

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 12 (131) 2019

Здоров'я – перше багатство,
щасливий шлюб – друге.

ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА: НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ②



ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ ЧЕКАТИ БЕЗ ІСТЕРИК?

Здатність відкладати задоволення своїх потреб – одна із запок майбутнього успіху. Як допомогти малюкові пережити тривалі періоди очікування й зробити так, щоб він не мучився сам і не дратував інших?

8



КЕТОГЕННАЯ ДИЕТА: ЖИЗНЬ БЕЗ УГЛЕВОДОВ

Кроме как с целью похудения сторонники безуглеводной диеты предлагают ее для лечения сахарного диабета, рака, эпилепсии... Есть ли доказательства эффективности и безопасности такой диеты?

10



ЯКИЙ МЕТОД ПРИГОТУВАННЯ ОВОЧІВ НАЙКРАЩИЙ?

У якому вигляді краще споживати овочі – сирими чи термічно обробленими? Якщо скажете, що сирими, то не помилитесь. І якщо термічно обробленими – теж. У кожного овоча різні властивості.

14

ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА: НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для людей, страдающих любым хроническим заболеванием, новость о том, что есть гораздо более эффективное средство, чем все ранее испытанное, всегда вселяет надежду на прорыв в борьбе с болезнью. Что ученые говорят по поводу прогресса в методах лечения диабета?

Хотя слова «излечение», «реверсия» или «ремиссия» по отношению к диабету 2-го типа всегда были предметом споров, научные доказательства с клиническим опытом свидетельствуют, что данное заболевание является обратимым.

Диабет 2-го типа – это «болезнь взаимодействия генов с окружающей средой». Диагноз становится следствием накопленного давления внешних факторов (неправильное питание, недостаток физических упражнений, нарушение сна, стрессы), что делает человека более предрасположенным к заболеванию.

Существует также феномен метаболического программирования и метаболического отпечатка. Это означает, что привычки матери будут влиять на ребенка во время беременности и после родов, а изменения в генах, возникшие на этом фоне, через 30-40 лет могут спровоцировать у ребенка появление определенного заболевания. Поэтому и мать, и отец передают своим детям предрасположенность к диабету и ожирению.

По логике вещей, обращение вспять и лечение диабета 2-го типа должно быть сосредоточено на изменении образа жизни в качестве основного лекарственного средства. Но часто мы не руководствуемся здравым смыслом, а ищем ту волшебную таблетку, которая спасет нас от всех болезней.

К сожалению, современная медицинская помощь в отношении заболеваний, связанных с образом жизни, направлена не столько на устранение причины заболевания, сколько на борьбу с послед-

ствиями неправильного образа жизни путем манипулирования биохимическими процессами. Как правило, схемы лечения сахарного диабета 2-го типа включают незначительное изменение образа жизни с последовательным назначением пероральных (принимаемых внутрь) и инъекционных препаратов.

Со временем препараты оказываются все менее и менее эффективными в силу прогрессирования заболевания и присоединения осложнений. При этом пациент чаще всего занимает пассивную позицию: послушно принимает лекарства, вместо того чтобы прилагать усилия для устранения причин болезни. Такая пассивность вызвана тем, что изменение образа жизни не всегда дается нам легко. План лечения все больше усложняется, стоимость и перечень осложнений увеличиваются. Ученые просто сбились с ног в поисках новых схем лечения диабета 2-го типа. Однако, как показывают исследования, выход есть!

ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель современного лечения диабета выходит за рамки простого контроля прогрессирующего повышения уровня сахара в крови. Основная цель – это реверсия заболевания, по сути, его постепенная ликвидация. Чаще всего нормализации показателей сахара в крови удается достичь за счет сочетания нескольких методик, но вот какие из существующих лучше выбрать?

Например, 40% пациентов могут достичь реверсии диабета 2-го типа за счет различных стратегий в лечении: пероральные препараты, интенсивное изменение образа жизни, низкокалорийная диета, кратко-

временная инсулинотерапия, краткосрочное голодание и др. А вот бариатрическая хирургия – удаление части желудка с целью уменьшения его объема, а значит, снижения количества потребляемых калорий, – может вызвать ремиссию диабета у 95% пациентов.

Ученые пытаются выяснить, какие методы и средства являются наиболее эффективными (и с наименьшими побочными явлениями) в достижении стойкой ремиссии. С целью выяснения результативности трех стратегий в лечении диабета канадские ученые из Университета МакМастера провели рандомизированное открытое пилотное контролируемое исследование. Оно было одобрено Министерством здравоохранения Канады и Советом по этике комплексных исследований *Hamilton*.

В течение 52 недель ученые наблюдали за изменениями в показателях здоровья 83 участников, страдающих сахарным диабетом 2-го типа приблизительно в течение 3 лет. Участниками исследования стали люди с диабетом 2-го типа в возрасте 30-80 лет, ИМТ ≥ 23 кг/м², показателями гликированного гемоглобина $\leq 8,5\%$ без приема препаратов и $\leq 7,5\%$ на фоне их применения не менее 8 недель. Все они приходили на прием каждую неделю и могли консультироваться с медсестрой по телефону между встречами.

Всех участников произвольно разделили на 3 группы и применили к ним следующие методики:

- 1 **Интенсивное изменение образа жизни + прием препаратов** (метформин, акарбоза, гларгин) и **постепенная отмена принимаемых препаратов** – 8 недель.
- 2 **Интенсивное изменение образа жизни + прием препаратов** (метформин, акарбоза, гларгин) и **постепенная отмена принимаемых препаратов** – 16 недель.
- 3 **Стандартное лечение диабета** – контрольная группа.

Приводим результаты данного эксперимента. Нормальных показателей сахара в крови через 8 недель достигли 50% участников первой группы, а в контрольной группе – 3,6%.

Во второй группе через 16 недель интенсивного изменения образа жизни нормальные показатели сахара отмечались у 70,4% участников, а в контрольной группе – у 3,6%.



«40% пациентов могут достичь реверсии диабета 2-го типа за счет различных стратегий в лечении: пероральные препараты, интенсивное изменение образа жизни, низкокалорийная диета, кратковременная инсулинотерапия, краткосрочное голодание и др.»

Через 12 недель после начала эксперимента участников первой группы обследовали еще раз. Оказалось, что положительный эффект сохранился у 21,4%, в то время как в контрольной группе в это же время данный показатель составил 10,7%. Во второй группе на 20-й неделе от начала исследования положительный эффект сохранялся у 40,7%, а в контрольной группе – у 14,3%.

ВАС ИНТЕРЕСУЮТ ПОДРОБНОСТИ?

Изменение образа жизни в данном исследовании включало изменение питания и уровня физической активности. Калорийность питания участников снизили на 500–750 ккал/день, оценив индивидуальные энергетические потребности. Им также подобрали упражнения умеренной интенсивности, которые они должны были выполнять, постепенно увеличивая продолжительность занятий до как минимум 150 минут в неделю (приблизительно 20 минут в день) к концу 16-й недели, также они могли заниматься в тренажерном зале в группах. Им рекомендовали проходить не менее 10 000 шагов в день. Целью этого было снижение массы тела на 5% от изначальной к 28-й неделе испытания.

Инсулин, метформин и акарбозу назначали в такой дозировке, чтобы уровень сахара натощак находился в пределах 4,0–5,3 ммоль/л к 4-й неделе эксперимента и поддерживался далее в течение всего исследования.

После завершения срока в 8 и 16 недель в двух первых группах, соответственно, участники прекратили прием пероральных препаратов и за 5 дней снизили прием инсулина до нуля. Им рекомендовали продолжить изменение образа жизни и регулярный мониторинг уровня глюкозы (по крайней мере, 3 раза в неделю), контролируя показатели сахара натощак и через 2 часа после еды на 12-й, 20-й и 28-й неделе.

Всех участников обследовали через 8, 16, 20, 28 недель от начала эксперимента. После 28-й недели все вернулись к своему обычному плану лечения, как и до начала исследования. Однако была проведена проверка через 52 недели от момента начала испытания.

В первой группе через 52 недели (44 недели после завершения эксперимента) 22 участника достигли либо полной, либо частичной ремиссии. Во второй группе через 52 недели (36 недель после завершения исследования) у 14 участников наблюдался либо регресс диабета, либо ремиссия.

Кроме того, у участников первых двух групп отмечалось более значимое снижение массы тела и окружности талии, хотя максимум ученые отметили в среднем на 20-й неделе от момента начала эксперимента. Напомним, что снижение данных показателей немаловажно не только для контроля диабета, это также способствует снижению риска развития ССЗ и даже злокачественных новообразований.

Данное исследование показало, что даже кратковременное (8 недель) изменение образа жизни на фоне стандартного

медикаментозного лечения приводит к положительному эффекту, хотя более выраженные результаты и более стойкий эффект достижимы при более продолжительных изменениях. Более 50% участников достигли нормальных показателей глюкозы в крови, более 35% – смогли снизить массу тела минимум на 5%. Более того, 41% участников смогли добиться частичной или полной нормализации показателей глюкозы в крови в течение еще 12 недель после прекращения приема препаратов.

«Этот факт ставит под сомнение представление о том, что диабет 2-го типа является неизлечимым и прогрессирующим заболеванием, как считалось ранее. Это предполагает, что достичь ремиссии диабета возможно, используя комбинацию образа жизни и фармакологических подходов», – заявляют руководители исследования.

Данные, полученные в этом эксперименте, созвучны с результатами других исследований по диабету.¹ У людей с более продолжительной историей болезни такой подход в лечении по сравнению со стандартным позволял добиться ремиссии в течение последующего года (у 11,5% и 2% соответственно).²

ТАК ЧТО ЖЕ ВЫБРАТЬ?

В сравнительном исследовании эффективности метформина как золотого стандарта в лечении диабета 2-го типа и изменений в образе жизни с целью профилактики возникновения диабета «победил» образ жизни. При этом наблюдения длились в течение 15 лет с участием более трех тысяч человек с факторами риска развития диабета: избыточная масса тела, низкая физическая активность. Одни изменили образ жизни (низкокалорийная

диета и не менее 20 минут активности в день), другие принимали метформин, а третьи – плацебо и ничего не меняли. За этот период изменение образа жизни снизило показатели заболеваемости на 27%, а применение метформина – на 18% по сравнению с плацебо.³

Еще в одном исследовании с участием более трех тысяч человек с повышенными показателями глюкозы в крови натощак или после приема пищи испытываемым назначали метформин (850 мг) или плацебо. Наблюдение длилось 2,8 года. Оказалось, что изменение образа жизни снизило заболеваемость на 58%, а метформин – на 31% по сравнению с плацебо.⁴

ВЫВОДЫ

Ученые считают, что, с биологической точки зрения, большинство процессов, связанных с резистентностью к инсулину, которая ведет к развитию диабета 2-го типа, являются обратимыми. Это теоретически делает заболевание излечимым. И достижимо это благодаря изменениям привычек питания и физической активности, особенно когда это совершают на ранних стадиях заболевания. Тем не менее, это не в полной мере реализовано на практике, есть много причин и со стороны пациента, и со стороны врача. Однако каждый человек способен произвести положительные изменения в своей жизни – для этого есть все возможности, было бы желание и настойчивость.

¹ Lancet 2008; 371(9626):1753–1760

² JAMA 2012;308 (23):2489–2496

³ Lancet Diabetes Endocrinol. 2015 Nov; 3(11): 866–875.

⁴ N Engl J Med. 2002 Feb 7; 346 (6): 393–403

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ

Более 80% больных диабетом – люди с избыточным весом. Подсчитано, что в 92% случаев заболевания диабетом можно было бы избежать с помощью надлежащей диеты и изменений в образе жизни.

Почему избыточный вес так тесно связан с развитием диабета? Жировые клетки вырабатывают соединения, которые влияют на инсулиновые рецепторы клеток. Следовательно, поджелудочная железа вынуждена вырабатывать больше инсулина, чтобы увеличить эффективность его действия. Если инсулин не функционирует надлежащим образом, уровень глюкозы крови остается выше нормы.

Снижение веса и регулярные физические упражнения – верный способ повысить эффективность инсулина. Один час быстрой ходьбы в день снижает риск заболевания диабетом до 34%. И напротив, риск развития диабета у женщин увеличивается на 14% в пересчете на каждые два часа в день, проведенные у телевизора.

Не прибегайте к еде как к средству борьбы со своими эмоциональными проблемами (тревогами, неудачами, депрессией и т. д.). Пища не должна быть основой эмоционального исцеления. Используйте для этого физические упражнения.

Кембриджский университет доказал: люди, сбросившие минимум 10% от массы тела, более чем в 2 раза чаще входят в стадию ремиссии диабета.

Даже умеренное снижение массы тела (на 4,5 кг) может значительно улучшить показатели сахара в крови и основные показатели здоровья.

Автор: Уинстон Крейг, профессор диетологии



Исследователи назвали ПРОДУКТЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ПОЯВЛЕНИЕ АКНЕ

Ученые провели исследование, анализирующее как внешние, так и внутренние факторы, которые могут повлиять на появление акне. Во многом наличие акне зависит от продуктов, присутствующих в рационе человека.

Итоги научной работы были представлены в рамках встречи ученых на 28-м Конгрессе EADV в Мадриде. В исследовании оценивалось воздействие различных факторов у более чем 6,7 тысячи участников из шести стран Америки и Европы.

СЕМЕНА ЧИА помогут избавиться ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ

Несмотря на небольшие размеры, в семенах чиа содержится много растворимой клетчатки и омега-3 жирных кислот, которые защищают от инфаркта и инсульта. Кроме того, семена чиа богаты антиоксидантами, волокнами, магнием, цинком, железом и кальцием.

Одна унция семян чиа (примерно 28 г) содержит 138 калорий, 8 г жира, 12 г углеводов, 10 г белка и обеспечивает 18% суточной потребности в каль-



Почему важно следить за УРОВНЕМ ВИТАМИНА D?

Недостаток витамина D может негативно сказаться на работе мышечной системы у людей в возрасте 60 лет и старше. Если в пожилом возрасте удастся сохранить мышечную активность, это гарантирует независимость, более высокое качество жизни и сниженный риск падений.

Сотрудники Колледжа Святой Троицы в Дублине провели исследование с участием более 4000 пожилых добровольцев. Ученые установили: на фоне дефицита витамина D мышечная слабость встречалась почти в два раза чаще по сравнению с наличием нормального уровня такового (40,4% против 21,6%). А нарушение в работе мышечной системы встречалось в три раза чаще – 25,2% против 7,9%. Получается, дефицит витамина D значительно увеличивает вероятность снижения

Результаты показали, что люди, страдающие акне (48,2%), значительно больше употребляли молочные продукты по сравнению с лицами без такового (38,8%). Разница была также статистически значимой для сладкой газировки или сиропов (35,6% против 31%), выпечки и шоколада (37% против 27,8%), сладостей (29,7% против 19,1%). Оказалось, что 11% страдающих акне потребляют протеиновые добавки, а 11,9% – анаболические стероиды.

Помимо пищевых привычек у участников с акне также чаще наблюдалось воздействие загрязнения или стресса по сравнению с контрольной группой. Исследование показало, что у людей с акне были более распространены грубые методы ухода за кожей. По оценкам экспертов, акне страдает

ции, 27% – фосфоре, 30% – марганце и калии, цинке, меди. По сравнению с семенами льна семена чиа содержат больше омега-3, кальция, фосфора и клетчатки – все основные питательные вещества, которые большинство людей не получают в достаточном количестве.

Продукты с высоким содержанием клетчатки помогают дольше сохранять ощущение сытости и, как правило, содержат меньше калорий. Такое питание может помочь в снижении массы тела.

Самый простой способ увеличения потребления клетчатки – есть больше растительных продуктов, таких как фрукты, овощи, орехи, семена и необработанные зерна. Одна унция семян чиа обеспечивает 10 г клетчатки, это почти половина дневной нормы для женщин старше 50 лет.

Также питание с высоким содержанием волокон связано с низким риском развития диабета и поддержанием нормального уровня сахара в крови. Продукты, богатые растительными волокнами, предотвращают запоры, а регулярный стул имеет решающее значение для суточного выведения токсинов с желчью и калом.

мышечной силы и работоспособности. Профилактика дефицита витамина позволит предотвратить проблемы и с мышцами, и с костями, говорят ученые.

Согласно исследованиям Университета Лавалья, благодаря добавкам витамина D можно замедлить или даже предотвратить развитие диабета у людей с недавно диагностированным заболеванием. В эксперименте участвовали пациенты с диабетом 2-го типа или предиабетом (пограничное состояние, характеризующееся опасным повышением уровня сахара). В самом начале эксперимента и через 6 месяцев у них определяли уровень глюкозы в крови.

Половина добровольцев получала по 5000 единиц витамина D ежедневно, а остальные – плацебо. Как оказалось, витамин в большой дозировке однозначно улучшал инсулиновый профиль. По словам исследователей, витамин D особенно хорошо работал у людей с изначальным его дефицитом.

каждый десятый человек, что делает проблему восьмым по распространенности заболеванием в мире.

Источник: www.orthodox.od.ua



Исследования показывают, что омега-3 снижает риск развития тромбоза и аритмии, которые могут привести к сердечному приступу, инсульту и внезапной сердечной смерти. Омега-3 также способствуют снижению уровня ЛПНП, общего холестерина и триглицеридов, уменьшению атеросклеротических бляшек. Самыми богатыми источниками омега-3 являются семена чиа, льняное семя, льняное масло, конопляное масло и грецкие орехи.

Семена чиа легко можно найти в любом крупном супермаркете. Они имеют черный цвет и очень мягкий ореховый вкус. Их можно употреблять сырыми, вареными или после замачивания в воде, а также добавлять в йогурт, фруктовые коктейли и выпечку.

Помещенные в воду, семена чиа разбухают и увеличиваются в объеме в 10 раз благодаря клейковине, которую выделяет растворимая клетчатка. Этот тип клетчатки замедляет усвоение сахара и холестерина, помогает организму поглощать больше питательных веществ, дольше сохраняет чувство сытости и снижает аппетит.

Источник: medicalinsider.ru

**Людям, проживающим на широте 50°, что отвечает расположению Лондона, Берлина, Киева, где «зима витамина D» за счет недостаточного количества солнечного света длится около полугода, рекомендуется принимать 2000 МО добавки витамина D ежедневно, желательно во время самого обильного приема пищи.*

Источник: health.economictimes.indiatimes.com



ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ СНА ПОМОЖЕТ ПОВЫСИТЬ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Массачусетский технологический институт доказал: недостаток сна и низкая успеваемость взаимосвязаны. Был проведен эксперимент с участием студентов. Добровольцам выдали фитнес-браслеты, позволяющие следить за уровнем физической активности. При этом часть студентов должна была регулярно посещать фитнес-классы и заниматься интенсивными тренировками. Но в итоге наличие или отсутствие тренировок никак не повлияло на успеваемость.

А вот качество сна было важным фактором. Чем крепче, дольше и качественнее студенты спали, тем больше баллов они получали за промежуточные и итоговые экзамены. Причем для повышения успеваемости было недостаточно выспаться накануне экзамена. Требовалось нормально спать в течение всего учебного года.

Также выяснилось: нельзя ложиться спать позже определенного момента. Порог – 02:00 ночи. Когда студенты ложились спать раньше этого времени и спали семь часов, это не оказывало негативного влияния на их оценки. Но когда они регулярно ложились позднее двух часов ночи, их успеваемость начинала снижаться, даже несмотря на нормальную общую продолжительность сна.

Источник: www.meddaily.ru



Низкоуглеводные диеты СПОСОБНЫ УБИТЬ ПОЧКИ

Диетологи констатируют: диеты, построенные на исключении целых групп продуктов или резком сокращении углеводов в рационе, небезопасны. С точки зрения отдаленной перспективы, попытки отказа от углеводов могут привести к болезни почек. К небезопасным диетам была отнесена, в частности, кетодиета.

Эта диета предполагает отказ от хлеба, риса, картофеля, сладких продуктов вроде газировки, кексов, леденцов. Зато делает упор на белковые продукты – мясо, молочные продукты – и жиры. Считается, такой рацион заставит тело сжигать жир, используя в качестве источника энергии

МЯСО УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК развития диабета

Согласно данным исследования *Adventist Health Study*, частота заболевания диабетом и смерти от его осложнений была примерно в 1,5-2 раза выше у невегетарианцев, чем у вегетарианцев. В ходе исследования, проведенного с участием 70 000 женщин, у тех, кто употреблял в пищу красное мясо примерно раз в день, риск заболевания диабетом был на 22% выше по сравнению с теми, кто потреблял его примерно раз в неделю.

Согласно другому исследованию с участием 42 000 мужчин, у тех из них, кто употреблял в основном подвергнутое обработке мясо (свинину в консервах, хот-доги и бекон 5 раз в неделю), риск возникновения диабета был на 46% больше по сравнению с теми, кто потреблял очень мало таких продуктов (дважды в месяц).

Исследования показали, что рацион с высоким содержанием клетчатки, богатый овощами и бобовыми (сухие бобы и чечевица), способствует контролю диабета благодаря снижению толерантности к глюкозе и чувствительности к инсулину. Было отмечено, что регулярное потребление орехов, хлеба из цельных злаков и каш значительно снижает риск развития диабета – до 20-30%. Овсянка и ячмень, богатые растворимой



клетчаткой (бета-глюканами), могут снижать уровень глюкозы и липидов крови, а также уровень инсулина.

Хром – важный минерал, который способствует функционированию инсулина. В рационе, изобилующем белым хлебом и очищенным рисом, будет отмечаться дефицит хрома, поскольку этот микроэлемент остается в отрубях зерновых.

Тмин может усилить чувствительность к инсулину. Исследования показали, что семена тмина обладают гипогликемическими свойствами. Содержащийся в семенах тмина кминальдегид обладает ингибиторным действием по отношению к метаболизму глюкозы и, возможно, скоро будет рассматриваться как еще одно антидиабетическое вещество.

Источник: Уинстон Дж. Крейг. Пища и ваше будущее. С. 77-79.

Правильное питание УМЕНЬШАЕТ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ менее чем за месяц

Ученые Университета Маккуори проанализировали состояние 76 студентов с депрессией (все принимали антидепрессанты). Рацион молодых людей преимущественно состоял из обработанных продуктов, сахара и насыщенных жиров.

Половина из добровольцев должна была съедать 5 порций овощей и 2-3 порции фруктов в день. Им также было предложено съедать по 3 порции цельнозерновых продуктов, включить в дневной рацион тофу или бобовые, 2 столовые ложки оливкового масла и 1 чайную ложку куркумы или корицы. При этом сокращалось потребление рафинированных углеводов, сахара, жира и обработанных продуктов.

Оказалось, когда в рацион вводили больше фруктов и овощей, настроение улучшалось уже через три недели. Продукты, богатые витаминами, минеральными веществ-



вами и антиоксидантами, подпитывают мозг, снижают уровень воспаления и стресс, связанные с депрессией, объясняют ученые.

Через 21 день у добровольцев, которые изменили свой рацион, средний показатель депрессии снизился с 7,2 до 4,4, что считается здоровым показателем. Уровень тревоги снижался с 6,3 до 3,4, а стресса – с 7,7 до 4,8. В группе с обычным рационом показатели депрессии, тревоги и стресса оставались исходными.

Источник: www.meddaily.ru

не углеводы, а жиры. Однако большое количество белка в рационе грозит почечной недостаточностью.

Для большинства людей непродолжительное соблюдение кетодиеты безопасно. Однако все меняется, если человек длительное время придерживается такого рациона или у него отмечаются проблемы с почками. О негативных изменениях в состоянии почек говорят усталость, ощущение обезвоживания, запоры, отеки и любая задержка воды, изменения в составе мочи. Специалисты советуют питаться сбалансированно, пить достаточное количество воды, контролировать уровень сахара в крови, не курить и не употреблять спиртного.

Источник: www.popsugar.com.au



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Физические упражнения помогают контролировать сахарный диабет 2-го типа путем:

- ✓ улучшения использования инсулина организмом;
- ✓ сжигания избытка жировых отложений: снижение количества жира в организме приводит к улучшению его чувствительности к инсулину;
- ✓ увеличения мышечной силы и улучшения захвата глюкозы мышечной тканью;
- ✓ снижения артериального давления, которое, как правило, повышается на фоне диабета;
- ✓ защиты от заболеваний сердца и кровеносных сосудов при помощи снижения уровня «плохого» холестерина ЛПНП и повышения уровня «хорошего» холестерина ЛПВП;
- ✓ улучшения циркуляции крови, которая нарушена при диабете;
- ✓ снижения уровня стресса, на фоне которого повышается выработка кортизола, повышающего уровень глюкозы в крови. Кортизол в норме = нормальный уровень сахара в крови.

ДИАГНОСТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

1 **Определение уровня глюкозы крови натощак и через два часа после приема пищи.** Анализ заключается в заборе капиллярной крови из пальца натощак и определения в ней уровня глюкозы, затем – повторный забор крови через 2 часа после еды, когда в кровь поступает максимальное количество глюкозы из кишечника.

Диагностические критерии сахарного диабета (согласно ВОЗ)

Состояние	Через 2 часа после еды (ммоль/л)	Уровень глюкозы натощак (ммоль/л)	HbA 1c - гликированный гемоглобин (%)
Нормальное	<7,8	<6,1	<6,0
Нарушение гликемии натощак	<7,8	≥6,1 – <7,0	6,0–6,4
Нарушение толерантности к глюкозе	≥7,8	<7,0	6,0–6,4
Сахарный диабет	≥11,1	≥7,0	≥6,5

2 **Определение уровня HbA 1c – гликированного гемоглобина – соединения гемоглобина с глюкозой, которое более достоверно дает возможность оценить средний уровень глюкозы в крови на протяжении 3 последних месяцев (см. таблицу выше).**

3 **НОМА-индекс – это индекс инсулинорезистентности.** Показывает соотношение инсулина и глюкозы в крови и определяет наличие инсулинорезистентности. Рассчитывается он по формуле:

НОМА-индекс = глюкоза крови натощак (ммоль/л) x инсулин натощак (мкЕД/л)/22,5.

Норма – до 3,0. Повышение уровня НОМА-индекса свидетельствует о высоком риске развития диабета. Важно проводить ежегодные исследования показателей сахара в крови, если вам за 40, если у вас повышается артериальное давление, если у вас избыточная масса тела, если у вас хотя бы раз в жизни было обнаружено повышение уровня сахара в крови при любых обстоятельствах.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ!

Инсулинорезистентность – основной фактор развития предиабета и диабета 2-го типа. Увеличивая чувствительность клеток к инсулину, вы можете снизить показатели сахара в крови и вернуть себе здоровье.

Избавиться от инсулинорезистентности помогают:

- ✓ физическая активность после приема пищи;
- ✓ достаточный сон;
- ✓ употребление пищи, богатой клетчаткой: овощи, фрукты, зерновые, бобовые, семена, орехи.

МОЖНО ЛИ УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ?

Однозначно! Исследование, проведенное Центром долгожительства Притикина (Pritikin Longevity Center), с участием 650 добровольцев, страдающих диабетом, доказало этот факт. Участников исследования перевели на диету, богатую клетчаткой, с акцен-

том на растительных продуктах на 2 недели. 71% людей, принимавших таблетированные сахароснижающие препараты, смогли от них полностью отказаться. 39% пациентов, получавших инсулин, также полностью от него отказались.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ К УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Вы хотите, чтобы у вас была лучшая машина, лучшая квартира, лучшая зарплата, и все для этого делаете? Почему же вы решили ограничиться посредственным здоровьем и средней продолжительностью жизни? Разве такое положение вещей не стоит изменить? Стремитесь также к большему и лучшему в сфере здоровья и долголетия!

Рекомендации физиологов относительно достижения этой великой цели:

- 1 **Поставьте перед собой четкую цель и сроки ее достижения.**
- 2 **Разделите большую цель на более мелкие, установите сроки и методы их достижения и совершайте изменения пошагово.** Когда изменение становится привычкой, оно становится частью образа жизни. Приобретая новые привычки, вы со временем переформируете весь свой образ жизни. Для формирования новой привычки нужно практиковать ее минимум 21 день, и вслед за этим вас ждет неоспоримый успех в улучшении здоровья!
- 3 **Ставьте перед собой ежедневно четкие задачи:** к примеру, пройти 30 минут в быстром темпе, приготовить здоровый завтрак, подняться в 6:30, – и придерживайтесь намеченного плана неукоснительно. В конце дня подводите итоги достигнутого и корректируйте те промахи, которые были допущены.

Пример плана:

- Получасовая прогулка в умеренном темпе после каждого приема пищи.
- 2-3 разовое питание с акцентом на растительных продуктах. Половину тарелки должны занимать овощи и/или несладкие фрукты.
- Глубокий сон – 7-8 часов ночью. Ложиться спать не позже 22:00.
- Контрастный душ или контрастные ванночки для стоп перед сном и т. д.
- Выпить за день 2 л воды между приемами пищи. Никаких сладких прохладительных напитков!

ЛИКБЕЗ ПО ДИАБЕТУ: ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ЗНАНИЯ

- 1 Углеводы, которые вы употребляете, расщепляются в пищеварительном тракте до _____. Это вид сахара, который является сырьем для получения энергии всеми клетками нашего организма.
- 2 Как только _____ попадает в кровоток, ее уровень в крови увеличивается.
- 3 _____ – это гормон, который вырабатывается поджелудочной железой. Он «открывает» клетки организма для проникновения сахара из крови.
- 4 Как только глюкоза начинает проникать внутрь клеток, ее уровень в крови _____.
- 5 Высокий уровень глюкозы в крови может быть обусловлен _____ выработкой инсулина или _____ (когда клетки игнорируют его влияние).
- 6 Что является следствием низкой выработки инсулина?
А. Диабет 2-го типа.
Б. Предиабет.
В. Диабет 1-го типа.
Г. Диабет беременных.
- 7 Что приводит к развитию предиабета и диабета 2-го типа?
А. Отсутствие выработки инсулина.
Б. Нечувствительность к инсулину (инсулинорезистентность).
В. Судьба.
Г. Гликоген.
- 8 Инсулинорезистентные клетки – это клетки, богатые _____. Но я могу на это повлиять за счет изменения своих нездоровых привычек в _____ и _____.
- 9 Наиболее опасные осложнения сахарного диабета – это _____ заболевания.



- 10 Совершенное здоровье зависит в большей мере от совершенных:
А. Генетики.
Б. Привычек в образе жизни.
В. Кровообращения.
Г. Витаминов.
- 11 Диабет поражает весь организм путем поражения _____ системы.
- 12 Чтобы решить проблему диабета, необходимо:
А. Устранить его проявления.
Б. Устранить его причины.
В. Искать быстрое решение.
Г. Пить растительное масло натощак.
- 13 Когда вы физически активны, ваши мышцы требуют больше _____ для производства энергии:
А. Инсулина.
Б. Глюкозы.
В. Жира.
Г. Натрия.
- 14 Важно именно _____ выделить время для физической активности, и намного менее эффективно – пройтись через час после приема пищи. Это значительно снижает риск повреждения в организме, связанных с резким повышением уровня сахара в крови после приема пищи.
А. Перед едой.
Б. Сразу после еды.
В. Перед сном.
- 15 Клинические исследования показывают, что комбинация здорового питания и физической активности является _____ эффективным способом поддержания нормальных показателей сахара в крови, чем лечение метформином, а также профилактирует трансформацию предиабета в диабет 2-го типа.
А. Более.
Б. Менее.
- 16 Что из нижеперечисленного особенно влияет на риск развития диабета?
А. Висцеральный жир.
Б. Телосложение.
В. Индекс массы тела.
Г. Внешность.
- 17 Какие из нижеприведенных привычек влияют на массу тела?
А. Питание.
Б. Сон.
В. Свежий воздух.
Г. Физическая активность.

ОТВЕТЫ: 1. Глюкозы. 2. Глюкоза. 3. Инсулин. 4. Снижается. 5. Низкой, инсулинорезистентностью. 6. В. Диабет 1-го типа. 7. Б. Нечувствительность к инсулину (инсулинорезистентность). 8. Жиром, питанием, физической активности. 9. Сердечно-сосудистых. 10. Б. Привычек в образе жизни. В. Кровообращения. 11. Сердечно-сосудистой. 12. Б. Устранить его причины. 13. Б. Глюкозы. 14. Б. Сразу после еды. 15. А. Более. 16. А. Висцеральный жир. В. Индекс массы тела. 17. А. Питание. Б. Сон. Г. Физическая активность.

- 4 Ответьте на следующие вопросы перед постановкой каждой новой задачи и продолжайте напоминать себе о них в течение всей программы изменений:
- Чего я хочу достичь?
 - Зачем я хочу этого достичь?
 - Является ли это жизненно важной задачей?
 - Пугает ли меня что-то на пути достижения этого? Как я буду это преодолевать?
 - Как я практически собираюсь этого достичь?
 - Когда я хочу этого достичь?
 - Какой будет моя новая жизнь без диабета?

- 5 Настройтесь на позитив и поддерживайте этот настрой постоянно. Помните, что ваша цель – здоровое долголетие, и она стоит усилий в преодолении препятствий. Не акцентируйте свое внимание на трудностях или неудачах. Учитывайте их, но концентрируйтесь на позитиве и преодолении трудностей.
- 6 Обзаведитесь группой поддержки из единомышленников. Вы будете поддерживать друг друга в минуты слабости и разделите радость победы. Полезно в конце дня обсудить с единомышленниками, как он прошел, даже если это будет по телефону, в чате и т. д.

- 7 Оптимизируйте свое мышление. Старый способ мышления гласил: диабет 2-го типа – хроническое необратимое заболевание. Новый способ мышления: диабет и предиабет можно победить! Если это смогли сделать тысячи больных людей, почему же вы должны потерпеть фиаско? Будьте победителем! Настройтесь на победу и напоминайте себе о решении быть победителем постоянно.



ПОМНИТЕ!
Ваше мышление
определяет ваши
действия.

ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ ЧЕКАТИ БЕЗ ІСТЕРИК?

Навіть малюки знають, що таке стояти в чергах у поліклініках, магазинах, на пошті. А чого варті відкладені перельоти, нудні поїздки в громадському транспорті або в машині із частими заторами? Часом доки черга дійде до каси, ваша дитина вже встигає промовити 45-ту версію запитання «Ми ще довго?» з інтонацією пожежної сирени, а ще затіяти рукопашний бій з візком... Як допомогти малюкові пережити тривалі періоди очікування й зробити так, щоб він не мучився сам і не дратував інших?

Сьогодні ми часто помічаємо нездатність дітей відкладати задоволення своїх бажань у класі, торгових центрах, ресторанах і магазинах іграшок, коли дитина чує «Ні», тому що батьки її привчили негайно отримувати все, що вона хоче. «Я голодний» – через секунду батьки купують щось перекусити. «Я хочу пити» – ось автомат з напоями. «Мені нудно» – ось тобі телефон.

Здатність відкладати задоволення своїх потреб – одна із заповуку майбутнього успіху. Ми бажаємо щастя своїм дітям, але, на жаль, робимо їх щасливими тільки цієї миті й нещасними – у довгостроковій перспективі. Уміння відкладати задоволення своїх потреб означає здатність функціонувати в стані стресу. Наші діти поступово стають менш підготовленими до подолання навіть незначних стресових ситуацій, що зрештою стає величезною перешкодою до успіху. Людина, яка не вміє чекати й терпіти, навряд чи почуватиметься комфортно по життю.

«ЗЕФІРНИЙ» ЕКСПЕРИМЕНТ

Питання «Скільки діти можуть терпіти?» цікавить не лише батьків, а й науковців. Американський психолог Уолтер Мішель провів першу версію свого відомого «зефірного» тесту ще наприкінці 60-х років.

Експериментатор клав перед дошкільнятами маршмелоу. Потім у нього раптово з'являлися термінові справи, він виходив, але перед цим говорив: зефір можна їсти, але якщо дитина дочекається його повернення (приблизно за 15 хв), то отримає за своє терпіння ще одну зефіринку. Так удавалося перевірити здатність малюка до самоконтролю: чи зможе він відтермінувати негайне задоволення й дочекатися більшої нагороди.

Звісно, більшість малюків не боролася зі спокусою. Однак ті діти, які заробили бонусний зефір, досягли більших успіхів у житті, ніж їхні товариші. Вони мали вищі результати випускних іспитів, кращі показники здоров'я, зокрема нижчий індекс маси тіла, побудували кращу кар'єру, мали хороше матеріальне становище та тверді моральні принципи. Не секрет, що самоконтроль часто впливає на успіх сильніше, ніж рівень інтелекту. Питання в іншому: як цим дітям удалося опанувати свої бажання?

Уолтер Мішель у своїй книзі *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*,

яка вийшла друком 2014 року, пояснює, що діти, котрі не їли зефір, намагалися відволіктися (причому в ті часи ще не було смартфонів, діти самі собі вигадували забави), а тим, хто не вмів знаходити собі заняття, не залишалося нічого іншого, ніж спожити смаколик одразу.

МЕТОД МОНТЕССОРІ

За методикою Монтессорі, дитячий простір організовують так, щоб дитина могла вдосконалювати в собі навичку чекати. На клас видають тільки один примірник предмета. Якщо дитина захоче взяти іграшку, якою хтось уже грається, вона не зможе цього зробити. Їй доводиться чекати.

Річ у тім, що від народження малюка основними в його поведінці стають поняття «я», «мені», «моє». Проте маленька дитина залишається маленькою дити, доки ви вважатимете її такою. Усюди можна побачити трирічне немовля, а ось трирічного самостійного малюка ми бачимо не так часто.

Не даючи змоги дитині дорослішати, багато батьків тишать своє «єго», не замислюючись: якщо не навчити дитину терпляче чекати своєї черги, борючись зі спокусою, то нейронні зміни, які сприяють формуванню сильного характеру, можуть не відбутися. Це вміння малюка поступитися тому, хто першим узяв іграшку, не тому що йому так сказали зробити, а тому що це реальність, з якою він стикається на власному досвіді. Це навчає дитину поважати інших і чекати без істерик.

Перед батьками завжди стоїть складне завдання – постійно виявляти

терпіння. Це чеснота, над якою треба працювати багато років. Якщо дитина щодня бачить, як ви обурюєтеся, стоячи в заторі, чого ви від неї очікуєте? Пам'ятайте: *«Глупак увесь свій гнів виявляє, а мудрий назад його стримує»* (Прий. 29:11). І в дорослих, як і маленьких, можуть бути проблеми з тим, щоб терпляче дочекатися результатів докладених зусиль. Мабуть, така сутність людської природи – отримати все й відразу, тут і тепер. Утім, великі успіхи, як і маленькі, зазвичай не приходять легко й швидко. Вони вимагають багаторазових підйомів після численних падінь і послідовної реалізації складеного плану.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ

• Зробіть очікування приємним.

Нудьга – це перший крок до творчості, тому привчіть дитину сприймати очікування як нормальний стан і час для креативних розваг. Коли вона ще маленька, ви можете брати із собою різноманітні дослідницькі набори, пальчикові ігри, книги, олівці, гудзики тощо. Коли дитина трохи підросте, навчіть її вигадувати ігри й розважати себе без іграшок. Це корисно й удома для розвитку самостійності.

Наприклад, запропонуйте дитині уважно оглянути оточення, заплющити очі й сказати: скільки людей у черзі з темним волоссям, у що одягнена людина спереду, що в приміщенні червоного кольору? Також можна грати в словесні ігри: «Міста», «Аліас», «Є контакт». Якщо прийнятні умови, можна спробувати й рухливі ігри, адже чекати в русі легше, ніж склавши руки. Скільки вистоїш на одній нозі? Скільки разів піднімеш ноги, сидячи на стільці? Як швидко обійдеш чергу навшпиньки? Намагайтеся не використовувати гаджети в машині чи в чергах, навчіть дитину чекати, граючись або спілкуючись.

• Підтримуйте та співчуйте дитині.

Завдання дорослого – чуйно допомогти малюкові пережити дискомфорт у ситуації очікування. Наприклад, у черзі на карусель замість злісного шипіння «Досить нити!» запропонуйте дитині свої обійми, ігри, цікаві історії.

• Для поїздки вигадуйте «щасливі станції». Подорож електричкою чи потягом можна поділити на декілька етапів, не обов'язково однакових, але пов'язаних із цікавими для дитини назвами станцій. І на цих щасливих станціях

«Здатність відкладати задоволення своїх потреб – одна із заповуку майбутнього успіху.»



видавати якусь дрібничку-подарунок (антистрес, слайм, пазли, книгу, іграшку). Нескінченне очікування фіналу зміниться посильним для малюка очікуванням наступної «точки отримання сюрпризів».

• **Візуалізуйте час.** Поки дитина ще не навчилася користуватися годинником, їй складно уявити, як довго ще терпіти. Тут у пригоді стануть таймери, пісочні та водяні годинники, але й вони не завжди під рукою. Тому вчіть малюка орієнтуватися, скільки триває окрема дія: «Я готуватиму обід стільки ж часу, скільки дозволяють стрибати на батуті». Відчуття часу можна розвивати. Для цього акцентуйте увагу на тривалості роботи мікрохвильової печі або духовки, засікайте час від дому до парку, звертайте увагу на тривалість мультфільмів або дитячих передач. Згодом дитина зрозуміє, що 10 хвилин – це небагато, а півгодини дорівнюють одному прочитаному оповіданню.

• **Учіть насолоджуватися передчуттям.** Відтерміноване бажання – запорука вміння ставити мету. Запропонуйте дитині стати дегустатором: замість ласування солодощами чи фруктами, нехай вона спочатку порівняє їхні смачки за кольором, ароматом, формою, скуштує кожен і подумає про різницю смаків. Іграшки не купуйте відразу, а заносьте до списку бажань (так званого wish-list). Дізнавайтесь більше про об'єкт бажання дитини, збирайте разом кошти, відраховуйте дні до покупки.

• **Поступово збільшуйте час очікування між «я хочу» і «я отримую».** Заохочуйте малюка перевіряти власні рекорди очікування. Не поспішайте задовольняти бажання дитини відразу, а трохи відтягуйте цей момент, але як розвагу: «На старт – увага – руш!», «Порахуємо до 10 і...». Нагадуйте про довгострокові цілі. Наприклад, коли ви бачите, що син готовий з'їсти торт, хоч до приходу гостей залишилося ще два кола хвилиної стрілки, скажіть йому: «Зачекай! Ти ж хотів показати другові трояндочку на торті, яку ми разом зробили!» І сховайте десерт подалі від дитячих очей. Дотримуйтеся

чіткого графіку харчування. Уникайте постійних перекусів: діти часто вдають, ніби голодні, коли їм просто нудно.

• **Долучайте дитину до виконання домашніх обов'язків.** Бажання дитини наслідувати поведінку дорослих може будь-яку справу перетворити на розвагу. Якщо мама прибирає – дайте віник і малюкові, якщо миє посуд – дайте миску з водою й безпечні предмети, які не б'ються. Дитині значно складніше чекати, доки ви приготуєте обід, ніж робити це разом з вами.

• **Навчіть дитину з раннього віку виконувати монотонну роботу,** оскільки це основа для її майбутньої працездатності. Нехай складає одяг, прибирає іграшки, розвішує прання, розпаковує продукти, застеляє ліжко. Зробіть ці обов'язки веселими, щоб мозок асоціював їх із чимось позитивним.

• **Установіть межі.** Ви заохочуєте нетерплячість дитини, якщо перериваєте всі свої термінові справи (телефонний дзвінок, зустріч з гостями, розрахунки в магазині чи в банку) на кожен крик малюка. У майбутньому він цього й очікуватиме. Поясніть, що це дозволено тільки в разі надзвичайної ситуації, у решті випадків доведіть справу до кінця й лише тоді присвятить дитині всю свою увагу. Можете домовитися з малюком: якщо він чогось хоче, а ви цієї миті розмовляєте з кимось, він може просто підійти й покласти руку вам на коліно або плече. Так ви отримаєте потрібний сигнал, не перериваючи розмови.

• **Остерігайтеся пасивного очікування.** Іноді радять акцентувати увагу дитини на літературних персонажах, які вміли чекати: Попелюшку чи Ассоль. Не всі фахівці із цим згодні. Адже життєвий сценарій пасивного очікування – це вже інша крайність. Ви ж не хочете виховати такого собі «почекуна», який тільки мріє й нічого не робить? Наголошуйте, що Попелюшка та Ассоль витрачали час на корисні справи: працювали, допомагали бідним. Подумайте про своїх батьків, бабусь-дідусів з їхніми мріями про світле

майбутнє, сервізами «тільки на свята» та сукнями «на особливий випадок». Звичка відкладати задоволення може перерости в синдром відкладеного життя, який несе із собою розчарування будь-якими здобутками.

• **Нагадайте дитині, що ми всі як християни очікуємо Другого приходу Христа** і зустріч зі Спасителем стане найбільшою винагородою за найдовше та найактивніше очікування!

Підготувала Марта Рудко

УРІВНОВАЖЕНИЙ ДИТЯЧИЙ ХАРАКТЕР

Метою обох батьків має бути формування в дитини врівноваженого, гармонійного характеру. Це відповідальна і дуже важлива справа, яка вимагає глибокого мислення, серйозної молитви, а також терпіння і наполегливих зусиль. Спочатку необхідно закласти міцну основу, потім спорудити не менш стійку конструкцію, а вже після цього щодня продовжувати роботу, спрямовану на зміцнення та вдосконалення характеру. Для цього необхідно одночасно розвивати фізичні, розумові та духовні здібності дитини, тоді вони будуть розвиватися гармонійно. Слід заохочувати всі її спроби керувати собою, але це необхідно робити розважливо, інакше бажаної мети не досягти.

Е. Уайт. Відображаючи Христа. С. 180



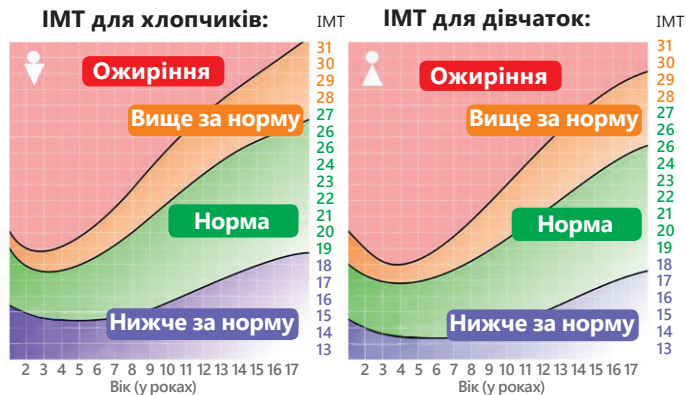
РОЗРАХУНОК ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА В ДІТЕЙ

Зазвичай дорослі люди стежать за своєю вагою, а на вагу дітей не звертають особливої уваги. Навпаки, більшість матусь та бабусь не знає спокою, загодовуючи малюка, доки його щічки не стануть пухкими, а форми – округлими. Наслідком таких гастрономічних надлишків є проблеми на уроках фізкультури, а згодом і зі здоров'ям. Не менш небезпечний і дефіцит маси тіла в дітей.

Вітчизняні педіатри визначають відповідність ваги малюка нормам, порівнюючи його із середньостатистичними показниками маси тіла дітей у цьому віці. Однак ця методика давно застаріла, оскільки таке порівняння не прив'язане до зростання дитини, а тому не може бути достовірним. Більш показовим є індекс маси тіла для дітей, за яким можна максимально точно сказати, чи відповідає вага дитини допустимим для її віку нормам.

ЯК ВИЗНАЧИТИ ІМТ ДЛЯ ДІТЕЙ?

Формула визначення індексу маси тіла для дітей така ж, як і для дорослих, проте інші норми: вагу дитини в кілограмах поділити на зріст дитини в метрах, піднесений до квадрату. Наведемо приклад розрахунку: дитині 2 роки, її зріст – 92 см, вага – 15 кг. $IMT = 15 / 0,92^2 = 17,72$. Далі підставляємо значення в таблицю маси тіла дитини: на осі віку знаходимо відмітку 2 роки, на осі індексу – відповідне значення й шукаємо їх перетин на площині.



$$I = \frac{m}{h^2}, \text{ де } m - \text{маса тіла в кілограмах, } h - \text{зріст у метрах.}$$

Завдання батьків – заміряти масу тіла та зріст дитини кожні півроку, відзначати показники в таблиці й стежити за тим, щоб вага утримувалася в зеленій зоні.

Джерело: dity.ogo.ua

КЕТОГЕННАЯ ДИЕТА: ЖИЗНЬ БЕЗ УГЛЕВОДОВ

Наверное, ни одна из диет для похудения не обсуждалась так интенсивно, как кетодиета. С одной стороны, можно без ограничений есть все, что другие диеты строго запрещают, а с другой – ограничиваются все продукты, содержащие углеводы. Какие существуют мнения «за» и «против»?

Кетогенная диета состоит из белков и жиров. Так как углеводы в рационе являются основными источниками энергии, то при кетодиете возникает дефицит таковой. В ответ на это организм начинает расщеплять собственный жир, из которого он производит энергию для жизнедеятельности, и таким образом человек худеет. Избыток белка также подавляет аппетит, что способствует снижению массы тела.

Кроме как с целью похудения сторонники кетодиеты предлагают ее для лечения сахарного диабета, рака, эпилепсии и даже болезни Альцгеймера. Есть ли доказательства эффективности и безопасности такой диеты?

ЭПИЛЕПСИЯ И КЕТОДИЕТА

Некоторые случаи детской эпилепсии многие годы лечили с применением кетодиеты. Одной из проблем, которая обнаружилась при этом, стал дефицит питательных веществ. Семнадцать важных веществ не хватало в организме детей, придерживающихся самых строгих рекомендаций по кетогенной диете. Чтобы получить их в достаточном количестве, нужно съедать кетогенных продуктов на 37 000 калорий в день, а это невероятно много. Кроме дефицита витаминов и минералов, который можно устранить потреблением добавок, возникает дефицит столь важных для здоровья десятков видов клетчатки, пребиотиков, фитохимических веществ, необходимых для здоровья кишечной микрофлоры, иммунной системы, и не только.

Запоры и нарушение состава кишечной микрофлоры – одни из самых распространенных проблем при кетодиете. Причем изменение состава микрофлоры становится заметным уже через сутки соблюдения кетодиеты. Около 7% насыщенного жира не всасывается в тонком кишечнике, а переходит в толстый кишечник, оказывая влияние на наши микроорганизмы, способствует увеличению массы тела, развитию синдрома «дырявого кишечника», а также увеличивает риск развития воспалительных и аутоиммунных заболеваний.

НАСЫЩЕННЫЙ ЖИР И СЕРДЦЕ

Оказалось, что люди, питающиеся подобным образом, имеют повышенный риск смерти от всех причин, то есть

продолжительность их жизни короче. Они на 50% чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, в частности инфаркта и инсульта, а снизить этот риск может только растительная пища.

Да, кетогенная диета дает возможность человеку похудеть, и это благотворно влияет на уровень «плохого» холестерина: снижение массы тела на полкилограмма позволяет снизить уровень холестерина на 1 единицу. И, казалось бы, это должно улучшить проходимость артерий, а значит, и прогноз сердечно-сосудистых заболеваний, но нет. В течение 3 часов после приема пищи с высоким содержанием насыщенных жиров отмечается значительное ухудшение работы сосудов. Даже если, следуя кетогенной диете, вы похудеете на десятки килограммов и ваш уровень холестерина снизится, все равно состояние сосудов у вас будет хуже, чем если бы вы придерживались преимущественно растительного питания.

ЗА СЧЕТ ЧЕГО СНИЖАЕТСЯ ВЕС?

Долгое время считалось, что при отсутствии поступления в организм углеводов снижается также выработка инсулина, ответственного за образование жира в организме. И вроде бы это хорошо, ведь вы можете потреблять больше жира и он меньше будет «прилипать» к вам, но не все так просто.

Гари Таубс создал «Научную инициативу по питанию» для финансирования исследований по проверке модели

«углевод – инсулин». Это журналист, который написал скандальную статью в журнале *New York Times* (2002 г.) с заглавием «Что, если все это была большая жирная ложь?» Он попытался перевернуть догму о питании с ног на голову, выступая в пользу диеты Аткинса (один из вариантов белковой, безуглеводной диеты на основе модели «углевод – инсулин»).¹

Таубс выделил 40 млн долларов на целевое финансирование своей научной инициативы в области питания, чтобы доказать всему миру, что вы можете потерять больше жира, придерживаясь кетогенной диеты. Они заключили контракт с известным исследователем Кевином Холлом.

Семнадцать мужчин с избыточным весом два месяца находились фактически в заточении в так называемой метаболической палате, чтобы позволить исследователям полностью контролировать их питание. В течение первого месяца им предлагали типичную диету с высоким содержанием углеводов (50% углеводов, 35% жиров, 15% белков); затем они были переведены на низкоуглеводную кетогенную диету (только 5% калорий из углеводов, 80% жира). Обе диеты имели одинаковое количество ежедневных калорий.

Таким образом, если калория является калорией, когда речь идет о снижении веса, то не должно быть разницы в потере жира на обычной и кетогенной диете. Если бы Таубс был прав, если бы жировые калории были как-то «менее жирными», то потеря жира в организме ускорилась бы. Вместо этого в самом исследовании, финансируемом «Научно-исследовательской инициативой по питанию», произошло следующее: потеря жировой ткани замедлилась после перехода на кетогенную диету.

Но почему люди думают, что кетодиета работает, если она на самом деле замедляет потерю жира? Что ж, если вы просто посмотрите на цифры на весах, кетогенная диета может показаться невероятным успехом. Скорость потери жира снизилась более чем наполовину. Таким образом, большая часть того, что они теряли, была просто за счет воды.

Предполагалось, что причиной меньшего сжигания жира на кетогенной диете являлось то, что без предпочтительного топлива, углеводов, их организм начал сжигать больше собственного белка. И это

«Кетогенная диета коварна тем, что создает иллюзию выздоровления, но на самом деле усугубляет ваше состояние.»



именно то, что случилось. Переход на кетогенную диету заставил их терять меньше жира. Они потеряли больше мышечной массы, и это подтверждают замеры объема мышц.

Да, участники исследования начали сжигать больше жира на кетогенной диете, но они и потребляли его гораздо больше, что в конечном итоге привело к тому, что они сохраняли больше жира, несмотря на более низкий уровень инсулина. Это «diamетрально противоположно» тому, что предсказывали сторонники кетодиеты. В свете этой «экспериментальной фальсификации» теории низкого содержания углеводов данная «Научная инициатива по питанию» фактически потерпела крах.

КЕТОДИЕТА И ДИАБЕТ²

Естественно, что питание только кетогенными продуктами с исключением всех углеводов может снизить уровень сахара в крови, но не возвращает его к прежнему уровню. Снижение показателей сахара в крови – это еще не ликвидация болезни, ведь ничего не меняется в восприимчивости организма к углеводам, а избыток жира при такой диете еще и усугубляет проблему.

При такой высокожирной диете степень непереносимости углеводов резко возрастает буквально за пару дней. И это видно в экспериментах, когда после двух дней такой диеты пациентам давали углеводистую пищу и их сахар в крови повышался гораздо больше по сравнению с таковым до начала кетогенной диеты.³

Придерживаясь кетогенной диеты всего 1 неделю, вы можете практически в 5 раз повысить уровень сахара в крови в ответ на то же количество углеводов в пище по сравнению с 1 неделей питания с низким содержанием жиров. Даже один день с избытком жиров значительно меняет чувствительность к углеводам, а один прием жирной пищи нарушает переносимость углеводов на 4 часа. Итак, как видите, кетогенная диета коварна тем, что создает иллюзию выздоровления, но на самом деле усугубляет ваше состояние.

Приверженцы кетодиеты бравируют тем, что диабетика не нужно принимать инсулин. Это сродни заявлению: «Если вы не можете сами ходить, то просто лежите и никогда не пробуйте двигаться с помощью инвалидной коляски, иначе кто-то подумает, что вы больной. Забудьте о коляске! Просто лежите – и все понимают, что вы здоровы!»

Непереносимость углеводов никуда не девается, если вы просто их не употребляете. А ведь проблему можно решить, научив больного влиять на основные рычаги, запускающие болезнь. Другими словами, тренируйтесь передвигаться на своих ногах – и тогда потребность в «коляске» отпадет естественным образом. На самом деле реальную помощь страдающему диабетом оказывает питание, практически противоположное кетогенной диете. Люди с диабетом со временем отказываются от инсулина, употребляя по 300 г углеводов в день! Удивительно? Но это факт!

Одна из причин развития повреждения сосудов и нервов у страдающих диабетом – воздействие на эти структуры токсина метилглиоксала, который избыточно образуется при высоком уровне сахара в крови. Это вещество является наиболее мощным стимулятором производства продуктов конечного гликирования (AGE), которые и вызывают дегенерацию (преждевременное старение и разрушение) тканей. Этот процесс лежит в основе развития болезни Альцгеймера, катаракты, происходит при инсульте и заболеваниях почек.

То есть вы добавляете себе возраст из двух источников: косвенно, имея высокий уровень сахара в крови и производя метилглиоксаль, и напрямую, съедая уже готовые «старители», основными источниками которых являются продукты животного происхождения, богатые жиром и белком. Казалось бы, снизив уровень глюкозы в крови за счет кетогенной диеты, вы должны снизить и образование этого токсина, но на самом деле вы добавили его, просто уже в готовом виде.

Ученые Дартмута отмечают, что несколько недель питания по вышеупомянутой безуглеводной диете Аткинса приводили к значительному увеличению уровня метилглиоксала. А у тех, кто больше всего употреблял жиров, его уровень увеличился практически в 2 раза.

Одним из веществ, которое вырабатывается при кетогенной диете, является ацетон. Да-да, именно вещество, которым женщины снимают лак с ногтей. Ацетон в крови может окисляться до ацетола, который, в свою очередь, может превращаться в метилглиоксаль. У людей, придерживающихся кетодиеты, уровень последнего может быть выше, чем у страдающих диабетом вообще без лечения, когда высокий сахар в крови не понижается, что чревато разрушением сосудов и нервов, которое в конечном итоге может привести к инсульту, инфаркту и т. д.

Как видите, кетодиета для страдающих диабетом не просто не полезна, но и является опасным самообманом, который усугубляет течение болезни.

ВЫВОД: питание на растительной основе с балансом калорийности питания и затратой калорий за счет физической активности – залог сохранения и восстановления здоровья при большинстве хронических и других серьезных заболеваний. Кетогенная диета не является необходимостью, а тем более безопасным вариантом для снижения массы тела и ликвидации основных болезней цивилизации.

¹ nutritionfacts.org/video/keto-diet-theory-put-to-the-test/

² nutritionfacts.org/video/does-a-ketogenic-diet-help-diabetes-or-make-it-worse/

³ Sweeney JS. Dietary factors that influence the dextrose tolerance test // JAMA. 1927;40(6):818-830.

Подготовила Татьяна Остапенко по материалам NutritionFacts.org

НАПИТКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

СМУЗИ

«ТРОПИЧЕСКИЙ ИНСУЛИН»

Ингредиенты (на 4 порции по 250 мл):

- 1 авокадо среднего размера
- 1 манго среднего размера
- 2 ч. л. корицы
- 2 стакана миндального молока (можно приготовить самостоятельно: 125 г миндаля обдать кипящей водой, очистить от кожуры, добавить 2-3 финика или горсть изюма, 1/4 ч. л. корицы и 2 стакана воды, смешать в блендере, процедить).

Приготовление

Очистите авокадо и манго, извлеките из них косточки. Поместите все ингредиенты в блендер и перемешивайте до получения однородной массы. Можно подсластить стевией.



Исследование, проведенное Университетом Мизана-Тепи в Эфиопии, показало, что авокадо стимулирует выработку инсулина в бета-клетках поджелудочной железы, что делает его идеальным продуктом для диабетиков.

Воздействие авокадо на глюкозу усиливает манго, которое, несмотря на содержание определенного количества натурального сахара, снижает повышенный уровень сахара в крови у людей с избыточной массой тела.

ЗЕЛЕНый

АНТИДИАБЕТИЧЕСКИЙ СМУЗИ

Ингредиенты (на 1 порцию 250 мл):

- 1 стакан нарезанной листовой или кудрявой капусты (кале) без кочерыжек
- 1 стакан шпината
- 1 кочан брокколи
- 1 яблоко среднего размера с кожурой
- 2 ст. л. лимонного сока

Приготовление

Перемешайте все ингредиенты в блендере.



Обширное исследование, проведенное в Голландии, показало, что витамин К эффективно предотвращает развитие диабета. По мере роста чувствительности к инсулину витамин К снижает потребность в этом гормоне и позволяет лучше контролировать уровень глюкозы в крови.

Витамином К богаты все зеленые листья, в особенности белокочанная капуста, кудрявая капуста (кале) и шпинат. Брокколи, водяной кресс и эндивий (салатный цикорий) – тоже очень хорошие источники витамина К.

Источник: Дж. Памплон-Роджер. Полезные напитки. С. 185, 186

У ЛЮБОВІ НЕМАЄ КИШЕНЬ: ЛІКИ ВІД РУТИНИ

Шлюб без різноманітності та новизни починає віддавати старістю, зношеністю та нудьгою. Тому любов'ю не запасаються наперед, вона не може бути продубльована. Вона постійно свіжа, але при цьому здатна розвивати все найкраще, що будували роками. Як уберегти сімейні стосунки від рутини та нудьги?

Якими б мотивованими не були вигуки «Многая літа», адресовані дружині в день її народження, якщо їх просто повторювати рік у рік, не додаючи жодної романтичної нотки, вони втратять свій сенс. Ці слова просто стануть фальшивими.

У любові немає кишень, у які можна було б скласти запропоновані одного разу романтичні жести чи сказані слова, щоб потім за необхідності дістати їх з потаємного місця й використати, як ритуальну чашу в особливих випадках. Той самий костюм, та ж сама зачіска, ті ж самі друзі, те ж місце за столом, постійно повторюване меню: понеділок і вівторок – гречка, середа і четвер – рис, п'ятниця, субота й неділя – картопля. Такий формат життя, коли меблі завжди стоять на своєму місці, яке відбувається за звичним розпорядком і нічого не змінюється, за 20 років перетворить ваш шлюб на заїжджену дорогу, від якої віє нудьгою та старовизною.

Нудна прісна молитва вранці й увечері з головним проханням про захист нас і наших рідних, читання Біблії без роздумів зроблять духовне життя вашої сім'ї бідним і жалюгідним. Ваші душі втомляться від такої рутини, а ваше сімейне життя перетвориться на руїни, де поіржавіло все, що тільки могло поіржавіти.

Неприпустимо, щоб такий стиль сімейного життя панував у вашій сім'ї. Настав час оголосити війну рутині!

ВІДПЛИВІТЬ НА ГЛИБИНУ

Сім'я, спіймана в тенета звичок і традицій, може подумати, що втілити якісь зміни просто неможливо. Вони вже робили такі спроби, але марно. «Краще бути вдячними за все, що маємо, – виправдовуємося ми, – тобто за чудове "нічого", ніж намагатися щось змінити».

Душевна спрага романтичних жестів і слів, порівняно з проявами любові та радості фізичного єднання, здається незначною й несуттєвою. Важливо не зіпсувати рутину життя, таку збалансовану, стабільну й непорушну, чи не так? Проте подумаймо серйозно. Чи справді все так добре? Невже нам подобається цей апельсин з такою яскравою шкіркою, але такий сухий усередині?

Чому ви не хочете послухати Христа? Просто довіртеся Його повелінню, відпливіть на глибину, закиньте сіті добрих слів і

почуттів у душу свого партнера й збирайте скарби! Ось тоді ви побачите істинну красу й внутрішнє багатство свого чоловіка чи дружини. Це й буде ваш «виллов».

Реальність полягає в тому, що більшість із нас «рибальє» у водах самозакоханості, тобто егоїзму, а в цих водах не водиться нічого цінного й привабливого для сімейного життя.

Якщо ми дозволимо Ісусові скласти для нас «програму риборолів», то зрозуміємо важливість нашого спілкування з Ним і одне з одним. Коли Ісус стане нашим Управителем, ми зможемо отримати справжній вилов із цих взаємин. Наше життя не лише стане привабливим для нас самих, але й інші почнуть шукати шляхи отримання такого вилову. Цей вилов – невимовно красива любов, яка з роками тільки примножуватиметься.

УВАГА: ЗАМАСКОВАНЕ «ЕГО»

– Що тоді приготувати на завтра? Ти ж не забув, що завтра в тебе день народження? – запитусь дружина чоловіка.

– Ну то й що? Я що, мала дитина, щоб мене вітали? Цей день нічим не відрізняється від інших. Заспокойся й не метушись, – байдуже заявляє він.

« Відпливіть на глибину, закиньте сіті добрих слів і почуттів у душу свого партнера й збирайте скарби! Ось тоді ви побачите істинну красу й внутрішнє багатство свого чоловіка чи дружини. Це й буде ваш "виллов". »



– Можливо, підемо до твоїх батьків і разом відсвяткуємо цю подію?

– Як хочеш. Мені не важливо, де святкувати. Думаєш, ми помолодіємо, якщо відзначатимемо такі дати? Але якщо ти так цього хочеш, гаразд, – сказав чоловік, відкладаючи вбік газету й гучно позіхаючи.

– Я купила тобі подарунок. Ти давно хотів мати цю річ. Цікаво, відгадаєш чи ні?

– Думаєш, я пам'ятаю, чого я колись хотів? Усе марнота, як писав Соломон.

– Тобі надійшов лист із роботи, – каже дружина, змінюючи тему.

– Залиш, потім прочитаю. Мене не бентежить, що вони там написали. Вони, як малі діти, граються з тими листами, ніби не можуть особисто сказати.

– Тоді я сама скажу тобі, що там написано. Вони повідомляють, що звільняють тебе з твоєї посади й переводять у резерв.

– Що? – схопився чоловік. – Вони не можуть так вчинити зі мною! Я пропрацював у них 25 років. Я їм покажу! Ми нікуди не йдемо. Ніякого свята! Я негайно їду до директора!..

Ця ілюстрація про байдужість. Під маскою спокою та миру вона вбиває душевні почуття, гасить усі прояви радості. Жодні слова та почуття не зачіпають таку людину, нічого не вражає. Під видимою вуаллю толерантності («Можеш думати й робити все, що забажаєш») культивуються апатія й байдужість. Спочатку складається враження, що такий партнер намагається уникнути конфліктних ситуацій, здатних зруйнувати сімейне життя. Здається, ніби він захищає сім'ю. Та чи так це насправді?

Байдужість може бути добре натренованою вдаваною покірністю або замаскованим егоїзмом, який припиняє до кращих часів. А коли трапляється щось, що зачіпає людину за живе, тоді вона схоплюється й переходить усі межі, відкриваючи своє істинне обличчя.

Під зовнішньою відстороненістю від подій можна помітити спробу втекти від відповідальності й небажання брати участь у будь-якій діяльності, що ускладнює життя. Гасло такої людини: «Я нікого не чіпаю, доки мене не чіпають».

Якщо ми належимо до такого типу людей, нам доведеться постати перед справедливим Суддею й почути на свою адресу слова: «Злий і лінивий рабе...» Невже вас це влаштовує?

«**Реальність полягає в тому, що більшість із нас "рибальить" у водах самозакоханості, тобто егоїзму, а в цих водах не водиться нічого цінного й привабливого для сімейного життя.**»



ДІЄВІ ДРІБНИЦІ

Нещодавно я збагнув одну беззапечно істину: для жінок маленькі жести уваги так само важливі, як і вагомі послуги. Інакше кажучи, для жінки троянда така ж важлива, як і сплата за оренду квартири. Нерозуміння цієї різниці в сприйнятті та прояві почуттів призводить до постійних сварок. Чоловік і дружина почуваються ображеними й розчарованими, взаємини між ними псуються, але подружжя не усвідомлює справжньої причини непорозуміння.

Чоловік вважає, що виросте в очах своєї обраниці, якщо зробить щось значне (до прикладу, купить автомобіль або нову кухню), але це не завжди так. З іншого боку, він упевнений: роблячи щось дрібязкове, «набере» мало балів. Для нього не важливо, чи відчинив він двері, коли дружина виходила з машини, чи купив квіти на річницю весілля, чи обійняв її, повернувшись додому.

Однак у жінок інша система оцінювання. Коли жінка ставить чоловікові найвищий бал, для неї не має значення величина зробленого вами жесту, важлива його наявність. Кожен жест – це один пункт, і вони рівні. Дружинам потрібні постійні підтвердження, що їх люблять. Один чи два докази на тиждень, хай які б вагомі вони не були, не задовільняють її. Коли її посудина любові заповнена, вона відповідатиме вам з любов'ю, виявлятиме більше терпіння та розуміння, пробачатиме ваші недоліки. Вона може подарувати вам більше поваги, швидше вас зрозуміє й підтримає, оточить турботою.

ПІДКАЗКИ ЧОЛОВІКОВІ

Як правило, чоловіки приділяють мало уваги своїм дружинам не тому, що не люблять їх, а тому, що їх неповноне хибне почуття виконаного обов'язку. Вони вважають, що двох-трьох яскравих жестів достатньо, щоб задовольнити дружину. А поки чоловіки розуміють особливості та відмінності жінок, їм необхідно приборкати свою чоловічу гордість, і якщо вони до-

сять розсудливі, то зможуть навчитися помічати потреби дружини й відчувати зміни її внутрішнього настрою.

Ось деякі дрібниці, здатні влучити в жіноче серце. Вони можуть якісно змінити ваше життя, затвердити новий лад і протидіяти рутині в сімейних стосунках.

✓ Повертаючись додому, навіть у пізній час, не забудь виявити жест поваги: підійди й обійми свою дружину. Поцілунок тільки підтвердить твоє почуття й допоможе отримати прощення, якщо ти спізнився.

✓ Зроби своєю звичкою дарувати квіти з приводом і без приводу – як сюрприз.

✓ Дивися на дружину із захопленням, щоразу підкреслюй її красу: «чудово пасує сукня», «дуже личить кофтинка», «яка жіночна зачіска». Висловлюй свої почуття словами: кажи, чому тебе до неї вабить.

✓ Якщо ви разом ідете за покупками і ти забереш у свої чоловічі руки всі пакунки, то станеш благословенням для дружини, і домашній побут не здаватиметься їй таким тяжким.

✓ Якщо помієш посуд, помітивши, що дружина втомила, вона розтане від задоволення й швидше відновить сили при думці про таку галантну підтримку.

✓ Не показуй, що тобі нецікаво вислуховувати всі новини, які бажає розповісти твоя леді. Тому відклади газету, вимкни телевізор і уважно слухай її.

✓ Підвищуй свою майстерність, коли пилососиш, виносиш сміття, застеляєш постіль. А якщо зможеш щось відремонтувати в домі, то отримаєш від дружини 10 балів на свій рахунок! Вона поважатиме тебе за те, що ти помічаєш будь-яку домашню потребу.

✓ Не лягай спати поруч зі своєю обраницею, не поголившись і не прийнявши душ. Колюча щетина й несвіжий запах тіла образливі для делікатної жіночої натури.

✓ Роблячи дружині масаж спини, плеч, шиї або стоп, ти їй невимовно потішиш, засвідчивши зацікавленість нею, її здоров'ям і добрим настроєм.

✓ Думай про неї, коли ви перебуваєте серед людей: не перебивай її, не сперечайся, тримайся завжди поруч з нею, усміхайся й захищай її інтереси (оберегай від неприємних співбесідників, не дозволяй нікому нетактовно поводитися з нею). Так дружина зрозуміє, що посідає у твоєму серці важливе місце. Роби їй невеличкі подарунки. Знай про її вподобання та інтереси.

✓ Бережи її гарне фото у своєму гаманці чи сумці.

✓ Обіймай її незліченну кількість разів на день, жартуйте разом.

✓ Коли ви спізнюєтесь, а вона передягається або причепурюється біля дзеркала, будь терплячий до неї. Якщо хочеш їй щось підказати, не забувай слова «будь ласка».

✓ Влаштовуйте романтичні прогулянки та вечори, які зміцнять ваші почуття одне до одного та врятують від перевтоми, нудьги та рутини буднів. Це допоможе вам відволіктися й поліпшити атмосферу ваших взаємин.

✓ Перш ніж сісти за руль, відчини дверцята машини з її боку, зачекай, доки вона сяде, і зачини двері.

✓ Запитуй, як минув її робочий день, як вона почувається й чим ти можеш їй допомогти, якщо в неї проблеми. Порадь їй відпочити, а сам тим часом виконай домашні обов'язки, які зазвичай виконує дружина.

✓ Почисть картоплю й цибулю разом з нею, коли вона готує на кухні. Помішай кашу, щоб не підгоріла. У такому разі вона відчує, що ти її розумієш, побачить у тобі джерело підтримки, навіть якщо цю роботу ти вважав не «чоловічою».

Ти можеш зробити для своєї коханої й багато чого іншого, що ошчасливить її. Повір: воно того варте! Це допоможе тобі потім втілити багато своїх бажань і ніколи не шкодувати про свій шлюб.

ПІДКАЗКИ ДРУЖИНІ

А тепер, любі жінки, ознайомтеся, чого очікує кожен чоловік від своєї дружини. Зауважте: задовольняючи очікування свого чоловіка, передусім виграте ви!

✓ Якщо чоловік помиляється, а дружина не говорить щось на кшталт: «Я ж тобі казала» – і не дає порад, які припиняють його гідність, він обов'язково знайде вихід із цієї ситуації.

✓ Якщо чоловік розчарує свою дружину, а вона при цьому не звинувачує його, тоді він зрозуміє, яким тактовним і чуйним скарбом володіє, і намагатиметься залагодити ситуацію, попросивши вибачення в дружини. Саме тоді чоловік усвідомлює суть конструктивного розв'язання емоційних проблем усередині сім'ї.

✓ Якщо чоловік забуває щось купити, а дружина каже: «Нічого страшного, купимо пізніше», – він відчує внутрішній докір сумніннй й подбає про те, щоб здійснити цю покупку найближчим часом.

✓ Якщо дружина, помиляючись, просить у чоловіка вибачення, він пробачить їй з радістю, відчуваючи, що його поважають і цінують.

✓ Коли чоловік забуває ключі або взагалі не знає, де вони лежать, а дружина не дивиться на нього як на безвідповідальну людину, це спонукатиме його поважати її ще більше.

✓ Якщо дружина висловлює свої справедливі негативні почуття, але при цьому не засуджує, не зневажає й не принижує його, а використовує вислів «Я відчуваю...» замість звинувачення «Ти завжди...», чоловік поважатиме таку дружину. При цьому він також прагнутиме задовольнити її бажання, наповнити її життя радістю. І що більшої помилки припускається чоловік, то більшого розуміння, поваги та підтримки він потребує.

Раджу всім чоловікам і дружинам розвивати й зміцнювати такі почуття, настрої й поведінку, які допоможуть їхнім партнерам відчути себе особистостями, зацікавленими в щасті своєї сім'ї. Це сприятиме відновленню романтики в сім'ї та протидіятиме трясовині рутини.

Автор: Джордж Уба,
християнський психолог-консультант

ЯКИЙ МЕТОД ПРИГОТУВАННЯ ОВОЧІВ НАЙКРАЩИЙ?

У якому вигляді краще споживати овочі – сирими чи термічно обробленими? Якщо скажете, що сирими, то не помилитеся. І якщо термічно обробленими – також матимете рацію. Розгубилися?



Справді, кілька поживних речовин, таких як вітамін С, частково руйнуються під час термічної обробки. Наприклад, у пропареній **броколі** на 10% менше вітаміну С, ніж у сирій. Однак якщо варену броколі ви любите достатньо, щоб з'їсти сім її часточок замість шести броколі сирію, то в такий спосіб компенсуєте різницю.

Примітно, що сульфорафан, найактивніший компонент овочів із сімейства хрестоцвітних, активується лише тоді, коли тривалий час контактує з повітрям. Тому всі види капусти перед уживанням рекомендують нарізати й залишити на 45 хв, а потім уже обробляти термічно. А якщо варити або тушкувати відразу, користі буде в рази менше. І ще один кулінарний секрет: якщо ми розморожуємо броколі, слід посипати її маленькою дрібкою гірчиці, це активує дію сульфорафану на тому ж рівні, що й за умови, якби свіжа капуста контактувала з повітрям 45 хв. Найбільше ж цього елемента в пророщеній броколі!

Деякі поживні речовини після термічної обробки засвоюються легше. Наприклад, з вареної чи тушованої **моркви** у кров потрапить ушестеро більше вітаміну А порівняно із сирію. Як засвідчили результати одного дослідження, у людей, які тривалий час споживають сирі овочі, напрочуд низький рівень червоного антиоксиданту лікопену в крові. Річ не в тому, що ви їсте, а в тому, що всмоктуються в кров. Тож термічно оброблені **помідори** більше здатні підвищити рівень лікопену.

Пропарювання також покращує спроможність овочів зв'язувати жовчну кислоту, і це допоможе знизити ризик захворіти на рак грудей.

Раціони із сирію їжі автоматично вилучають з ужитку тваринні та перероблені рослинні продукти, а це означає поліпшення не лише порівняно зі стандартною американською, а й з багатьма іншими рослинними дієтами. Однак даних про те, що споживання переважно або лише сирих продуктів корисніше за споживання комбінації із сирих та варених продуктів рослинного походження, немає.

Проте деякі методи приготування мають переваги над іншими. Смажена у фритюрі їжа як рослинного (наприклад, картопля-фрі), так і тваринного походження (зокрема смажені курчата)

завжди була пов'язана з підвищеним ризиком захворіти на рак. Сильне просмажування призводить до вироблення небезпечних гетероциклічних амінів у м'ясі та акриламідів у рослинних продуктах. Наприклад, підвищений довготривалий ризик раку, пов'язаний із споживанням **картоплі-фрі** малими дітьми, може сягати 1 на 10 тисяч, тобто один з 10 тисяч малюків, які харчуються смаженою у фритюрі картоплею, може захворіти на рак, який не розвинувся б, якби діти картоплі-фрі не їли.

Науковці наполягають на максимальному зменшенні часу й температури глибокого просмажування, але «при цьому не мають погіршуватися смакові якості». Попереднє бланшування картоплі зменшує утворення акриламідів, але компанії-виробники картопляних чипсів стверджують, що це може негативно вплинути на «поживні властивості смажених продуктів», бо при цьому зруйнується певний відсоток вітаміну С. Проте не слід покладатися на картопляні чипси як на джерело цього вітаміну.

Який же метод приготування овочів найкращий для збереження поживних речовин? Відповісти непросто, оскільки спосіб приготування залежить від конкретних овочів. Знадобилося б спеціальне дослідження, яке порівняло б різноманітні методи приготування з різноманітними сортами овочів. І 2009 року таке дослідження провели. Група іспанських науковців здійснила понад 300 експериментів із 20 овочами та шістьма методами приготування, послуговуючись при цьому трьома різними показниками антиоксидантної активності. Вони випробували запі-

кання, варіння, смаження, грилювання (приготування на товстій сковороді без олії), приготування в мікрохвильовій печі та в скороварці.

Почнімо з найгірших методів з погляду втрати антиоксидантів – варіння та приготування в каstrулі-скороварці. Коли ви користуєтеся ними, то деякі поживні речовини втрачаються разом з водою для варіння, але не так багато, як можна подумати. Відомо, що варіння зменшує антиоксидантну силу овочів в середньому на 14%. Отже, якщо вам хочеться вареної **кукурудзи**, то просто покладіть до каstrулі додаткову чверть кукурудзяного качана. (Шість четвртинок вареної кукурудзи мають антиоксидантну силу п'яти сирих, печених чи приготованих у мікрохвильовій печі.) Із шести досліджених методів приготування найкориснішими виявилися грилювання та приготування в мікрохвильовій пічці. З'ясувалося, що коли готувати в ній овочі, то вони зберігають у середньому 95% своєї антиоксидантної сили.

Це усереднені дані щодо 20 овочів. Однак деякі з них більш опірні до високих температур, в інших антиоксидантна сила після температурної обробки навіть зростає. Як ви думаєте, який овоч найуразливіший до температури, тобто його краще споживати в сирому вигляді? **Солодкий перець.** При запіканні в духовці він втрачає до 70% своєї антиоксидантної сили.

З іншого боку, є три овочі, на які температурна обробка не впливає: **артишоки, буряки та цибуля.** Ви можете їх навіть варити, але вони все одно зберігають 97,5% своєї антиоксидантної сили.

І, насамкінець, два овочі після температурної обробки під час приготування стають навіть кориснішими. Це звичайнісінька **морква та стебла селери.** Байдуже, як ви їх готуватимете, морква та селера лише збільшать свою антиоксидантну силу. Варто з повагою згадати й спаржу, бо вона теж зміцнює свої антиоксидантні властивості при всіх методах приготування, за винятком варіння або тушкування в каstrулі-скороварці. Наприклад, у приготованій у мікрохвильовій печі **спаржі** більше антиоксидантів, ніж у сирій. Тому не баріться, варіть смачний овочевий суп, водночас підвищуючи антиоксидантну силу його інгредієнтів.

Автор: Майкл Грегор, доктор медицини

« Якщо готувати овочі в мікрохвильовій печі, вони зберігають у середньому 95 % своєї антиоксидантної сили. »



ХАРЧОВА СОДА: ПРИЧИНИ ДЛЯ ВІДМОВИ

Дослідження. Уживання харчової соди з лікувальною метою може бути небезпечним, застерігають лікарі. Часто соду використовують для боротьби з печією. Інтернет перенасичений рекламою про те, що сода нібито корисна для схуднення. Такі види застосування харчової соди вкрай небезпечні. Часте й тривале її вживання підвищує кількість вуглекислого газу та соляної кислоти в організмі, а також порушує кислотно-лужний баланс. Через це активніше розмножуються бактерії. Крім того, сода пошкоджує слизову оболонку внутрішніх органів, що може призвести до хімічного опіку або виразкових реакцій.

Джерело: www.orthodox.od.ua

Використання соди або розпушувача під час випікання хліба шкідливе та зайве. Сода призводить до заpalення слизової оболонки шлунка й часто отруєє весь організм. Багато господинь вважають, що не зможуть спекти смачної здоби без соди, однак це помилка. Якби вони доклали зусиль навчитися кращих методів, їхній хліб був би здоровішим, смачнішим і мав би природний смак.

Гаряча дріжджова випічка важка для травлення. Жовте, замішане на соді

печиво та важкий, клейкий хліб руйнують травну систему десятків тисяч людей.

Сода в жодному вигляді не повинна потрапляти до шлунка, бо наслідок жакхливий. Вона роз'їдає слизову оболонку, спричиняє запалення й завдає шкоди всьому організму. Дехто виправдовується, мовляв: «Я не зможу спекти доброго хліба або булочок без соди чи розпушувача». Ви неодмінно зможете це зробити, якщо станете знавцем цієї справи й освоїте секрети кулінарії. Дбайте про те, щоб на ваших столах була проста та здорова їжа.

Прісні булочки, здорові та смачні, можна приготувати з непрямого пшеничного борошна, замішаного на чистій холодній воді та молоці. Якщо вода не м'яка, використовуйте більше свіжого молока або додайте до тіста яйце. Приготуйте густе тісто, замісивши його так, як для сухого печива. Випікайте на решітці добре розігрітої духовки за однакової температури. Маючи такий хліб, а також достатньо фруктів, овочів та злаків, вам не захочеться кращих ласощів.

Джерело: Е. Уайт. Поради щодо їжі та харчування. С. 409, 410

Господиням на замітку



- ✓ Сирі овочі, крім помідорів, призначені для приготування салату, відразу ж після нарізання треба злегка збризкати лимонним соком, це запобігає руйнуванню вітаміну С.
- ✓ Щоб салат набув часникового аромату, потрібно натерти салатницю часником.
- ✓ Щоб полегшити процес очищення горіхів, їх потрібно на кілька хвилин покласти в духовку або залити окропом.
- ✓ Буряк для борщу слід тушкувати окремо, щоб зберегти його колір.
- ✓ Щоб прискорити розварювання, перлову крупу та бобові слід попередньо замочити: крупу – на 2-3 години, бобові – на 4-8 годин.
- ✓ Сіль потрібно додавати в салат якомога пізніше, інакше овочі виділять багато соку.
- ✓ Солити перші страви потрібно, коли всі основні продукти вже зварилися, так вони рівномірно вбиратимуть сіль. Якщо суп посолити надто рано, він варитиметься довше, а овочі будуть без смаку.
- ✓ Пересолений суп не рекомендується розводити водою, краще опустити в нього марлевий мішечок з несоленою кашею й кілька хвилин проварити або кілька сирих картоплин, які вберуть зайву сіль.



ЧИА-ПУДИНГ

Інгредієнти:

- 1 склянка рослинного молока (кокосове, соєве, кунжутне або інше)
- 1/3 склянки насіння чіа
- 4 фініки або 2 ст. л. підсолоджувача
- 1 ч. л. кориці
- будь-які ягоди або фрукти
- дрібка кокосової або горіхової стружки

Приготування

Змішайте насіння чіа, корицю та підсолоджувач з рослинним молоком. Якщо як підсолоджувач ви використовуєте фініки, дрібно наріжте їх і додайте до загальної маси. Суміш поставте на ніч у холодильник. Якщо готуєте зранку, розігрівати молоко не слід, краще залийте холодним і дайте постояти 20-30 хвилин. Перед поданням розкладіть пудинг у склянки, чергуючи з шарами фруктів. Завершіть сервірування ягодами, посипавши їх кокосовою або горіховою стружкою.

«ШАШЛИЧКИ» З ГРИБІВ

Інгредієнти:

- 700 г печериць
- 2 ст. л. лимонного соку
- 4 ст. л. соєвого соусу
- 4 зубчики часнику
- 1 ч. л. солодкої паприки
- 1 ч. л. карі
- розмарин (за смаком)

Приготування

Робимо маринад: змішуємо в мисці соєвий соус, нарізаний часник, паприку, карі, лимонний сік, розмарин.

Промиваємо та обсушуємо шампінйони. Заливаємо їх маринадом і залишаємо на 15 хвилин. Нанизуємо печериці на шпажки й укладаємо на деко. Поливаємо маринадом. Запікаємо за температури 220 °C впродовж 15 хвилин.



ОВОЧЕВИЙ ПИРІГ

Інгредієнти:

Тісто:

- 1,5 склянки борошна
- 2/3 склянки води
- 4 ст. л. олії
- 2/3 ч. л. солі
- 0,5 ч. л. куркуми

Начинка:

- 300 г грибів
- 300 г броколі
- 3 морквини
- 1 цибулина
- 1 перець червоний
- 150 г тофу
- 2-3 ст. л. соєвого майонезу
- спеції за смаком

Приготування

Подрібнюємо й тушуємо на сковороді цибулю з грибами. Тим часом замішуємо тісто й викладаємо у форму. Готові гриби кладемо на пиріг першим шаром. Далі впродовж 5 хвилин тушуємо терту моркву та подрібнений перець. Викладаємо зверху грибів. Останній шар – броколі. Її завчасно проварюємо впродовж 10 хвилин, інакше в неї будуть тверді ніжки. Заливаємо все сумішшю тофу та соєвого майонезу. Посипаємо спеціями. Випікаємо в духовці за температури 200 °C впродовж 20 хвилин.



ЗАВДЯКИ НАПОЛЕГЛИВОСТІ РАВЛИК ДОПОВЗ ДО КОВЧЕГА

Ніколи не намагайтеся виправдати своє нинішнє становище. Наступайте, а не захищайтеся. Той, хто захищається, ніколи не підніметься вище посереднього рівня. Ми, християни, покликані бути тими, хто бере ініціативу до своїх рук. Кволі, нерішучі люди не можуть почуватися в безпеці, попри свій добробут, освіту чи статус у суспільстві.

Не дозволяйте, щоб пошуки рівноваги завадили вам зробити той винятковий крок, до якого вас закликає Бог. Часто бажання зберегти рівноважне життя фактично є виправданням власної нерішучості. У книзі Ісуса Навина Господь тричі говорить: «*Будь сильний та відважний*». Сьогодні це ж саме Він говорить кожному християнинуві.

НЕ ОЗИРАЙТЕСЯ!

Відмовтеся від усіх «слабкостей невдахи», які ви, можливо, тягнете за собою з минулого. «*Жодний з тих, хто поклав руку на плуг і озиратиметься назад, не годиться для Божого Царства*» (Луки 9:62). Якщо ми не пильнуватимемо, то дозволимо минулому оволодіти нами. Що більше ми дивимось назад, то менше здатні дивитися вперед. Минуле не може вплинути на те, що Бог хоче зробити для нас сьогодні.

У цьому диво християнського життя. Навіть зазнавши невдачі, ми можемо просити прощення й повністю очис-



Коли ви наважиться на зміни, атмосфера вашого життя почне поліпшуватися. Відповідно, якщо вам не подобається атмосфера, у якій ви живете, прийміть рішення іти в наступ.

Відкиньте всі особисті конфлікти. Боріться з проблемою, а не з оточенням. Говоріть про те, що Бог може змінити у вас, а не про те, чого не можуть зробити інші! Ви переконаєтеся: постійно виправдовуючись та обороняючись, ви ніколи не матимете успіху.

Брати ініціативу до своїх рук – це основний ключ, який відчиняє двері можливостей у вашому житті. Сформуйте в собі звичку ніколи не починати день пасивно. Щоранку, як тільки ваші ноги торкнулися підлоги, помовившись, думайте про наступ, сприймайте події

як людина, яка керує цим днем і своїм життям.

Відступаючи й виправдовуючись, ви зазвичай погіршуєте ситуацію. Страх, боязкість завжди передують поразці! Якщо ви не знаєте, якою дорогою йти, молитесь й рухайтесь вперед і вгору з твердою вірою.

Дуже часто наші плани здаються нам безуспішними. Ми відчуваємо спокусу все обличити й вийти з гри. Натомість ми повинні й далі підживлювати свої мрії та плани, зрощуючи насіння завбачливості, яке Бог заклав у нас. Адже ми знаємо: якщо ми не опустимо рук, якщо виявимо наполегливість і терпіння, то пожемо добрий врожай. Чарльз Сперджен сказав: «*Завдяки наполегливості равлик доповз до ковчегу*». Нам потрібно бути такими, як цей равлик.

чайдушно біжу до мети – до нагороди високого Божого покликання в Ісусі Христі» (Филп. 3:13, 14).

«Яким би не було ваше минуле, яким би жалюгідним не було ваше нинішнє становище, якщо тільки ви прийдете до Христа такими, якими ви є, – слабкими, немічними та зневіреними, – наш співчутливий Спаситель вийде вам назустріч, огорне Своїми люблячими обіймами й зодягне вас в одяг Своєї праведності» (Е. Уайт).

Автор: Джон Мейсон

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 12 (131) 2019

Видавець – видавництво

«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –

директор видавництва

«Джерело життя»

Василь Джулай

Головний редактор

Лариса Качмар

Відповідальний редактор

Ганна Борисовська

Редколегія

Сергій Луцький – директор Відділу

здоров'я УУК, голова редколегії

Олексій Остапенко – директор

«Благодійного фонду здорового

життя»

Петро Сироткін – директор

Відділу сімейного служіння УУК

Тетяна Остапенко – сімейний

лікар лікувально-оздоровчого

центру «Наш Дом»

Ілона Мельник – лікар-терапевт

Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк – доктор

медичних наук, професор

Орест Паламар – кандидат

медичних наук

Коректор

Олена Білоконь

Інна Джердж

Дизайн і верстка

Тетяна Романко

Відповідальна за друк

Тамара Грищук

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04071, м. Київ,

вул. Лук'янівська, 9/10-А

e-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –

відповідальний редактор

(044) 425 69 06 –

замовлення книг і газет

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати та скорочувати тексти. Авторські оригінали не рецензуються та не повертаються. Оголошення, реклама та листи читачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Якщо ви бажаєте пожертвувати кошти на розвиток газети, ви можете зробити це через банк.

Наші реквізити:

Отримувач: УУК АСД

Код ЄДРПОУ 19350731

р/р 26006149457

МФО 380805

Банк: ПАТ «Райффайзен Банк

Аваль» у м. Києві

Призначення платежу:

добровільні пожертви

Дізнайся більше на:

www.lifesource.ua

**Контактні дані
розповсюджувача:**



**Лікувально-
оздоровчий центр
«НАШ ДІМ»**

Набридло хворіти? Потребуєте допомоги компетентного й уважного медичного персоналу? У центрі «Наш Дім» вам допоможуть покращити самопочуття за принципами медицини способу життя – науково обґрунтованого немедикаментозного підходу до лікування.



Заїзди:
09.12-19.12,
23.12-02.01,
06.01-16.01

Тел.: (093) 639-59-79
(067) 946-20-13
(066) 041-14-94
(04331) 4-15-25

www.ourhome.vin.ua
mail@ourhome.vin.ua

**с. Нові Обіходи,
Немирівський р-н,
Вінницька обл.**