетическую ценность оно в себе несет. На сегодняшний день пища из ресторанов быстрого питания содержит намного больше энергии, чем пища, приготовленная дома. **Питаясь два-три раза в неделю в ресторанах быстрого питания, можно набрать за год около 60 000 калорий, то есть около 8 кг жировой ткани.**

Системы контроля аппетита у человека не могут противостоять энергетическому натиску, который они получают из

продуктов, потребляемых в ресторанах быстрого питания.

Мы верим в то, что намного проще и для ума, и для тела не подсчитывать калории, а просто исключить из рациона животные жиры. То есть нужно отказаться от мяса, ограничить употребление яиц, молочных продуктов, придерживаясь при этом полностью вегетарианского режима питания. Таким образом можно похудеть и при этом не взвешивать употребляемые порции.

Тем, кто думает, что им не будет хватать жиров для полноценного функционирования организма, нужно знать, что жиры, конечно же, важны, но не настолько, как принято считать. Нужно просто знать, что зародыши пшеницы, соевые продукты и соевое молоко, орехи, арахис, семечки подсолнуха, авокадо и даже несколько маслин (желательно несоленых) дадут взрослуому организму необходимое количество жиров, и при этом человек не будет набирать лишний вес.

Вещества, содержащиеся во фруктах, овощах и сое, обладают большим влиянием на наш организм, чем было принято считать до сих пор. Но то, что мы едим, влияет не только на нас. У детей, у чьих родителей отмечался недостаток вышеуказанных питательных веществ, риск заболеть диабетом, ожирением, гипертонией и раком является более высоким.

Крейг Куни из Университета медицинских наук, Арканзас, считает, что мы потребляем очень много рафинированных продуктов, лишенных микроэлементов, и таким образом готовим путь к возникновению множества проблем со здоровьем, которые потом передадутся и нашим детям.

Но наш Создатель предлагает нам самую здоровую диету. Выбор – за нами.



Источник: Эмиль Радулеску. Нелишнее о лишних килограммах: Пер. с рум. – К. : Дженеро життя, 2006. – 192 с. – С. 139-145.

ОДНА БЕССОННАЯ НОЧЬ РАВНА ШЕСТИ МЕСЯЦАМ ПИТАНИЯ ФАСТФУДОМ

Американские ученые наглядно показали, как влияет на организм всего одна бессонная ночь. Оказалось, негативный эффект столь же силен, что и полугодовой рацион, состоящий исключительно из фастфуда, пишет *VistaNews*.

Вывод был сделан по итогам эксперимента с собаками. Ученые сравнивали кровь испытуемых животных в разных состояниях. Им удалось заметить, что организм был менее восприимчив к глюкозе у собак, которые не спали всю ночь или на протяжении длительного времени питались жирной пищей. И одна бессонная ночь оказалась даже вреднее для организма.

Одна ночь без сна снижала восприимчивость организма к глюкозе более чем на 30%, а шесть месяцев питания фастфудом – более чем на 20%.

Исследование, проведенное сотрудниками Университета Теннесси, также показало, что нехватка сна может нега-

тивно сказаться на ключевых клеточных процессах, протекающих в организме и отвечающих за рост, физиологическую адаптацию и активность мозга.

Если человек спит недостаточно, белки не будут синтезироваться нормальным образом. Работа мышечной ткани, головного мозга, рост тканей и их развитие – вот за что отвечают белки. И регуляция их синтеза напрямую зависит от сна.

Между тем, нехватка сна повышает риск возникновения диабета 2 типа у женщин средних лет. Специалисты из Гарварда установили, что женщины среднего и пожилого возраста, спавшие менее 6 часов, чаще всего сталкиваются

с диабетом. Все дело в провоспалительных цитокинах, влияющих на цикл сон–бодрствование и на переработку глюкозы. Однако только каждая четвертая обращается к врачу с жалобами на недосып.

Как показало исследование 4100 британцев, 46% женщин имели проблемы со сном. Аналогичные трудности возникали лишь у 36% мужчин. Шесть из каждых 10 женщин признаются: в течение дня они становятся раздражительными из-за нехватки сна. Если не бороться с этой проблемой, можно заработать серьезные недуги.

Источник: www.meddaily.ru

ВОЗ ВЫПУСТИЛА РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РАБОЧИХ СОВЕЩАНИЙ

Мы не привыкли ставить рабочие совещания в одну плоскость со здоровым образом жизни. Между тем, у многих они занимают значительную часть профессиональной жизни. Эксперты ВОЗ опубликовали советы, как сделать этот вид деятельности более здоровым и интересным.

Руководство «Планирование здоровых и экологически устойчивых совещаний» предназначено для работодателей и организаторов мероприятий, сообщается на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ. Его задача – способствовать формированию более здоровой рабочей среды.

КАКИЕ РЕАЛИИ СОВЕЩАНИЙ ИДУТ ВРАЗРЕЗ СО ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ?

- Длительное нахождение в сидячем положении и ограничение двигательной активности.

Сидячая работа, пластиковая посуда и вредная пища подрывают здоровье сотрудников.

- Закрытое помещение с отсутствием свежего воздуха.
- Употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров (напитки, печенье и снеки на кофе-брейках).
- Использование одноразовой пластмассовой посуды.

Решению этих четырех проблем эксперты и уделили внимание. При планировании совещаний они предлагают задуматься о здоровой среде.

В качестве закусок можно выбрать фрукты и овощи, а также продукты из цельного зерна. Размер порций следует уменьшить для предотвращения переедания. Исключить из меню сахаросодержащие напитки, преимущественно предлагая простую воду. Гланировать перерывы, для того чтобы участники могли размяться, либо включать возможности для занятий физической активностью в саму программу мероприятий. Акцентировать внимание на отсутствии табачного дыма.



«Иногда участники бывают немного удивлены, когда во время официального технического совещания их просят прерваться для разминки, однако мы слышим очень много положительных отзывов об этих перерывах – они действительно помогают людям взбодриться, почувствовать себя лучше и даже могут изменить направление дискуссии», – рассказывает Tina Kiae, сотрудник по коммуникации Европейского регионального бюро ВОЗ.

Ранее британский предприниматель, основатель корпорации *Virgin Group* Ричард Брэнсон предлагал своим сотрудникам проводить совещания стоя.

Источник: sibmeda.ru

КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ

1 УПРАЖНЕНИЯ НА УЛИЦЕ

Прогулки на свежем воздухе, бег нормализуют циркуляцию крови, позитивно влияют на легкие и улучшают общее психическое состояние.

2 БОЛЬШЕ СВЕТА

Находитесь как можно дольше на солнце. Свет благоприятно воздействует на иммунную систему и мозг.

3 СОН

Осенью и зимой организм нуждается в большем количестве энергии. Хороший ночной сон восстанавливает иммунную систему.

4 ПИЩА

В рацион питания следует включить больше овощей и фруктов, нежирной пищи с большим содержанием витаминов.



5 КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Принимайте контрастный душ, он укрепляет мышцы и улучшает циркуляцию крови, а также оздоравливает нервную систему.

6 ВАННА

Принимайте горячие ванны с добавлением масла тимьяна. Тимьян положительно влияет на органы дыхания (но не купайтесь дольше 15 минут).

7 ВОДА

Пейте больше жидкости, чтобы улучшить процесс обмена веществ в организме.



КОГДА ЕДА И МЕДИКАМЕНТЫ НЕСОВМЕСТИМЫ



Иногда еда, пищевые добавки и лекарства несовместимы. Неверная комбинация может нейтрализовать или изменить эффект препарата. Почему это происходит?

Иногда пищевые компоненты имеют тот же путь усвоения в организме, что и медикаменты. Или же химические вещества в пище идентичны лекарственным. К примеру, прием препаратов с пищей может увеличить или уменьшить их всасывание. Например, некоторые антибиотики (ципрофлоксацин) могут связывать пищевой кальций. Когда это происходит, антибиотик не может полностью усвоиться, как и привязанный к нему кальций (например, из молочных продуктов), что приводит к уменьшению эффективности лекарства.

Организм воспринимает большинство лекарственных средств как чужеродные и токсичные вещества и старается избавиться от них. Ферменты организма могут изменять структуру препаратов, делая их менее токсичными и более растворимыми в воде, чтобы они легче выводились через почки с мочой или через печень с желчью. Этот процесс называется метаболизмом лекарства.

ГОРЬКИЙ СЮРПРИЗ

В конце 1980-х годов ученые решили протестировать, как будут взаимодействовать алкоголь и новое гипотензивное средство фелодипин. Для качественного проведения эксперимента решили найти напиток, который бы замаскировал вкус алкоголя. Жена одного из исследователей Дэвида Бейли с этой целью помогала ему перепробовать все, что есть в холодильнике. Лучше всего скрывал вкус грейпфрутовый сок.

Когда же ученые проверили концентрацию лекарства в крови участников эксперимента, они были озадачены: у тех, кто употреблял алкоголь с грейпфрутовым соком, и у тех, кто употреблял только грейпфрутовый сок, уровень фелодипина в крови был в 3 раза выше. Это было большим сюрпризом, так как раньше никто не знал о подобном эффекте. Нужно было время, чтобы убедить людей в реальности такого. За счет чего же он возникает?

1. Увеличивается абсорбция.

Грейпфрут угнетает активность цитохрома Р-450 ЗА4 – ключевого фермента, который разрушает многие

лекарства в тонком кишечнике и печени. Если подавить его действие, то в крови накапливается более высокая концентрация препарата. Грейпфрут оказывает подобный эффект на более чем сотню лекарств, наиболее известные из которых – статины, снижающие уровень холестерина в крови (аторвастатин, симвастатин, ловастатин).

Употребление даже обычного количества грейпфрутового сока или грейпфрута приведет к тому, что статины будут вызывать мышечную боль, а в редких случаях могут привести к почечной недостаточности. Поэтому



не рекомендуется употребление грейпфрута и грейпфрутового сока вместе со статинами. Грейпфрут также увеличивает эффект от флувастатина, правостатина, питавостатина и розувастатина, которые не метаболизируются с помощью цитохрома Р-450 ЗА4.

Виновны в этом фуранокумарины – группа естественных химических веществ, содержащихся в грейпфруте, папайе и севильских апельсинах, которые используются для приготовления мармелада. Другие сладкие апельсины такого эффекта не оказывают. Однако степень выраженности эффекта может быть разной у разных людей. У всех в кишечнике присутствует цитохром, но количество его разное. Поэтому, к сожалению, степень эффекта спрогнозировать не удается. Фуранокумарины – очень активные вещества. Достаточно выпить 200 г грейпфрутового сока, чтобы инактивировать фермент, и этот эффект может сохраняться несколько

дней, пока организм не произведет новые порции фермента.

2. Уменьшается абсорбция.

Такой эффект оказывает грейпфрут на противоаллергические препараты. В их инструкции содержится запрет на употребление с соком грейпфрута. Исследования проводились с соком грейпфрута, апельсина и яблок. Компоненты этих соков конкурируют с некоторыми транспортерами, обеспечивающими поступление питательных веществ из кишечника в кровь. За счет этого уменьшается концентрация лекарства в крови, а значит, не будет достигнут желаемый эффект. Данное действие сока кратковременно. Достаточно подождать 4 часа после употребления соков, чтобы усвоение лекарства могло прийти в норму.

Подобные грейпфрутовые вещества содержатся в апельсине, апельсиновом и яблочном соках, зеленом чае. Однако в грейпфрутовом соке их намного больше, поэтому он более всего изменяет работу ферментов, что может привести к возникновению побочных эффектов от лекарств в большей мере, чем при употреблении любого другого сока.

АЛКОГОЛЬ

На некоторых лекарственных препаратах указано, что их нельзя принимать с алкоголем. Кроме того, что алкоголь сам может повреждать нервную систему, печень и почки, он еще нарушает усвоение лекарственных средств, применяемых для лечения заболеваний этих органов. К примеру, прием антидепрессантов вместе с алкоголем может привести к усилению побочных эффектов – сонливости и головокружения.

Употребление алкоголя несколько раз в день приводит к защитному увеличению уровня ферментов в организме. Это происходит из-за того, что организм старается быстрее вывести алкоголь за счет большего количества ферментов. Такое усиление защиты приводит к усилению разрушения и медикаментов. Данный эффект приводит к тому, что препарат просто не успевает подействовать до того, как организм его разрушит и выведет.

С другой стороны, регулярное употребление алкогольных напитков



ослабляет кровообращение в печени, что может снизить метаболизацию лекарств.

МНОГО ВИТАМИНА К

«Еда, богатая витамином К, – зеленые листовые овощи – может нарушать усвоение варфарина или кумадина», – говорил вам лет пять назад доктор. Но эта позиция изменилась. Варфарин разжижает кровь за счет блокировки витамина К, который нужен организму для тромбообразования. Значит ли это, что если вы употребляете много витамина К, то тем самым противодействуете основному эффекту варфарина? Да, но это происходит только при очень больших дозах витамина К. На сегодняшний день диетологи не рекомендуют уменьшать потребление зеленых листовых овощей, а некоторые даже назначают витамин К, поскольку если его принимать постоянно, то становится легче контролировать действие варфарина.

КАЛИЙ

Иногда при приеме средств для снижения артериального давления делается оговорка, что нужно употреблять меньше еды, богатой калием, чтобы не было его избытка и связанных с этим побочных действий. Но об этом беспокоиться не стоит. Целая группа лекарств способствует тому, что калий задерживается в организме. К таким препаратам относятся ингибиторы АПФ, блокаторы рецепторов ангиотензина II и калийсберегающие диуретики.

Однако из продуктов питания очень сложно получить чрезмерное количество калия. Ваш организм выведет излишек, который вы можете получить с пищей, если только у вас нет нарушенной функции почек. Продукты, богатые калием, – фрукты, овощи – очень ценные для вашего организма, чтобы так просто и необоснованно отказываться от них. Но люди, которые принимают вышеуказанные лекарства, должны избегать приема препаратов калия, а также препаратов, которые содержат хлорид калия, за исключением случаев крайней необходимости. Мультивитамины обычно содержат очень малое количество калия, которое даже не стоит учитывать как значимое.

Некоторые мочегонные средства могут способствовать выведению калия с мочой. В таком случае врач обычно параллельно назначает препараты калия. С другой стороны, можно съедать несколько бананов каждый день, чтобы содержание калия в организме было оптимальным.

ВОЗРАСТ

Некоторые пожилые люди более склонны к возникновению несовместимости лекарств и определенных продуктов питания. Как правило, пожилые принимают больше препаратов, поэтому у них эффект от несовместимости нескольких лекарственных средств может быть больше. К сожалению, когда мы стареем, наш организм становится менее способным противодействовать такой несовместимости. В любом случае, если вы принимаете какие-либо препараты, следуйте инструкции.

ЗВЕРОБОЙ

Фитохимические вещества, содержащиеся в этой траве, активизируют цитохром Р450 3A4. Это обратное грейпфрутовому соку действие. Как результат, лекарства быстро нейтрализуются под действием ферментов. При этом зверобой оказывает еще один негативный эффект: усиливает действие транспортера Р-гликопротеина, который очищает наши клетки. В итоге, за счет этих двух эффектов уровень действующего вещества в крови значительно снижается.

Наиболее изученная несовместимая комбинация – оральные контрацептивы и зверобой. Их совместный прием значительно снижает активность препарата, что увеличивает риск нежелательной беременности. Зверобой уменьшает эффективность противораковых средств, антидепрессантов, препаратов от ВИЧ, а также применяемых при трансплантации органов, при сердечной недостаточности. Поэтому лучше избегать совместного приема зверобоя с лекарствами, так как пока нет исследований по всем лекарственным препаратам.

Другие добавки, содержащие желтокорень канадский (гидрастис), кава-кава, концентрированный чесночный или зеленый чай, также могут нарушать усвоение некоторых лекарств. Поэтому вам следует обсудить с лечащим врачом их совместный прием.

Дополнительную информацию по данной теме вы можете найти на следующих интернет-ресурсах:

- Взаимодействие между лекарствами или лекарствами и пищевыми добавками: www.drugs.com/drug_interactions.html
- Лекарства и добавки: www.medicinenet.com/druginformation.html
- Алкоголь: www.ncbi.nlm.nih.gov/publications/medicine/medicine.htm

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

АВОКАДО – ОТЛИЧНЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ ЖИРОВ



«Жирная груша» – так иногда называют тропический фрукт авокадо, относящийся к высококалорийным продуктам с большой пищевой ценностью.

Несмотря на высокое содержание жиров, достигающее 20 %, авокадо не содержит холестерина, как и все растительные продукты. Наоборот, употребление авокадо приводит к снижению уровня холестерина и триглицеридов – жиров, ответственных за развитие атеросклероза. А высокое содержание калия делает этот плод особенно ценным для людей с заболеваниями сердца.

Если сравнить все фрукты по содержанию в них витамина Е, то окажется, что в авокадо его больше всего. В 100 г продукта содержится 2,3 мг альфа-ТЭ. Такого показателя не достигают даже продукты животного происхождения: яйца содержат 1,05 мг альфа-ТЭ, а сливочное масло – 1,58 мг. Только орехи, оливки и проросшие зерна пшеницы превосходят плоды авокадо по содержанию витамина Е. Этот ценный витамин считается одним из сильнейших антиоксидантов, защищающих организм от рака, преждевременного старения и бесплодия.

В авокадо содержится много железа (1,02 мг/100 г) и фолиевой кислоты; такое сочетание веществ делает этот плод особенно ценным для людей с ослабленным кроветворением. Железо, содержащееся в этом фрукте, хорошо усваивается в кишечнике. Поэтому плоды авокадо рекомендованы детям, беременным женщинам и страдающим малокровием.

В мякоти авокадо содержится больше витамина В₆, чем в остальных фруктах, приблизительно такое же количество присутствует только в бананах. Продукты, содержащие много витамина В₆, рекомендованы людям с различными заболеваниями нервной системы, депрессией и после инсульта.

Последние исследования показывают, что употребление авокадо помогает поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови и улучшает жировой обмен при сахарном диабете. Плоды этого растения хорошо усваиваются в кишечнике, благодаря своим щелочным свойствам они не раздражают желудок. Высокая питательная ценность делает этот продукт особенно полезным для спортсменов, людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, подростков в период интенсивного роста и тех, кто истощен болезнью.

Покупая авокадо, выбирайте не очень твердые, но и не слишком мягкие на ощупь плоды. Спелые авокадо быстро портятся, поэтому их следует хранить в холодильнике. Твердый плод нуждается в дозревании. Положите авокадо в теплое место на несколько дней, тогда его вкусовые качества значительно улучшатся.

Этот плод можно использовать в различных рецептах. Например, приготовьте такой салат: кусочки авокадо, кубики сыра тофу, оливки, немного соли, заправьте оливковым маслом. Можно также сделать бутерброд, положив на кусочек черного хлеба тонкие ломтики авокадо и присыпав их сверху небольшим количеством соли с чесноком. Не забудьте в конце съесть горсть грецких орехов и ломтик лимона, это поможет убрать резкий чесночный запах. Также можно сбрызнуть авокадо лимонным соком, он предохраняет плод от потемнения.

Бог дает нам большое разнообразие пищи для наслаждения. Но даже питаясь вкусными плодами авокадо, мы можем оставаться голодными. Соломон пишет: «Все труды человека – для рта его, а душа его не насыщается» (Еккл. 6:7). Наша наибольшая потребность – это постоянное общение с Богом, дарующее глубокое удовлетворение и духовное насыщение.

Автор: Джордж Д. Пампиона-Роджер, доктор медицины



Межі – це те, що допомагає нам відокремити себе від інших, зберегти відчуття цілісності та внутрішньої єдності під час взаємодії з людьми. Як навчити дитину зберегти власну індивідуальність, не піддаватися впливу оточення, уміти чути та говорити «ні» й не зраджувати своїм принципам?

ДІТИ І МЕЖІ: УМІННЯ ЧУТИ ТА ГОВОРИТИ «НІ»

Уміння дитини встановлювати межі та дотримуватися їх впливає на її характер, цінності, успіхи в школі, кар'єру, вибір друзів та супутника життя. Сім'я – це місце, де діти виховуються й розвиваються, доки не зміцнюють достатньо для того, щоб зрілими людьми вийти в цей світ і бути світлом для нього, здатними своєю поведінкою співчити іншим, якою є Божа любов.

Частиною процесу зростання є розвиток уміння відповідати за власне життя. Почуттю відповідальності за значущість може поступатися лише вміння будувати взаємини та формувати стійку прив'язаність.

Нам усім доводилося бачити людей, котрі не вміють приймати чужі межі: вони або влаштовують істерики, ображуються, або занурюються в себе й поступаються лише для того, щоб не посваритися. Корені такої поведінки – в дитинстві: ці люди навчилися змалку або ненавидіти межі, або боятися їх. Щоб перевчити дорослого, знадобиться немало зусиль.

Формування меж у малюків – це та ж сумнозвісна профілактика хвороби, яка краща за будь-яке лікування. Чим раніше ми навчимо дітей відповідальності, уміння відкладати задоволення власних бажань і встановлювати межі, тим легшим буде їхнє життя й тим менше зусиль доведеться потім докладати і їм, і нам.

ВСТАНОВЛЕННЯ МЕЖ

Навчаючи дітей формуванню меж, ми вчимо їх автономії. Лише та людина, яка здатна жити самостійно, не залежачи від інших, може успішно виконувати обов'язки дорослого.

Дисципліна має як позитивні, так і негативні складові. До позитивних належать діяльність, запобігання (або профілактика) та настанова. Мета – навчити дитину правильно виконувати свої обов'язки. До негативних – виправлення, покарання та наслідки. Мета – дати дитині можливість «постраждати» від результатів своїх дій і зрештою засвоїти урок відповідальності.

Правильне виховання передбачає як профілактичне навчання та практику, так і коригувальні наслідки. Наприклад, для своєї 14-річної дочки ви встановили, що вона повинна лягати спати о 22.00. «Якщо ти лягатимеш о десятій, то добре виспішся й почуватимешся в школі бадьорою», – кажете ви їй. Так ви дисци-



плінували її позитивно. Якщо після цього вона відтягує час сну до 23.30, наступного дня ви скажете: «Оскільки вчора ти не лягла вчасно, сьогодні я забираю у тебе мобільний телефон». Тепер ви застосували вже негативне дисциплінування.

Дисципліна – це зовнішні межі. Її призначення – сформувати в дітях межі внутрішні, які б стали частиною їхнього характеру. Хороша дисципліна завжди спонукатиме дитину до чіткішої внутрішньої структури та більшої відповідальності. За порушення дисципліни дитину слід карати наслідками, а не ізоляцією чи осудом. До прикладу, мама говорить своїй 10-річній доночці: «Ти нагрубила мені знову, я більше тебе не люблю». Дівчинка вмить опиняється в ситуації, яка виключає можливість позитивного виходу. Вона може або повстать й тоді втратити найважливіші в житті стосунки, або поступитися й стати зовні слухняною, втративши будь-яку можливість практикувати навички конfrontації.

А тепер порівняйте це висловлювання матері з іншим: «Я ніколи не перестану тебе любити. Але якщо ти нагрубиш мені знову, то три дні не вийдеш гуляти». Взаємини, як і раніше, збережені. Осу-



«Чітке усвідомлення того, за що ми відповідаємо, а за що – ні, вміння, коли потрібно, відмовити або прийняти чужу відмову – це цінний дар.»

ду немає. І дитина отримує можливість вибору: змінити свою поведінку або постраждати від наслідків своєї безвідповідальності, при цьому не ризикуючи втратити любов. Такий шлях до зрілості – безпечна практика в рамках дисципліни.

ФУНКЦІЇ МЕЖ

Самозахист. Встановлення меж – це спосіб захисту та збереження власної

душі. Завдання меж – пропускати все-редину добро й уникати просочення зла. Щоб дитина могла себе захистити, у неї мають бути розвинені вміння відмовляти, говорити правду й зберігати фізичну дистанцію. Усе це формується під час спілкування батьків з дитиною, коли тато чи мама створюють відповідні ситуації, щоб дитина могла відстояти свої межі.

Наприклад, борючись із сином на підлозі, батько вичікує, коли малюк втімиться й скаже: «Досить, тату!», – тільки тоді він встає. Так дитина вправляється у встановленні меж. Вона засвоює, що коли вона наляканана, відчуває дискомфорт або хоче щось змінити, то може сказати «ні». Це маленьке слово дає їй відчуття влади над своїм життям і захищає від надмірної поступливості.

Малюк знає: якщо він скаже «ні», то не наразить себе на гнів чи образу батьків, адже він може з ними не погоджуватися, і за це його не покарануть. Особливо важливо це в підлітковому віці. Інакше дитина виросте з внутрішнім протестом і легко піддаватиметься впливу оточення.

Відповідальність за власні потреби. Уже змалку варто навчити дитину навіть у найскрутнішій ситуації вміти відповісти собі на запитання: «Чого я зараз потребую?» Здатність бути власником своїх потреб і самостійно нести відповідальність за них зробить дитину незалежною від дій і ставлення інших. За Божим задумом, ми повинні самі визначати, коли ми голодні, самотні, перевантажені, потребуємо відпочинку, і потім брати на себе ініціативу отримати те, чого потребуємо.

Завдяки встановленню меж ми створюємо емоційний простір між собою та іншими людьми. Діти, навчені прислухатися до власних потреб, розуміти їх і сприймати як дещо окреме від потреб інших, отримують велику перевагу в житті: вони зможуть уникати звичних душевних травм, які є прямим наслідком невміння подбати про себе та власне «я».

Найкраще, що можуть зробити батьки в цьому аспекті, – це спонукати дитину висловлювати свої потреби, навіть якщо вони йдуть узурпіз із безпосередніми потребами сім'ї в цілому. Це можуть бути нераціональні бажання, але все одно, коли дитина їх прогово-

рює, у неї виробляється вміння відчувати, що їй потрібно на цей момент.

Ось деякі методи, як ви можете допомогти своїм дітям розуміти їхні потреби:

- дозволяйте їм говорити про свій гнів;
- не забороняйте їм висловлювати смуток, відчуття втрати чи розчарування, не намагайтесь розвеселити їх чи змінити тему розмови, відволікаючи від їхніх переживань;
- спонукайте дітей відверто ставити запитання, які їх непокоять;
- якщо дитина занурюється в себе й у неї пригнічений вигляд, з'ясуйте причину, запитайте про її почуття, допоможіть описати їх словами, не ставтеся до її хвилювань як до незначних.

Якщо дитина вже вміє виявляти свої потреби, далі навчіть її самостійно дбати про себе, а не перекладати цей тягар на когось іншого. До того часу, як діти покинуть батьківський дім, у них має глибоко закоренитися почуття відповідальності за власне життя. Вони повинні дотримуватися таких переконань:

- досягну я успіху чи зазнаю поразки – усе залежить здебільшого від мене;
- хоч мені й слід шукати віху та настанови в Бога, друзів та батьків, але за свій вибір завжди відповідаю тільки я сам;
- хоч на моїй поведінці позначаються значущі для мене стосунки, я не можу звинувачувати у своїх проблемах нікого, крім себе;
- хоч я завжди помилитимуся й потрібуватиму підтримки, мені в жодному разі не слід розраховувати, що яксь дуже відповідальна людина без кінця допомагатиме мені виплутуватися з духовних, емоційних, фінансових та особистих криз.

Позиція «моє життя залежить тільки від мене» ґрунтуються на прагненні Бога навчити нас нести відповідальність за своє життя. І вправдання: «Я виріс у неповній сім'ї», «Мені було самотньо», «У мене мало енергії» – у цьому контексті звучать жалюгідно. Усі ці чинники впливають на нас, але не на нашу відповідальність.

Мудрі батьки дозволяють своїм дітям відчувати на собі болючі наслідки своєї безвідповідальності та помилок. Це готове дитину до реального життя. Так само часом робить і Бог щодо нас. Звільніть своє чадо від ілюзії, що батьки завжди в скрутну хвилину візьмуть рішення проблеми на себе.

Відчуття влади та права вибору.

Діти повинні сприймати себе не як керованих пішаків у руках батьків, а як людей з правом вибору, які бажають і чинять за власною ініціативою. Завдання батьків – допомогти дітям навчитися думати, приймати рішення та змінювати обставини свого життя в усіх його аспектах. Діапазон коливається від вибору сукні до вибору університету. Здобуваючи навички приймати відповідні до віку рішення, діти відчувають безпеку та владу над своїм життям.

Широ бажаючи своїй дитині добра, занепокоєні батьки намагаються захистити її від необхідності приймати складні рішення. Вони не дають дітям

падати та розбивати коліна. Їхнє гасло: «Дай-но я вирішу за тебе». Зрештою, у дітей атрофується дуже важлива частина Божого образу, яка має вироблятися в характері, – здатність до самостійного впровадження бажаних для себе змін. Діти мають розуміти, що своє життя та долю більшою мірою визначають вони самі в рамках верховної влади Бога. Це допомагає їм приймати зважені рішення, а не уникати їх узагалі. Вони вчаться заздалегідь прораховувати наслідки зробленого вибору, а не обурюватися, що хтось вирішив за них і тепер їм не подобаються результати.

«Звільніть своє чадо від ілюзії, що батьки завжди в скрутну хвилину візьмуть рішення проблеми на себе.»



Уміння відкладати задоволення бажань заради досягнення мети.

Слово «зараз» – це вимір, у якому живуть малюки. Спробуйте сказати дворічній дитині, що вона отримає солодке завтра, для неї це означатиме ніколи. Проте згодом діти починають розуміти, що «пізніше» – це відмовити собі в чомусь хорошому зараз заради чогось кращого потім. У Біблії це вміння цінується дуже високо.

Як правило, уміння відкладати задоволення бажань стає актуальним після першого року життя, оскільки до цього найважливіше – встановити емоційний зв'язок з дитиною. Уже на початку другого року життя можна братися за інтенсивне формування цього вміння (наприклад, солодке можна тільки після обіду, а не до нього).

Такі навички не дозволяють дитині стати душевно зламаною людиною, чиє життя перетворилося на хаос. Вона не стане слабодухим рабом своїх імпульсів. Уміння відкладати задоволення власних бажань допомагає дітям орієнтуватися на мету. Вони вчаться заощаджувати кошти та час для справ і речей, які для них важливі. І те, що виришили придбати, діти цінують.

ПОВАГА МЕЖ ІНШИХ ЛЮДЕЙ

Уже змалку діти повинні вміти приймати обмеження батьків, братів, сестер, друзів і знати, що інші далеко не завжди хочуть грратися з ними й розважатися так, як вони. Діти мають усвідомити, що світ не обертається довкола них. Це важливо з двох причин.

По-перше, уміння приймати обмеження інших вчить нас відповідати за самих себе, розраховувати тільки на себе та самостійно нести свої «тягари». Часто діти, почувши «ні», починають

влаштовувати істерики, скиглити й ображатися, доки не отримають свого. І чим довше вони ненавидітимуть обмеження інших людей та опиратимуться їм, тим, зрештою, більш залежними від них стануть. Якщо ми не навчимо своїх дітей приймати «ні», то за нас це зробить той, хто любить їх значно менше, хтось жорсткіший і сильніший.

По-друге, здатність поважати чужі межі допомагає дітям любити. Та при цьому й батьки мають поважати «ні» дитини. Співчутливо ставлячись до потреб інших, людина зростає в любові до Бога та людей. Якщо цей принцип не засвоєний, дитина буде егоїстично та владно.

ХРОНОЛОГІЯ ВСТАНОВЛЕННЯ МЕЖ ВІДПОВІДНО ДО ВІКУ

0-5 місяців. Створіть фундамент безпеки та захищеності, а вже потім починайте «виховувати».

6-10 місяців. Заохочуйте прагнення дитини до незалежності, залишаючись водночас надійним «якорем», знайомте зі світом, де є не лише ви. Дитина ще не розуміє слова «ні», і коли вона починає робити шкоду, то найліпше – узяти її на руки й перенести в безпечне місце.

11-18 місяців. Навчіть дитину розуміти слово «ні», реагувати на нього та використовувати самій. Допоможіть їй усвідомити, що вона – не центр Усесвіту й що в житті є обмеження. Зробіть це так, щоб не загасити в дитині радості й інтересу до пізнання світу.

1,5-3 роки. Ваше завдання – розвинути в дитині здатність: 1) бути емоційно прив'язаною до інших людей; 2) у разі необхідності говорити людям «ні»; 3) приймати «ні» інших. Привчайте дітей до правил та дисципліни. У разі першого порушення поясніть, чому так робити не можна, у разі другого – скажіть «ні», попередьте про наслідки та встановіть обмеження, у разі третього – виконайте попередження й дайте дитині час на гнів, потім візьміть на руки, втішіть й відновіть близькість.

3-5 років. У цей період формується відчуття статевої приналежності. Дівчатка ототожнюють себе з мамами, хлопці – з татами, виникає відчуття суперництва. Не забороняйте їм цього, станьте прикладом для наслідування. Дотримуйтесь правильної політики в стосунках мама-син, тато-донька, це вплине на їхні майбутні взаємини в сім'ї.

6-11 років. Допоможіть дітям захистити фундамент відповідальності за виконання своїх обов'язків та додержання справ. Діти повинні засвоїти навички самодисципліни, які не дозволяють їм лишати справи незакінченими, навчитися планувати, відкладати задоволення власних бажань, ставити цілі та досягати їх, організовувати свій час.

11-18 років. У цей період формується система цінностей дитини. Ви вже маєте не контролювати дитину, а впливати на неї. Станьте для неї авторитетом, якого вона поважатиме. Збільшуйте ступінь її свободи та відповідальності, перегляньте обмеження й наслідки, виявляючи при цьому гнучкість.

Автори: Генрі Клауд, Джон Таунсенд, доктори філософії, психологи

ОЖИРЕНИЕ ПРИ НОРМАЛЬНОМ ВЕСЕ

Уже ни для кого не секрет, что существуют люди, которые внешне не выглядят тучными, их соотношение роста и массы тела является оптимальным. Но точно так же, как и у лиц с ожирением, у них отмечается повышенный уровень инсулина в крови, они предрасположены к гипертриглицеридемии, развитию сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2 типа.

В последнее время все более очевидным становится тот факт, что у этих людей с нормальным весом проявляются определенные симптомы метаболического ожирения, и такие случаи встречаются достаточно часто. Приблизительно у 6% взрослого населения с нормальной массой тела присутствуют биохимические изменения, которые знакомы нам под названием «метаболический синдром». Частота возникновения таких случаев стремительно растет, и этот рост прямо пропорционален увеличению веса. Поэтому при индексе массы тела 35 данное состояние встречается у 60% взрослого населения.

Метаболический синдром встречается чаще у мужчин, чем у женщин, что доказывает большую предрасположенность к увеличению массы тела у мужчин. Выявление метаболического ожирения при нормальном весе, когда биохимические нарушения не заявили о себе явно (инфаркт миокарда или инсульт, диабет и т. д.), имеет огромное значение для здоровья человека. И обнаружить это можно достаточно просто: сопоставьте соотношение между поступлением калорий и их расходованием посредством физической активности. Это помогло бы нам избежать многих сердечно-сосудистых заболеваний, метаболических нарушений и разрушения организма в целом.

«**Ожирение – это наличие не лишних килограммов, а излишка жировой ткани.**»

Сейчас многие просят дать точное определение ожирения, понимая, что критерии, которые использовались в прошлом (да часто используются и сейчас), – определение с помощью весов и сантиметра – являются неудовлетворительными, потому что не дают полной картины. Наряду с массой тела, которая считается нормальной, существует понятие метаболического ожирения, самой важной характеристикой которого является устойчивость к инсулину.

Небольшое увеличение количества жировой ткани, которое происходит

одновременно с преждевременным старением, может способствовать росту уровня триглицеридов в крови, появлению диабета и других патологических состояний, нарушений, основанных на устойчивости к инсулину. Под устойчивостью к инсулину мы понимаем состояние определенной клетки, ткани, системы или организма в целом, при котором для получения нормального ответа на инсулин необходимо большее количество инсулина, чем обычно.

Понятие метаболического синдрома или ожирения при нормальном весе появилось вместе с констатацией факта наличия повышенного уровня инсулина у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом 2 типа и другими нарушениями, которые ассоциируются, как правило, с ожирением при индексе массы тела в пределах 23 и 25 или даже меньше. Согласно существующим критериям, этих людей никак нельзя считать полными, а уж тем более страдающими ожирением.

Эпидемиологические исследования показали, что незначительное увеличение веса на протяжении жизни взрослого человека, к примеру, 2–5 кг у мужчин с нормальным весом, практически всегда происходит по причине увеличения количества жировой ткани, особенно в области живота, и, как следствие, повышается уровень заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Очень часто мужчины в возрасте 55–75 лет с гордостью говорят, что сохранили такой же вес, какой был у них в 25-летнем возрасте. Однако следует знать, что начиная с 35-летнего возраста количество мышечной массы постоянно снижается. И если масса тела осталась прежней, то это говорит о том, что жировая ткань заполнила пустоты, образовавшиеся после снижения количества мышечной массы, особенно в области живота. И речь идет о существенном избыtkе – зачастую это уже 10, а не 5 кг.

Исследователи обнаружили, что гиперинсулинемия и устойчивость к инсулину встречаются у близких родственников (в первом поколении) при



нормальной массе тела у тех, кто страдает гипертонией или диабетом 2 типа. Увеличение уровня триглицеридов в крови, гипертензия и диабет 2 типа встречаются достаточно часто. Факт наличия гиперинсулинемии и устойчивости к инсулину не только у людей, страдающих данной патологией, но и у их родственников (даже при наличии нормального веса) показывает, что метаболический синдром или ожирение при нормальном весе встречаются достаточно часто.

«**Начиная с 35-летнего возраста количество мышечной массы постоянно снижается. И если масса тела осталась прежней, то это говорит о том, что жировая ткань заполнила пустоты.**»



Устойчивость к инсулину зависит также от увеличения количества жировой ткани в области брюшной полости, даже если это нельзя прямо назвать ожирением. Таким образом, была обнаружена устойчивость к инсулину у женщин, не страдающих ожирением, но имеющим поликистоз яичников; и у них количество жировой ткани в области брюшной полости было больше, чем у женщин из контрольной группы.

Многие специалисты, занимающиеся вопросами здоровья, предлагают, чтобы оптимальной массой тела считалась та, которая способствует предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, но индекс массы тела при этом не должен превышать 22,6 у мужчин и 21,1 у женщин. Это означает, что вес мужчины ростом 1,75 м не должен превышать 66 кг, а женщина при росте 1,60 м должна весить 55 кг или даже меньше. Некоторые исследователи считают, что риск развития различных заболеваний увеличивается, начиная с индекса массы тела равного 20 (это означает, что мужчина при росте 1,80 м должен весить 67 кг).

Жировая ткань в области живота приводит к развитию устойчивости к инсулину, потому что высвобождение жирных кислот происходит прямо в

печень. Попадая туда, свободные жирные кислоты способствуют увеличению выработки глюкозы печенью (печеночный глюконеогенез), что сопровождается гиперинсулинемией и снижает утилизацию глюкозы и синтез гликогена в скелетной мускулатуре. Вдобавок свободные жирные кислоты увеличивают секрецию инсулина бета-клетками поджелудочной железы и стимулируют печень к выработке липопротеинов очень низкой плотности (VLDL), которые богаты триглицеридами.

Важно знать и понимать, что устойчивость к инсулину, гиперинсулинемия и накопление жира в брюшной полости появляются намного раньше, чем начинают проявлять себя болезни, вызванные ими.

Абдоминальный жир (жир в области брюшной полости) состоит из поверхностного, глубокого и внутреннего

поджожного жира. Из-за того что определение размеров и расположения висцерального и поджожного жиров с помощью компьютерного и магнитно-резонансного томографа стоит достаточно дорого, у нас используется самый простой метод: с помощью сантиметра определять окружность талии. У женщин она не должна превышать 80 см, у мужчин – 90 см, независимо от роста.

Когда абдоминальный периметр показывает размеры висцерального и поджожного жира, соотношение между окружностью талии и окружностью бедер является показателем аккумуляции абдоминальной жировой ткани. Его можно сравнивать также с областью мышечной массы в области бедер. У мужчин соотношение талия/бедра должно быть не больше 1, а у женщин – не больше 0,8 (American Journal of Clinical Nutrition, 2003; 78:197-198).

Принято считать, что люди с метаболическим ожирением и нормальным весом могут пройти диагностику в клинических условиях. Нужно принимать во внимание болезни, имеющиеся у других членов семьи, и сопутствующие заболевания, массу тела при рождении, набор веса с возрастом, распространение и расположение жировой ткани, даже если окружность талии небольшая. Окружность талии проверяется на наличие висцеральной абдоминальной ткани. Именно поэтому такое соотношение дает больше информации о наличии метаболического ожирения, чем просто индекс массы тела (BMI).

Предотвращение осложнений, которые могут возникнуть у людей с метаболическим ожирением и нормальным весом, производится с помощью методов, используемых при клиническом лечении классического ожирения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ ОЖИРЕНИЯ

Самый простой диетический метод лечения ожирения без необходимости подсчета калорий – переход на полное вегетарианское питание с почти полным отказом от употребления жиров.

Еще один метод – двухразовое питание с последним приемом пищи не позднее 15 часов. Предпочтение отдается сложным углеводам и белкам растительного происхождения (около 40 г в день); белки животного происхождения содержат большое количество жиров, от которых очень трудно избавиться.

Доказано, что люди, соблюдающие режим питания с низким содержанием жиров и не снижающие при этом общее количество потребляемой пищи, могут похудеть без чувства голода.

Для того чтобы добиться успеха в вопросе снижения массы тела, профессор Герман Либермайстер рекомендует три золотых правила:

- **Употребляйте большое количество воды – 8–10 стаканов в день – даже при отсутствии чувства жажды.**
- **Ешьте много зелени и салатов, они не способствуют увеличению массы тела.**
- **Снизьте употребление жиров, откажитесь от алкоголя, сахара, меда и других сладостей.**

Помните: тем, кто хочет похудеть, следует отказаться не от завтрака, а от ужина.

При снижении поступления калорий организм начинает сжигать собственные жировые запасы, приводя в действие защитные механизмы. Вот причина, по которой нам лучше отказаться от похудения с помощью простого поста или голодания, особенно на длительный период. Все, что нам нужно, – так это полный переход на питание с низким содержанием жиров и большим количеством клетчатки.

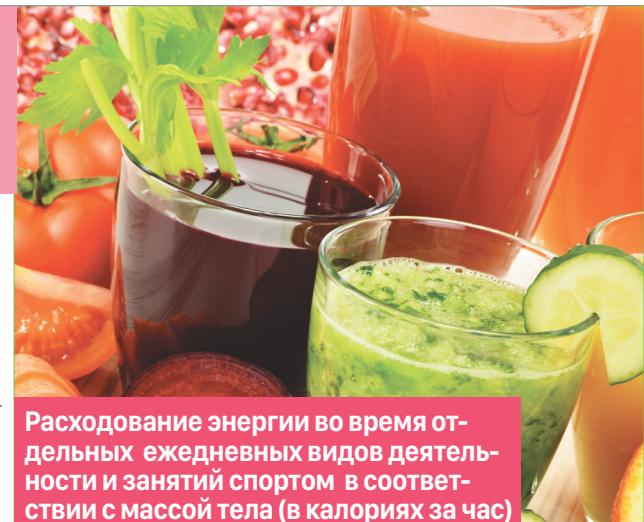
Наша задача – избавиться от наибольшего количества жировой ткани и при

этом потерять как можно меньше полезной массы тела, то есть мышечной ткани. Для поддержания мышечной массы нужно придерживаться питания с минимальным количеством жиров в сочетании с ежедневной физической активностью (достаточно даже ходьбы пешком в быстром темпе около 6–6,5 км в день), а главное – делать это не от случая к случаю, а сформировать новые привычки на всю жизнь.

Увеличение физической активности снижает уровень инсулина и проинсулина, улучшает окисление, то есть сжигание калорий, а также значительно снижает уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Успеха в борьбе с ожирением или в предотвращении его появления можно добиться только тогда, когда ваша физическая активность помогает вам сжигать 12 калорий/кг/день, то есть для человека с массой тела 60 кг это означает дополнительный расход 720 калорий/день.

Обратите внимание! Один кусочек торта со сливками содержит 500–600 калорий, этого достаточно, чтобы пробежать 6–7 км. А 1 кг жировой ткани содержит 7000 калорий, то есть это энергия для нормальной деятельности почти на 3 дня, и для того чтобы похудеть, дефицит калорий должен составлять от 500 до 1000 каждый день. Этого можно достичь только при решительном снижении поступления жиров, отказавшись от масла, маргарина, молока, сметаны, сыров в любом виде, мяса, колбасных изделий и рыбы.



Расходование энергии во время отдельных ежедневных видов деятельности и занятий спортом в соответствии с массой тела (в калориях за час)

Вид деятельности	60 кг	80 кг	100 кг
Ходьба 3 км/ч	150	180	230
5 км/ч	200	240	300
6,5 км/ч	300	360	450
Работа по дому	150	180	230
Работа в огороде/саду	250	300	380
Езда на велосипеде со скоростью 15 км/ч	300	360	450
Бег 8 км/ч	300	360	450
10 км/ч	450	550	700
12 км/ч	600	750	950
Теннис и другие игры с мячом	300	360	450
Плавание (медленное)	300	360	450
Поход в горы	300	360	450
Лыжи	450	550	700



Две-три ложки растительного масла в день и маслины – достаточное количество жиров для усвоения жирорастворимых витаминов. При этом практически без ограничений можно употреблять овощи, нерафинированные зерновые, зелень и фрукты. Также важно научиться употреблять пищу медленно, тщательно ее пережевывая.

Автор: Эмиль Радулеску

ГІДНА ДРУЖИНА: ЯКИМИ ЧЕСНОТАМИ МАЄ ВОЛОДІТИ ЖІНКА?

Коли чоловік бачить у жінці прекрасний характер, цей факт справляє на його почуття дуже глибоке враження. Не думайте, що цього досягнути неможливо. Завдяки наполегливим зусиллям у поєднанні з молитвою ви зможете поступово зростати, змінюватися та вдосконалювати свій характер. У минулому номері ми розглянули такі якості, як самоконтроль, безкорисливість, милосердя та смирення. Які ще чесноти важливо виховати в собі гідній дружині?

Продовження. Початок у попередньому номері

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Відповідальність означає бути готовим будь-якої міті дати звіт про виконану роботу. Цей моральний принцип передбачає вчасне, якісне й результативне виконання будь-яких завдань.

Якщо застосувати цю чесноту до ідеальної дружини, то вона бере на себе відповідальність за ведення домашнього господарства, тобто приготування їжі, покупки, прибирання, прання та виховання дітей. Дехто може отримувати від цього задоволення, докумо така робота не до вподоби, але незалежно від цього гідна дружина братиметься до будь-якої справи з почуттям відповідальності, розуміючи, що її потрібно виконати й що це – її священний обов'язок. Не важливо, наскільки неприємна чи втомлива для неї ця праця, але їй потрібно закотити рукава й узятися до цієї роботи без жодного слова скарги.

Хто більш відповідальний за добробут дитини, як не мати? Якщо ви наймаєте для неї нянлю чи віддаєте до ясел, чужі люди не візьмуть на себе відповідальність за виховання вашої дитини, не стануть навчати її манер, формувати характер чи вкладати в неї віру в Бога. Це – безпосередня сфера відповідальності матері.

Або ж хто несе більшу відповідальність за чистий, затишний дім, як не дружина? Вона може попросити допомогти в цьому дітей чи інших людей, але відповідальність за чистоту та лад лежить на ній. Нездатність упоратися із цим завданням вказує на слабкість її характеру. Небажання виконувати домашні справи є серйозним порушенням її обов'язку. Єдиний виняток становлять випадки, коли дружина тяжко хвора або психічно неврівноважена.

Це гостре почуття відповідальності має поширюватися, крім дому, і на суспільство, роботу чи церкву. Коли ви беретеся за якесь завдання, візьміть на себе відповідальність за його сумлінне виконання.



СТАРАННІСТЬ

«Все, що в сили чинити рука твоя, тес роби» (Екл. 9:10). Старанність означає

наполегливість або прагнення робити все ретельно й добросовісно. Протилежністю цієї чесноти можна назвати ліні, недбалість, безтурботність або байдужість.

Жіноча робота вимагає певної якості. Деякі жінки роблять дуже добре все, за що не візьмуться. Шиють, готують, працюють нянею чи вчителюють – ви можете розраховувати на них і бути впевненими, що своє діло вони виконують добре. Так само відповідально вони підходять до домашніх обов'язків, тому що в них є ця чеснота – старанність.

На іншій, полярній стороні стоять жінки лініві та безтурботні. Вони роблять погано все, за що не візьмуться: не можуть прошити рівний рядок чи спекти смачний хліб. До своїх домашніх обов'язків вони ставляться так само. Візьміться за ручку дверей, і вона виявиться липкою, брудна білизна височіє в них горою, у раковині купа брудного посуду, а в домі неможливо знайти потрібної речі.



«Спробуйте робити трохи більше, ніж вам належить, і якомога старанніше. Саме старанність принесе у ваше життя успіх і радість.»

Між цими двома крайностями знаходяться жінки, які чесно намагаються виконати всі свої обов'язки й не скрізь жалитися на труднощі. Утім, остерігайтесь посередності. Спробуйте робити трохи більше, ніж вам належить, і якомога старанніше. Саме старанність принесе у ваше життя успіх і радість.

ТЕРПІННЯ

Терпіння – це здатність долати труднощі чи біль без скарг, готовність винести всі тягарі та стресові ситуації зі спокійною стійкістю. Якщо у вас щось не виходить, ви терпіте й спокійно чекаєте, не виявляючи невдоволення, не втрачаючи сили духу через перешкоди, відтермінування чи невдачі.

● **Терпіння в стосунках з людьми.** Не існує ефективнішої школи, де можна навчитися терпіння в спілкуванні з людьми, ніж власний дім і власна сім'я. Маленькі діти, наприклад, можуть вліпити гумку в волосся, розлити суп, замастити взуття чи посваритися одне з одним. Підлітки лишають свою кімнату неприбраною, годинами сидять на телефоні й не їдять те, що їм готовять. Чоловік спізнюються на вечірку й не виконує своєї частини домашньої роботи. При цьому жінка завжди має зберігати спокій, сприймаючи проблеми як невід'ємну складову свого життя без нарікань та обурення. Замість акцентувати увагу на проблемах, не надавайте їм великого значення. Коли дитина ненароком зробила шкоду, не засмучуйтесь, а скажіть: «Нічого, буває й гірше».

● **Терпіння у виконанні своїх обов'язків.** Готуючи їжу тричі на день, без кінця перути чи прибираючи, ми теж вчимося терпіння. Жінки, які не хотять своїми домашніми обов'язками чи виконують їх недбало, скаржаться чи зовсім відмовляються від них заради кар'єри, як правило, нетерплячі.

● **Стриманість у бажаннях.** Щоб досягти певної мети чи задовільнити бажання, теж потрібне терпіння. Можливо, ви мрієте про красивий дім, інші меблі, новий одяг, відпочинок за кордоном чи просто мати більше часу для себе, але все це зараз вам не доступне. Знадобиться чимало терпіння, щоб заощаджувати, планувати чи жертвувати чимось заради далекосхідної мети. Мудрі ті люди, які мають терпіння чекати.

У житті бувають розчарування, періоди зневіри чи навіть горя. Завжди пам'ятайте, що ви не самотні. Кожна людина переживає темні дні. Наберіться терпіння, дайте цьому часу минути й не забувайте: найтемніша ніч перед світанком.

МОРАЛЬНА СТІЙКІСТЬ

Моральна стійкість – це рішучість робити те, що правильно, навіть у тому разі, якщо це рішення принесе неприємні чи болючі наслідки: критику, приниження, втрату друзів, грошей, статусу чи навіть тілесні ушкодження. Одна справа – подовжуватися з моральним принципами, і зовсім інша – бути стійким у втіленні цих принципів у практичне життя. Нам потрібна моральна стійкість у таких сферах:

● **Моральні стандарти та цілі.**

Вірність принципам і меті часто вимагає від нас моральної стійкості. Велика мужність потрібна підлітку, щоб відмовитися пити, курити, брати участь у безбожних заходах чи переглядати брудні фільми, коли друзі тиснуть і наполягають. Молодій жінці, яка вирішила утримуватися від інтимних стосунків до шлюбу, також знадобиться неабияка моральна стійкість, щоб заради збереження коханої людини не поступитися своїми принципами. З віком люди не настільки піддаються впливу ровесників, але все ж не захищені від цього. Одним із прекрасних прикладів моральної стійкості може слугувати Йосип (див. Бут. 39).

Моральні принципи вам потрібні навіть як господині. Ви можете захотіти стати зібранишою та проводити більше часу з дітьми, але інші люди почнуть відволікати вас, телефонуючи й займаючи ваш цінний час порожніми розмовами. У такі моменти вам потрібно набратися сміливості, щоб сказати «ні» та припинити спілкування, не боячись образити співрозмовника. Ваша мета повинна означати для вас більше, ніж думка інших про вас.

● **Захист своїх переконань.** Принциповість може також знадобитися вам для захисту своїх поглядів, особливо якщо вони непопулярні й суперечать думці інших людей. Мова може йти про релігію, підходи до виховання дітей, харчування тощо. Ми всі знаємо, як ранні християни твердо трималися своїх переконань перед лицем жорстоких переслідувань чи навіть смерті. Завжди були люди, які боролися й гинули, захищаючи принципи, у які свято вірили.

● **Захист ображених.** Припустімо, невинна людина стала об'єктом чуток і наклепів, її обмовляють і роблять жертвою несправедливості. Завжди легше стояти остронь. Навіщо втручатися в чужі справи? Це може мати погані наслідки й навіть зіпсувати вашу репутацію. Справді, потрібно мати моральну стійкість, щоб заступитися за добре ім'я знеславленої людини. Я не пропоную без потреби втручатися у сварки та справи інших, але якщо ваш голос може завадити несправедливості, тоді наберіться моральної відваги, щоб захистити ображуваних. Згадайте Жана Вальжана зі «Знедолених» Віктора Гого, коли він наважився відкрити своє справжнє ім'я втікача-каторжника, щоб урятувати невинну людину, яку збиралися стратити.

● **Визнання власних помилок.**

Сміливість також знадобиться й у тому

разі, коли ви скоїли ганебний вчинок. Іноді наслідки визнання таких дій перед іншими можуть бути серйозними. Це приниження, безчестя, покарання, штраф чи навіть ув'язнення. Та це краще, ніж моральна й фізична деградація, до якої ви дійдете, якщо вам забракне сміливості визнати свою провину. Адже найменше зло завжди породжує більше.

Якщо ви скоїли безславний вчинок, відважтеся визнати свій гріх і очистити себе перед Богом та людьми, незважаючи на наслідки. Пам'ятайте: найбільше сміливості вам потрібно тоді, коли йдеться про силу чинити правильно й істинно, поділивши страх перед наслідками.

ЧЕСНІСТЬ

Усіх нас із дитинства навчали основних норм чесності, тому ми знаємо, що не можна красти, обманювати чи обмовляти. Однак якщо ми не порушуємо цих заборон, це ще не означає, що ми чесні

Найпоширеніші слабкості:

Лінія
Егоїзм
Недисциплінованість
Критика та плітки
Жадібність
Зарозумілість
Дратівливість
Нездатність в усьому покладатися на Бога та залежати від Нього



Сильні риси характеру:

Стриманість
Самоконтроль
Безкорисність
Милосердя
Смирення
Відповідальність
Старанність
Терпіння
Моральна стійкість
Чесність
Цнотливість

люди, тому що можна бути нечесним і щодо тонших моральних вимог.

Непомітні, на перший погляд, порушення зводяться до того, що людина каже неправду ще дитиною, підлітком списує під час навчання, не платить за

проїзд у громадському транспорті, потім не сплачує податки, дає хабари або вдається до фінансових махінацій. Така людина може порушувати авторські права, користуватися неліцензійними програмами, наводити брехливі віправдання, перебільшувати факти, не квапитися повернати гроші або товар, який помилково потрапив до неї, не дає істинних пояснень своїм помилкам та поведінці. Ми нечесні завжди, коли намагаємося обманути інших чи справити неправдиве враження, навіть якщо використовуємо для цього лише особливий тон голосу чи підняту брову.

Тонкі форми обману зазвичай мають місце тоді, коли йдеться про гроші, коли ми боїмся приниження чи якихось не-зручностей. Аби побороти в собі схильність до будь-яких форм обману, нам слід підвищити свою систему цінностей. Нагадуйте собі, що чесність дорого обходиться, але вона того варта. Будьте готові заплатити за неї ціну грошима, дискомфортом чи навіть приниженням. Прийміть рішення жити чесним життям незалежно від ціні. Робіть тільки те, що правильно, і не думайте про наслідки. Якими б вони не були, чесність винагороджується в тисячі разів, ви здобуваєте силу характеру та робите величезних внесок у свій життєвий успіх. Хітресть та нечесність не притаманні гдіні дружині.

ЦНОТЛИВІСТЬ

Цнотливість означає сексуальну чистоту, відмову вступати в будь-які інтимні стосунки, крім законного шлюбу, відразу до нечистих думок чи нечесних дій. Непристойність означає розпусту, подружню зраду, одностатеві стосунки. Розпуста, або блуд, – це інтимні стосунки неодружених людей, а подружня зрада, або перелюб, – це зв'язок одруженої людини з будь-ким іншим.

Сексуальна аморальність – проблема давня, вона існує ще від початку часів. Пророки в усі віки виступали проти цього злочину, називаючи його мерзотою та по-переджуючи про лихі наслідки такого гриха. Люди продовжують вести непристойний спосіб життя й сьогодні. Але з'явилася нова небезпека: прихильники розпусти вимагають, аби суспільство визнalo їхніх гріхів як прийнятний спосіб життя.

У наш час чимало людей вважає, що немає нічого поганого в сексуальній аморальності, якщо двоє дорослих людей дають згоду на це. Такі люди звинувачують суспільство в тому, що воно намагається викликати в них почуття провини, і вимагають визнання їхньої гріховної практики як норми, щоб полегшити біль ображеного сумління. Вони ігнорують шкоду, яку цим завдають і собі, і суспільству.

Запам'ятайте: «цивільний шлюб», або незареєстровані стосунки, – це зв'язок жінки з дуже низькою самооцінкою та чоловіка з дуже низьким рівнем відповідальності.

Автор: Хелен Анделін

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ ДИЕТА: НУЖНА ЛИ ВАМ ДИЕТА, РАЗРАБОТАННАЯ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС?

«Вы не такой, как другие, зачем же вам следовать чьим-то рекомендациям по питанию?»
«Узнайте, какие продукты нужны именно вам!»
Так звучат призывы популярных сайтов по персонализированному питанию. Но нужно ли нам на самом деле питание «специально для вас»?

Ахмед-Эль-Сохоми, профессор диетологии, основатель компании по персонализированному питанию *Nutrigenomix*, говорит: «Мы даем общие рекомендации по питанию для населения, но люди хотят знать, что подходит именно им».

«Мы надеемся, что в долгосрочной перспективе персонализированное питание спасет людей от инфаркта, перелома костей вследствие остеопороза, рака и т. д. и т. п.», – заявляет Кристофер Гарднер, профессор медицины Стенфордского медицинского университета.

Благодаря новым технологиям ученые имеют доступ к огромному количеству информации об отдельном человеке: знают о его генах, микрофлоре, маркерах крови, привычках образа жизни и прочем. Эти данные могут быть использованы для разработки персонализированных рекомендаций.

«Наука о персонализированном питании на данном этапе находится в зачаточном состоянии, – объясняет Гарднер. – Мы только немного начинаем раскрывать ее секреты, но о полном понимании речь пока не идет».

ВАШИ ГЕНЫ

Сегодня становится популярным связывать питание с генетическими маркерами, указывающими на риск возникновения различных заболеваний. Но неясно, насколько генетические маркеры могут быть на самом деле полезными. Например, FTO, так называемый ген ожирения. Люди, имеющие определенный тип FTO-гена, более склонны к избыточному весу или ожирению.¹ Но этот вопрос далеко не однозначен.

«Если проблемный тип FTO-гена делает вас тучным, значит ли это, что он же затрудняет снижение массы тела?» – спрашивает Джон Матерс, директор Центра по исследованию питания при Университете в Ньюкасле, Англия. Чтобы ответить на этот вопрос, он изучил восемь исследований по снижению веса, в которых участвовало приблизительно 9500 человек с избыточной массой тела или ожирением.²

Люди снижали вес одинаково эффективно независимо от того, присутствовал у них проблемный тип FTO-гена или нет. «Я думаю, что это добрая весть для людей, – говорит Матерс, – ведь было доказано, что гены не определяют

судьбу. Вес может снижаться и у тех, кто имеет проблемный тип FTO-гена». Его выводы не должны нас удивлять. Ученые обнаружили 97 генотипов, влияющих на массу тела, но все вместе они объясняют только 3 % случаев, почему у одних людей вес больше, чем у других.³

Исследование Гарднера под названием DIETFITS воспользовалось тремя известными генотипами – PPARG, ADRB2, FABP2, чтобы классифицировать людей на две группы: чувствительных к жирам (низкожировой генотип) или к углеводам (низкоуглеводный генотип).⁴ Затем исследователи в случайном порядке выбрали 609 участников, страдающих ожирением, и назначили им здоровую низкожироводную диету или здоровую низкожировую

триллионов микроорганизмов для вашего здоровья. Задействуйте их сегодня, и ваше самочувствие улучшится», – пишут на одном из американских сайтов, предлагая «персонализированный, легкий в исполнении план питания, а также подбор пищевых добавок и питательных веществ», основанный по большей мере на наличии бактерий в вашем кишечнике.

«Но доказательств в пользу такого плана немного, – объясняет Матерс, – причем действия микроорганизмов интересны, но пока мы выявили только связи (между наличием микроорганизмов и определенными процессами в организме), а не объяснение связей».

«На сегодняшний день нет достаточных доказательств, указывающих на конкретные действия, которые помогут изменить микрофлору и решить конкретную проблему со здоровьем», – говорит Матерс.

САХАР КРОВИ

В 2015 г. израильские ученые опубликовали удивительную новость о результатах своего исследования, в ходе которого измеряли уровень сахара в крови у 800 участников после 47000 приемов различной пищи.⁵ Были собраны и другие данные о питании участников, их физической активности,

массе тела, микрофлоре и т. д., чтобы научиться предсказывать уровень сахара в крови у разных людей при приеме различной пищи. Их цель – разработать такие диеты, которые предотвращали бы скачки глюкозы крови после приема пищи. В конце концов, они создали программу под названием *DayTwo*, которая за 349 долларов разработает для вас персонализированную диету.

«Хотя исследовательские усилия, приложенные для разработки данной программы, впечатляют, – говорит Гарднер, – я отношусь к ней, мягко говоря, скептически. Невозможно определить риск развития диабета, рака или ишемической болезни сердца только по уровню сахара крови». То же можно сказать и о снижении массы тела.

В ходе исследования Гарднера DIETFITS выяснили, может ли низкоуглеводная диета помочь людям с инсулино-



«Если перейти на диету, богатую овощами с низким содержанием муки высшего сорта и свободных сахаров, то это оказалось бы большее влияние, чем персонализированная диета.»

диете на один год. Однако генотип участников не мог предсказать, сколько килограммов они смогут сбросить (оказалось, что 6 кг, независимо от типа диеты).

«При диабете 2 типа, избыточной массе тела или сердечно-сосудистых заболеваниях негенетические факторы риска куда более важны, чем генетические», – говорит Сесиль Янсенс, профессор эпидемиологии в школе общественного питания Роллинса при Университете Эмори, США. И так как гены – это еще не все, исследователи изучают другие факторы.

МИКРОФЛОРЫ

«Ваш пищеварительный тракт содержит уникальную армию из



резистентностью снизить вес более эффективно, чем низкожировая диета. (Инсулинерезистентность не позволяет глюкозе войти в клетки, и, как следствие, много глюкозы остается в крови, что часто приводит к развитию диабета 2 типа.)

Через год участники с самой высокой секрецией инсулина сбросили не больше веса на низкоуглеводной диете, чем на низкожировой. (При повышенной секреции инсулина может быть инсулинерезистентность, что не просто определить). «Я был абсолютно уверен, что участники на низкоуглеводной диете покажут лучшие результаты», – признается Гарднер.

ХОРОШИЙ СОВЕТ ИГНОРИРУЕТСЯ?

«Одни и те же рекомендации по питанию не могут быть полезными для всех, потому что мы все разные», – заявил Эран Елинав в интервью *New York Times* в 2016 г. Он является соавтором исследования, приведшего к созданию программы *DayTwo*, а также профессором иммунологии в Институте Вейцмана в Израиле. «Вот почему мы потерпели такой крах в попытке контроля ожирения».

Матерс не соглашается с ним: «Нет ничего неверного в рекомендациях по питанию. Проблема в том, что люди не следуют им». В этом заключается одно из преимуществ персонализированного питания: люди больше доверяют тому, кто говорит, что разработал диету специально для них.

Автор: Кейтлин Дау, главный диетолог Центра изучения общественного мнения

Но большинство из нас не нуждается в персонализированном питании. «Американцы получают четверть или более калорий из свободных сахаров и очищенных зерновых и очень мало калорий из овощей», – говорит Гарднер. Если перейти на диету, богатую овощами с низким содержанием муки высшего сорта и свободных сахаров, то это оказалось бы большее влияние, чем персонализированная диета.

«Для того чтобы сделать глобальные корректизы, нужно поменять среду питания в целом, ведь пицца, бургеры, картофель фри, чипсы, сладкие напитки, коктейли, пончики и пирожки доступны нам на каждом углу 24 часа в сутки. Вот что должно измениться. У нас слишком много удобно упакованной, супервкусной, ультрасложно приготовленной пищи», – говорит Гарднер.

Если это не поменяется, то даже самая лучшая персонализированная диета не поможет. Если не поменяется индустрия питания, социальные нормы, людям будет просто невозможно сократить потребление сахара и рафинированных зерновых, что приведет к дальнейшему росту заболеваемости, инвалидности и смертности от болезней.

¹ *Science*, 316: 589, 2007

² *BMJ* 354: i4707, 2016

³ *Nature* 518: 197, 2015

⁴ *JAMA* 319: 667, 2015

⁵ *Cell* 163: 1079, 2015.



СУП АРАХИСОВЫЙ ПО-БОЛИВИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

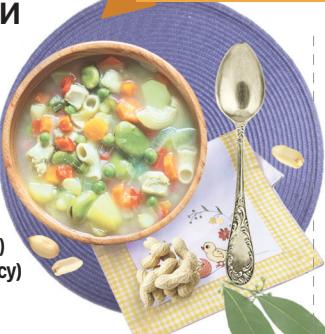
- 5-6 шт. картофеля среднего размера
- 1 морковь
- 1 луковица
- 0,5 стакана свежего или замороженного зеленого горошка либо фасоли
- 0,5 стакана макарон или лапши (суповой)
- 200-250 г арахиса (чищенного, но не жареного)
- Зелень (петрушка, укроп или другая по вкусу)
- Лавровый лист
- Соль, перец, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ставим кастрюлю с водой на огонь. Тем временем арахис измельчаем в блендере до состояния мелкой крошки и заливаем холодной водой (на 1-2 см выше). Тщательно перемешав, отставляем в сторону.

Измельчаем лук, морковь чистим и измельчаем на терке. Когда вода закипела, добавляем в нее лук с морковью, горох или фасоль, лавровый лист. После второго закипания добавляем разведенный в воде арахис (вместе с водой) и тщательно мешаем, так как арахис

• РЕЦЕПТЫ •



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 больших баклажана
- 2 луковицы
- 0,5 стакана соевой сметаны или майонеза
- 1 ст. л. цельнозерновой муки
- 1 ст. л. молотого льна
- 2-3 зубчика чеснока
- 0,5 стакана вареного нешлифованного риса
- Специи по вкусу (пажитник, соль, кориандр, базилик)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баклажаны без горечи тушить по соте 15 мин (соте – безопасная жарка в сковороде с добавлением воды и растительного масла без запаха). Через 10-15 мин добавить измельченный лук и специи по вкусу. За 5 мин до конца тушения добавляем соевую сметану или майонез, а также муку и лен. Тушим еще 5-7 мин.

ПАШТЕТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ «ГРИБНОЙ»



Остужаем, добавляем 2-3 зубчика чеснока, сбиваем все в комбайне. Добавляем рис и еще раз взбиваем. Остужаем, чтобы паштет загустел.

Можно намазывать на черный цельнозерновой хлеб, сверху посыпать зеленью и украсить кусочками жаренного тофу (с помощью декоративных шпажек).



Хозяйке на заметку



Чтобы сварить вкусную молочную кашу, надо помнить, что крупы из цельных зерен (рис, пшено, перловая каша) плохо развариваются в молоке, поэтому их лучше отварить в воде 10-15 минут, а затем, добавив горячее молоко, довести до готовности.

Не готовьте овощные блюда, особенно супы, впрок: с каждым днем их витаминная ценность резко уменьшается. При повторном разогревании значительно ухудшаются как вкусовые, так и питательные свойства пищи.

Хорошим дополнением к супу будут сухарики. Их не обязательно покупать, а вполне возможно сделать дома. Нужно нарезать хлеб небольшими кубиками, затем подсушить в духовке, сбрызнув небольшим количеством оливкового масла. После этого смешать их с мелко порубленным чесноком и по желанию посолить.

Рассол в банках с горошком, морковью или перцем должен быть прозрачным, а осадок на дне банки – не больше 5 мм. Иначе продукт испорчен.

Картофельный крахмал используют для прозрачного киселя, а для молочного киселя лучше взять кукурузный.

БУДЬТЕ УМЕРЕННЫ!

Все наши привычки, вкусы и наклонности должны быть приведены в гармонию с законами жизни и здоровья. Благодаря этому мы сможем оставаться в наилучшем физическом состоянии и иметь ясность ума, чтобы различать добро и зло.

Наша опасность кроется не в скучности, а в изобилии. Мы постоянно искушаемся неумеренностью. Те, кто является рабом своего аппетита, вследствие невоздержания теряют половину, а другие – две трети своих физических, умственных и нравственных сил.

Сила аппетита и сила привычек не должна превосходить веления разума. Чрезмерное повторство привычкам в еде, питье, сне или зреющим явлениях является грехом. Гармоничное здоровое взаимодействие всех умственных и телесных способностей приносит счастье, и чем возвышеннее и чище способности, тем чище неомраченное счастье.

Истинное воздержание учит нас полностью отказываться от всего вредного и разумно использовать то, что полезно для здоровья. Лишь немногие люди должным образом понимают значение правильного питания для их здоровья, характера, их пользы в этом мире и для их вечной судьбы. Тело не необходимо подчинять уму, а не ум – телу.

Невоздержанными делает нас не только употребление алкогольных напитков. Невоздержания в еде, слишком частое употребление жирной, нездровой пищи нарушают правильную деятельность пищеварительных органов, воздействует на мозг, искачет суждение, мешая рациональному, спокойному, здоровому мышлению и действию.

В девяти случаях из десяти переедание гораздо опаснее недоедания... Очень многие больные страдают не от заболевания. Причина их болезни – повторство аппетиту. Они уверены, что здоровую пищу можно есть столько, сколько пожелаешь. Это огромная ошибка. Люди с ослабленными способностями должны есть умеренно и даже ограниченно. Тогда организм

сможет делать свое дело легко и хорошо, и многих страданий удастся избежать.

Другая вредная привычка, помимо переедания, – есть перед сном. Человек может принимать пищу в строго определенное время, но от чувства слабости, бывает, съедает больше, чем требуется организму. Потакание этой порочной практике становится привычным и часто так прочно закрепляется, что, кажется, не сможешь уснуть, не поев. В результате поздних ужинов пищеварительный процесс продолжается в часы сна. Но хотя желудок работает постоян-

блением мяса, перееданием и слишком частым приемом пищи. Не имея времени для отдыха, органы пищеварения преждевременно изнашиваются. Людям, страдающим перееданием, станет намного легче, если они умерят свой аппетит, будут есть реже и довольствоваться простой пищей.

Лучше всего принимать пищу не более трех раз в день. Желудок должен в меру трудиться и отдохнуть положенное время, но если вы нерегулярно питаетесь да еще и перекусываете между завтраком, обедом и ужином, то тем самым опасно нарушаются законы здоровья. Научитесь правильно питаться, и ваш желудок постепенно поправится.

Воздержание и регулярность во всем обладают удивительной силой. Мягкость и кротость характера, качества, так много значащие на жизненном пути, становятся важнее обстоятельств или природных дарований. В то же время благоприобретенное самообладание окажется самым ценным в борьбе с суроными реалиями жизни, которые встречаются каждому на его пути.

Наш первый долг перед Богом и ближними – саморазвитие. Каждую способность, которой Творец наделил нас, необходимо развить до наивысшей степени совершенства, для того чтобы мы могли творить как можно больше добра. И потому не зря пропущено время, направленное на достижение и сохранение крепкого умственного и физического здоровья. Нельзя позволить себе притупить или искалечить любую способность ума и тела перенапряжением или злоупотреблением какой-либо частью живого механизма. Когда же мы делаем это, то неизбежно имеем негативные последствия.

Автор: Эллен Уайт



«Чтобы сохранить здоровье, надо во всем проявлять воздержание: в труде, в еде и питье.»

но, ночью он не может совершать свою работу должным образом. Сон часто нарушается неприятными сновидениями, а утром человек пробуждается неотдохнувшим и без особого желания позавтракать.

Когда мы ложимся отдыхать, желудок уже должен завершить свою работу, чтобы так же, как и другие органы тела, наслаждаться отдыхом. Для тех, кто ведет сидячий образ жизни, поздний ужин особенно вреден. Он влечет за собой нарушения, часто являющиеся началом болезни, ведущей к преждевременной смерти.

Чем больше мы повторствуем аппетиту, тем сильнее и настойчивее он требует удовлетворения. Ослабление организма, как правило, вызывается употребле-

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 10 (117) 2018

Издатель – издательство «Джерело життя»

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

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Ответственный редактор Анна Борисовская

Редколлегия

Сергей Луцкий – директор отдела здоровья УКК, глава редколлегии Алексей Остапенко – директор «Благотворительного фонда здоровой жизни»

Петр Сироткин – директор отдела семейного служения УКК 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 Татьяна Романко

Ответственная за печать Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз.
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьянинская 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:

Центр оздоровления та відпочинку «Сонячні Карпати»

«Сонячні Карпати» пропонують відпочинок та різні навчально-оздоровчі програми в чудовому районі Закарпаття. Могутні ліси, мальовничі гори, численні струмки та цілющі джерела, свіже повітря, наповнене ароматом різних трав, забезпечать кожному гармонійний відпочинок, оздоровлення, приємне спілкування з людьми та природою.

вул. Шевченка, 1, с. Брестів,
Мукачівський район, Закарпатська обл.

Тел.: +38 (095) 897-40-77
e-mail: info@sankarpat.com
www.sankarpat.com

