

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 6 (137) 2020

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

НАДМІРНА МАСА ТІЛА: ЯК УБЕРЕГТИ ДІТЕЙ? ②



ПОДРОСТОК-ВЕГЕТАРИАНЕЦ: ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Как растущему организму подростка получить достаточно белка без мяса? Как избежать дефицита железа? Если я стану вегетарианкой, поможет ли мне это сбросить лишний вес?

6



СТОМАТИТ У РЕБЕНКА: ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Стоматит у ребенка – явление очень частое, но всегда пугающее родителей своей внезапностью и доставляющее значительный дискомфорт малышу. Как с ним бороться и какие меры профилактики?

10



ПРАЗДНИЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ: ГОТОВИМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!

Какой праздник без десертов? Но если вы не используете продукты животного происхождения, то приготовление привычных лакомств может вызвать затруднения. Предлагаем варианты простых рецептов.

14

НАДМІРНА МАСА ТІЛА: ЯК УБЕРЕГТИ ДІТЕЙ?



У деяких регіонах США приблизно 40 % дітей страждають від ожиріння або мають надмірну масу тіла. Лікарі б'ють на сполох із приводу високого артеріального тиску та значних судинних змін в організмах хлопчиків та дівчаток віком 6 років. І це проблема не лише Сполучених Штатів, а й багатьох країн. Як уберегти свою дитину від загрози ожиріння?

Прищепити здорові звички маленьким дітям значно простіше, ніж підліткам. Якщо ви хочете позитивно вплинути на харчування своєї дитини з перспективою на майбутнє й захистити її від багатьох хвороб, найкраще, що ви можете зробити, — це почати формувати в неї здорові звички вже з п'яти років. Секрет успіху в тому, щоб до здорового способу життя звикали всі члени родини.

Що старша дитина, у якої є проблеми з надмірною вагою, то менша ймовірність того, що вона зможе підтримувати здорову масу тіла протягом усього життя. З віком метаболізм уповільнюється у відповідь на зменшення м'язової маси й фізичної активності. Сьогодні діти сплять менше калорій, тому боротися з ожирінням стає складніше. Раннє втручання вважають найефективнішою стратегією успіху.

10 ПОГАНИХ ЗВИЧОК, ЯКІ ЗРОБЛЯТЬ ВАШУ ДИТИНУ ОГРЯДНОЮ

1 Переконаність у тому, що розмір XXL у дитини — це нормально.

Ожиріння безпосередньо пов'язане зі значним скороченням тривалості життя. Діти з надмірною масою тіла схильні до високого артеріального тиску, у них високі показники «поганого» холестерину, підвищений рівень цукру в крові та інші проблеми зі здоров'ям, характерні для дорослих. Крім того, часто виникає метаболічний синдром — провісник серцево-судинних захворювань та діабету 2-го типу. Позбавлення від зайвих кілограмів знижує ризик виникнення атеросклерозу (відкладень холестерину, що спричиняє зменшення просвіту в судинах).

2 Нехай діти споживають великі порції, особливо в закладах фаст-фуду.

Три головні проблеми нинішнього суспільства: надмірне споживання калорій та нездорової їжі, недостатня фізична активність і недостатній сон. Це стосується й наших дітей. У середньо-

му за один день ми споживаємо на 300 калорій більше й спляємо на 300 калорій менше, ніж люди 20 років тому. І куди ж подіваються ці 600 зайвих калорій? Відкладаються у вигляді жирових запасів. З огляду на те, що додаткові 100 калорій на день можуть перетворитися на зайві 4,5 кг на рік, не складно збагнути, як легко наші діти можуть набрати 13 зайвих кілограмів і навіть більше!

У журналі Американської медичної асоціації з'явилася доповідь про зв'язок епідемії ожиріння зі значним збільшенням порцій, особливо в закладах швидкого харчування. У 1955 році порція картоплі фри в Макдональдсі важила 70 г (210 калорій), а до 2004 року вона збільшилася до 200 г (610 калорій). У 1916 році кока-колу можна було купити лише в ємності 190 мл (79 калорій), а 2004 року середня порція збільшилася до 480 мл (194 калорій). Чверть населення США — а це 70 млн людей — відвідує заклади фаст-фуду щодня.

Сьогодні один прийом фаст-фуду може дорівнювати кількості калорій, яку дорослі в нормі повинні споживати за цілий день. Три шматочки піци — це більш ніж 1600 калорій і 80 г жиру. Це надзвичайно велика кількість калорій як для одного прийому їжі,

але це навіть без десерту й солодких напоїв, якими більшість запиває піцу. Усвідомлення того, наскільки більшими стали порції, справді приголомшує.

3 Ви рідко вечеряєте в сімейному колі.

У багатьох родинах спільні трапези зникли. Більшість сімей просто не їсть разом, як це було колись. А це — тенденція до набирання зайвої ваги. Коли ми їмо не вдома, то схильні не лише поглинати великі порції, а й уживати менше фруктів та овочів.

До того ж так ми їмо швидше. Удома це зазвичай відбувається повільніше, бо ми розслаблені, нікуди не поспішаємо, обговорюємо події дня. А коли людина їсть без поспіху, вона майже завжди з'їдає менше. Чому? Відчуття ситості з'являється через 25-30 хвилин. Тож, коли ми їмо швидко, існує ймовірність того, що до моменту появи відчуття ситості ми встигнемо з'їсти більше, ніж потрібно.

Крім того, багато дітей звикли не снідати, а відсутність сніданку збільшує частоту перекусів протягом дня, і ризик набрати зайву вагу зростає.

4 Нехай діти сидять удома, так безпечніше.

Багато батьків визнає: їхні діти приходять зі школи рано, а вони повертаються з роботи пізно. Дорослі не хочуть, щоб діти були на вулиці, коли старших немає вдома. А що роблять діти в чотирьох стінах без можливості вийти на повітря? Грають у відеоігри, дивляться телевізор, проводять час в Інтернеті та... їдять як корисне, так і шкідливе. Проте саме батьки відповідальні за те, що споживають їхні діти й скільки часу витрачають на фізичну активність.

Загалом сьогодні люди менше ходять пішки, більше їздять автомобілем. В «Американському журналі превентивної медицини» було опубліковане дослідження, засноване на спостереженнях за 10 500 людьми. Науковці фіксували їхню щоденну рухову активність, вимірювали їхні зріст і масу тіла. Виявилось, що за кожні 30 хвилин їзди автомобілем в учасників експерименту на 3 % зростав ризик ожиріння порів-

«Відчуття ситості з'являється через 25-30 хвилин. Тож, коли ми їмо швидко, існує ймовірність того, що до моменту появи відчуття ситості ми встигнемо з'їсти більше, ніж потрібно.»



няно з ровесниками, котрі натомість ходили пішки. Що більше часу ви та ваші діти проводите в авто, то більшою буде ваша вага. Спробуйте разом із сім'єю щонайменше 30 хвилин проводити в русі. Ось деякі ідеї, як урізноманітнити свою фізичну активність:

- прокидайтеся на пів години раніше й виходьте на прогулянку;
- якщо можливо, відводьте дітей до школи пішки;
- декілька разів на тиждень влаштовуйте веселі сімейні ігри на свіжому повітрі;
- катайтеся на велосипедах, роликах, ковзанах, плавайте, грайте в спортивні ігри, ходіть на піші екскурсії;
- паркуйтеся подалі від входу до магазину;
- не користуйтеся ліфтом, піднімайтеся сходами.

5 Ви дозволяєте дітям годинами дивитися телевізор і сидіти за комп'ютером.

Сьогодні більшість дітей зростає перед блакитним екраном. Дослідження переконують: що більше діти дивляться телевізор, то огряднішими стають. Інститут медицини рекомендує батькам обмежувати час відпочинку дітей біля телевізора, комп'ютера, за телефоном до двох годин на день. Проте якщо тато щовечора сидить за комп'ютером по п'ять годин, дитині буде складно зрозуміти, чому їй дозволяють проводити за екраном не більш ніж годину-дві.

Національний інститут здоров'я США рекомендує: «Учіться любити фізичну активність всією сім'єю. Разом виконуйте домашні справи: застеляйте постіль, мийте машину, прибирайте в будинку. Плануйте активні вихідні: похід до зоопарку чи прогулянку в місцевому парку. Дитині необхідна не менш ніж година фізичної активності на день, але необов'язково за один раз, 10-15-хвилинні відрізки активності протягом дня теж принесуть користь».

6 Ви дозволяєте своїм дітям засиджуватися допізна.

Наймасштабніше на сьогодні дослідження було проведене за участі групи з 8000 японських дітей віком 6-7 років. Виявилось, що між пізнім засинанням або недосипом та дитячим ожирінням існує тісний взаємозв'язок. Тобто що менше дитина спить, то вищий ризик появи зайвої ваги чи ожиріння. Попри тенденцію до зменшення кількості годин сну, наука виступає на користь дев'яти годин нічного відпочинку для дітей і підлітків.

7 **Ви наполягаєте, щоб ваша дитина вживала молочні продукти з високим вмістом жиру.** В одній склянці незбираного молока стільки ж насиченого жиру, який закупорює артерії, як і в одному хот-дозі, п'яти шматочках

«Одна пляшка кока-коли для дитини дорівнює чотирьом склянкам кави для дорослого.»



бекону, одному «Снікерсі» чи гамбургері. Дедалі більше науковців доходять висновку: коли дитині виповнюється 3-4 роки, немає потреби покладатися на молочні продукти як на єдине джерело кальцію та білка.

За результатами дослідження Кетрін Такер з Університету Тафтса, якщо ми вживаємо більше нерафінованих продуктів, як-от: цільнозернові, бобові, насіння кунжуту тощо, — ми створюємо позитивний мінеральний баланс, який задовольняє щоденну потребу дитячого організму в кальції. Якщо ваша сім'я вживає молочні продукти, віддавайте перевагу нежирному йогурту, нежирному молоку, сиру з низьким вмістом жиру тощо.

8 Ви спонукаєте своїх дітей пити що завгодно, окрім води.

Вода відіграє життєво важливу для здоров'я роль, оскільки регулює температуру тіла, переносить до клітин поживні речовини та кисень, пом'якшує суглоби, захищає органи та тканини, виводить токсини, вона важлива для сили та витривалості. Дітям і підліткам потрібно більше води на кілограм тіла, ніж дорослим, тому що їхній організм росте. З усіх напоїв немає нічого кращого, ніж свіжа, чиста, прохолодна вода. Пити багато води — неймовірно корисна звичка, яку потрібно сформувати в дитинстві.

9 Ви дозволяєте дітям їсти шоколад увечері.

Кофеїн залишається в організмі дитини довше, ніж у дорослого. Половина порції кофеїну, яку дитина отримує о третій годині дня, ще досі циркулюватиме в її тілі до дев'ятої години вечора, а чверть порції лишиться в її організмі до третьої години ранку! Кофеїн не дасть дітям виспатися. Тому, якщо хочете, щоб діти лягали спати о 21.00, намагайтеся вилучити з меню шоколад, кока-колу, какао та кофеїновмісні продукти після 15.00, а краще взагалі обмежте їх уживання. Одна пляшка кока-коли для дитини дорівнює чотирьом склянкам кави для дорослого.

10 Ви не ускладнюєте собі життя розпорядком дня. У вашій сім'ї кожен їсть

тоді, коли забажає. Слушна ідея — скласти графік сімейних прийомів їжі. Перекушувати на ходу шкідливо. Пам'ятайте, що дотримання розпорядку дня не просто приносить користь здоров'ю, але й дає дитині більше емоційне задоволення. Чіткий розпорядок дня сприяє розвитку відчуття захищеності та спокою, знижує тривожність, допомагає в боротьбі з депресією, запобігає переїданню.

Незважаючи на величезний масштаб проблеми, навіть найменші зміни в способі життя можуть сприяти більшим змінам на краще для здоров'я наших дітей. Пам'ятайте: боротьба з дитячим ожирінням — це справа всієї родини. Звички батьків відіграють значно більшу роль у виникненні проблеми ожиріння, ніж спадковість. Ось деякі кроки, з яких можна розпочати зміни:

- Дотримуйтеся корисних звичок у харчуванні, ваші діти стежать за вами.
- Не наполягайте на тому, щоб вони доїдали все, що є на тарілці. Якщо дати їм спокій, вони з'їдять стільки, скільки необхідно.
- Заохочуйте дітей, якщо вони вже достатньо подорослішали, допомагати накривати на стіл.
- Ходіть по продукти разом з попередньо складеним списком. Не заповнюйте кухонні шафи та холодильник нездоровою їжею й солодкими газованими напоями — не спокушайте своїх дітей.
- Більше готуйте вдома разом. Беручи участь у приготуванні їжі, діти їстимуть її з більшим апетитом.
- Не вмикайте телевізор під час їди. Не відволікайтеся на телефон.
- Уникайте перекусів, особливо фаст-фудом. Зменште кількість солодощів та інших продуктів, що містять цукор. Обов'язково снідайте.
- Усією сім'єю вирушайте на прогулянки до або після вечері, це покращить метаболізм, зменшить відчуття голоду та сформує в дітей звички, які залишаться навіть у дорослому віці.

Жоден із цих пунктів не потребує, щоб члени сім'ї повністю змінювали своє життя. Та якщо почати дотримуватися будь-якої із цих порад, то згодом це дасть позитивний результат. Як перший крок на шляху змін можете почати вести харчовий щоденник і записувати, що і в якій кількості споживає за день кожен із членів родини. Ключовий момент — навчитися вести здоровий спосіб життя, а не лише позбавитися зайвих кілограмів.

Автори: Уолт Лерімор, Шеррі Флінт та Стив Хеллідей

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О БЕРЕМЕННОСТИ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ?

Рождение ребенка после 40 лет может иметь много преимуществ, поскольку женщина эмоционально и финансово более подготовлена. Однако возраст может усложнить течение беременности, так как фертильность с возрастом снижается.

По данным исследовательского центра, средний возраст, в котором женщина рождает своего первого ребенка, вырос с 23 лет в 1994 году до 26 лет в 2018 году. Это изменение может быть отчасти связано с тем, что многие женщины откладывают вступление в брак, стремятся получить образование и хорошую работу. Мужчины также сейчас становятся отцами в более позднем возрасте. Средний возраст, когда у мужчины появляется первый ребенок, вырос с 27,4 года в 1972 году до 30,9 года в 2015 году.

Однако после 32 лет фертильность у женщин начинает постепенно снижаться, а после 37 лет это происходит еще быстрее. Исследования показали, что если женщина здорова, то течение беременности и роды после 40 лет существенно не отличаются. Но в большинстве случаев частота осложнений беременности, таких как высокое артериальное давление, преэклампсия и гестационный диабет, выше.

Ученые из Берлина получили следующие результаты исследования, проведенного с участием женщин в возрасте 29 лет и старше 45 лет:

- только 3 % женщин молодого возраста нуждались в лечении бесплодия по сравнению с 34 % в старшей группе;
- преждевременные роды имели 28 % взрослых женщин по сравнению с 11 % молодых;
- кесарево сечение проводили 59 % взрослых женщин по сравнению с 29 % более молодого возраста;
- риск выкидыша составлял 53 % в старшей группе по сравнению с 10 % у молодых женщин.

Возраст увеличивает риск бесплодия. Повышается также риск развития заболеваний, связанных с бесплодием: эндометриоз, миома матки, нарушения функций маточных труб. В возрасте 40 лет вероятность рождения ребенка с синдромом Дауна составляет примерно 1 к 100, а к 45 годам — 1 к 30.

Исторически сложилось так, что исследования возрастных осложнений беременности и фертильности были сосредоточены на женщинах. Однако новые исследования показывают, что бесплодие увеличивается с возрастом и у мужчин. Европейское исследование 2019 года продемонстрировало также, что мужчины старше 45 лет чаще становятся отцами детей с врожденными аномалиями, низкой массой тела при рождении и низкими показателями по шкале Апгар (система оценки общего состояния здоровья ребенка при рождении).

Источник: medicalinsider.ru

ЧТО ВОСПИТЫВАЮТ В НАШИХ ДЕТЯХ «СТРЕЛЯЛКИ»?

В наше время значительную часть досуга как детей, так и взрослых занимают так называемые стрелялки. Кто же и для чего изобрел эти столь популярные в современном обществе компьютерные игры? Как они влияют на психическое здоровье человека? Несут ли в себе опасность эти, на первый взгляд, безобидные детские развлечения?

Крупнейший американский военный психолог Дэвид Гроссман — один из разработчиков тренажеров, обучающих военных убивать. В одном из своих интервью он рассказывает о том, как и для чего были изобретены «стрелялки».

Военные психологи провели исследование с целью выявить, как действовали американские солдаты на поле боя во время Второй мировой войны, войн во Вьетнаме и Ираке. Результаты оказались весьма неожиданными. Оказалось, что во время боя сознательно целились в противника только 2 % военных. Большинство же солдат просто стреляли в сторону противника. Если же приходилось вести непрерывные боевые действия в течение двух месяцев, то практически 98 % военных имели проблемы с психикой, оставшиеся 2 % являлись социопатами.

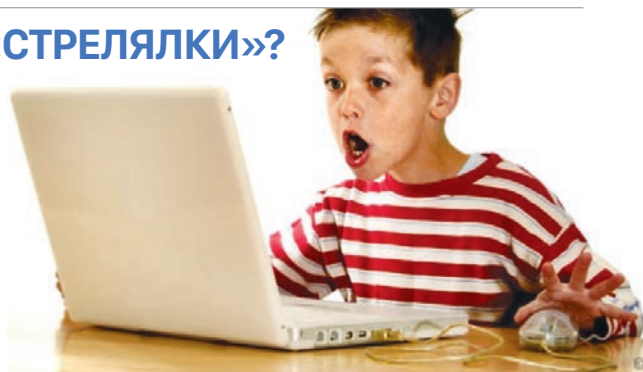
Таким образом, военные психологи пришли к заключению, что подавляющее большинство солдат неспособны убивать других людей. Почему же так происходило? Потому что во время военной подготовки солдат учили стрелять по нарисованным мишеням. А на фронте таких мишеней не было. И очень часто солдаты из-за страха и стресса просто не могли стрелять в людей. Так возникла необходимость в создании тренажеров,

на которых военные учились бы убивать.

В настоящее время по всему миру существуют тысячи подобных тренажеров не только для военных, но и для полицейских. И именно эти тренажеры, которые часто называют просто «стрелялками», попадают в руки мирного населения, в том числе и детей.

Существует множество доказательств того, что «стрелялки» негативно сказываются на детской психике. Дети и подростки, играющие в подобные игры, во взрослую жизнь входят с психическими отклонениями. Дэвид Гроссман, человек, обучавший когда-то солдат и полицейских преодолевать психологический барьер убийства, авторитетно заявляет, что компьютерные игры учат убивать куда эффективнее, чем инструкторы спецподразделений.

На вопрос: «Для чего стимуляторы убийства даются детям?» — он отвечает: «Только для того, чтобы научить детей убивать и привить им страсть к убийству. Навыки, полученные в стрессовой ситуации, потом воспроизводятся автоматически. Дети, играющие в агрессивные компьютерные игры, убивают всех, кто попадет в поле их зрения, пока не поразят все цели или



не выпустят все патроны. Поэтому, если это случится в реальной жизни, произойдет то же самое.

Ребенок за игрой «стрелялкой» ничем не отличается от пилота за авиасимулятором. Ужасает безответственность производителей игр, снабжающих детей армейскими и полицейскими тренажерами. Это все равно, что дать в руки каждому ребенку по автомату или пистолету. С точки зрения психологии, никакой разницы!

Если говорить об агрессивных видеоиграх, то многие американцы против их применения даже в полиции и в армии. А уж по поводу детей вообще не может быть разногласия: детям они не нужны».

Играть ли самим и разрешать ли играть в «стрелялки» своим детям — выбор за каждым взрослым. Пусть Господь дарует каждому родителю мудрость, как воспитать в своих детях доброту, любовь и сострадание к другим.

Автор: Татьяна Кудашова, педагог-психолог, магистр общественного здравоохранения

ПРИКОСНОВЕНИЯ: баловство или потребность?

Некоторые члены семей воспринимают детский плач как попытку ребенка манипулировать родительским вниманием. Другие считают, что в этот момент нужно подойти и успокоить малыша. Что говорят научные данные?

В новом исследовании Университета Тохо ученые изучали ответы сердечного ритма у младенцев младше одного года во время пребывания их на руках и крепких объятий. Также наблюдали за тем, что происходит, когда в эксперименте вместо матери ребенка участвовала незнакомая женщина.

Как показали результаты, у младенцев старше четырех месяцев учащенное сердцебиение замедляется во время объятий с матерью по сравнению с незнакомой женщиной, что особенно важно учесть мамам при принятии решения, с какого возраста нанимать няню и есть ли в этом необходимость. У родителей также был зафиксирован высокий коэф-

фициент увеличения интервалов сердцебиения при объятиях с детьми.

В ходе исследования было выявлено, что малыши автоматически успокаиваются, когда мамы носят их на руках. Это помогает ребенку расслабиться. Причем такая реакция наблюдалась и у детенышей животных. По мнению ученых из Института мозга *Riken* в Японии, все детеныши млекопитающих реагируют расслаблением, когда их носят, что подтверждает важность этого процесса для развивающегося организма.

Другие исследования говорят о том, что дети, к которым прикасаются чаще, имеют повышенную способность к выживанию по сравнению с теми, к кому прикасались редко. Дети, которых не стесняются обнимать, целовать, гладить, растут с более здоровой психикой и более высокой самооценкой, легче справляясь с трудностями.

Доказано, что у детей и подростков, страдающих неврозами, значительно



снижается возбудимость и наблюдается положительная динамика в восприятии действительности, если им ежедневно слегка растирать или гладить спинку. Объятия не только матери, но и отца, и других близких могут иметь анестезирующий эффект, но только тогда, когда есть искренняя, безусловная любовь к ребенку.

Источник: medicalinsider.ru

«ПРИРОДНЫЕ ИГРОВЫЕ ПЛОЩАДКИ» сделают детей умнее и здоровее

Университет Южной Австралии исследовал, какое влияние игры на природе оказывают на здоровье и развитие детей 2-12 лет. Оказалось, они улучшают мыслительные способности, социальные навыки и креативность.

Кроме того, игры на природе повышают уровень физической активности детей, укрепляют иммунитет, улучшают моторику, способность к обучению, социальное и эмоциональное развитие. Также «природные игровые площадки» повышают уровень внимания и концентрации. Дети, играющие на природе, спокойно сидят в классе даже после самой игры.

При этом развиваются разные аспекты игры – конструктивный, социальный,



творческий и функциональный. Дети развивают равновесие, силу, навыки общения, обмениваются опытом и учатся дружить. Эксперты призывают внедрять инновационные природные игровые площадки в детских садах и школах.

Источник: www.news-medical.net

Необходимы строгие правила ПРОСМОТРА МУЛЬТФИЛЬМОВ

Согласно статистике, активно смотреть мультфильмы дети начинают с 2,5 лет. Специалисты заявляют: неконтролируемый просмотр может негативно отразиться на психике ребенка.

«Нельзя сказать, что мультфильмы вредны, среди них есть много обучающих, развивающих, со смыслом, но желательно, чтобы такие мультики ребенок смотрел вместе с родителями. Тогда возникает некий общий интерес, можно обсудить, что в этом мультфильме происходило, или поработать над развитием памяти ребенка, расспросив его, например, о том, какого цвета была рубашка у главного героя», – утверждают эксперты.

Проблема заключается в том, что нередко дети идентифицируют себя с персонажами и имитируют модели поведения, представленные в мультфильмах. В результате они могут стать нервными, агрессивными, нетерпеливыми и непослушными, а также равнодушными к боли других людей.



При обилии просмотра мультфильмов и на фоне отсутствия полноценного общения с родителями и сверстниками есть риск появления задержки в развитии речи и трудностей с произношением. Параллельно нарушается осанка, ухудшается зрение и происходит недоразвитие мышечной массы.

ВОЗ рекомендует детям дошкольного возраста (3-7 лет) смотреть мультфильмы не более 30 минут в день суммарно, младшего школьного возраста (7-10 лет) – 30-50 минут в день, а старшим школьникам (11-18 лет) – 1-3 часа в день. При этом расстояние от глаз ребенка до экрана телевизора должно быть минимум три метра.

Источник: www.meddaily.ru

Новости медицины

ДЕТИ ПОТРЕБЛЯЮТ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ, чем расходуют во время игры

Новое исследование, проведенное учеными из Университета имени Бригама Янга, показало, что количество калорий в перекусах, которые дети употребляют после игры, намного превышает количество таковых, которые фактически сжигаются.

«Дети приучаются к культуре перекусов – празднования в школе, на вечеринках по случаю дня рождения и молодежных спортивных играх, – отмечает автор исследования Лори Спруэнс. – Нам не нужно загружать детей сахаром после игры».

В ходе исследования ученые наблюдали за участниками на 189 матчах по футболу, бейсболу и софтболу, отслеживая их физическую активность и перекусы. Было обнаружено, что средний расход энергии составлял 170 калорий на игру, в то время как среднее потребление калорий из снежков после игры – 213 калорий. Перекусы, которые приносили родители, почти в 90 % случаев имели в своем составе сахар. Среднее количество потребленного сахара после игры было ошеломляющим – 26,4 г, тогда как общая ежедневная рекомендация для детей – до 25 г, и главными виновниками являлись сладкие напитки.

По словам исследователей, дети должны иметь 60 минут физической активности в день, начиная примерно с пятилетнего возраста. «Небольшие изменения могут играть важную роль в улучшении здоровья наших детей, – пишет соавтор исследования Джей Мэддок. – Поэтому, когда ваши дети занимаются спортом, мы рекомендуем делать здоровый выбор в пользу воды, фруктов, овощей и источника здорового белка, например, орехов».

Источник: www.ingentaconnect.com

ПОДРОСТОК-ВЕГЕТАРИАНЕЦ:

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ



Отвечает
Татьяна Остапенко,
врач лечебно-
оздоровительного
центра «Наш Дом»



«Хорошо спланированные лакто-вегетарианские и лакто-ово-вегетарианские диеты являются приемлемыми, они удовлетворяют потребности в питательных веществах и способствуют нормальному росту на всех этапах жизненного цикла, включая беременность и кормление грудью, младенчество, детство, подростковый возраст, взрослую жизнь, и приемлемы для спортсменов».

Положение Академии питания и диетологии (The Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets, 2016)

1 Как растущему организму подростка получить достаточно белка без мяса?

Если ваше питание достаточно по калорийности и состоит из цельных продуктов (не рафинированных), то проблем с белком не будет. Узнать о том, что питание достаточно по калорийности, вы можете, следя за массой тела. Если она не уменьшается, значит, калорий вам хватает на повседневные нужды и рост.

Потребность в белке для подростка:

- 9-13 лет – минимум 34 г в день;
- 14-18 лет – для мальчика минимум 52 г, для девочки – 46 г в день. Если

масса тела и рост ребенка выходят за пределы возрастных показателей, тогда нужно соответственно изменить и нормы потребления белка.

Особенно богаты белком бобовые, орехи и ореховые пасты (измельченные до однородной консистенции орехи). Если вы употребляете эти продукты в достаточном объеме, то белкового дефицита у вас не будет. Напомним, что 1 порция бобовых – это ½ стакана в готовом виде, 1 порция орехов – около 30 г (горсть), а порция ореховой пасты – 2 ст. л. Если вы за день съели 2-3 порции бобовых, горсть орехов/семечек (тыквенные, подсолнуха), 1 стакан каши из цельной крупы, овощи и фрукты, то вы получили оптимальное количество белка.

Употребление молочных продуктов и яиц позволяет получить больше белка на единицу объема съеданной пищи, но если вы придерживаетесь строгого вегетарианского рациона, тогда проследите, чтобы ребенок получал достаточное количество богатой белком пищи.

Для более детального анализа сбалансированности вашего рациона воспользуйтесь источником информации, зашифрованным в QR-коде:



2 Как избежать дефицита железа, если не употреблять продуктов животного происхождения?



Дефицит железа и анемия на этом фоне чаще всего встречается у женщин вне зависимости от того, вегетарианки они или нет. Это связано с потерей крови во время менструации. Если потери железа с менструальной кровью превышают поступление такового из пищи, в этом случае в организме формируется дефицит железа.

Если дефицит уже есть, то чаще всего для его ликвидации придется принимать препараты железа. Но всегда предпочтительней предотвратить возникновение любого дефицита. Чтобы следить за уровнем железа, вы можете периодически сдавать анализ крови на определение ферритина.

Растительные источники железа включают: бобовые (чечевица, соя), зелень (шпинат и др.), крупы и промышленно обогащенные железом продукты. Для усвоения железа важен витамин С. Им богаты цитрусовые, томаты, яблоки, ягоды.

Помните, что для подростка-вегетарианца важно обеспечение витамином B12, который в растительной пище не содержится. Поэтому позаботьтесь о приеме витамина B12 в виде добавок.

3 Подросток – вегетарианец и атлет: совместимо ли это?

Совместимо, пока они употребляют разнообразную растительную нерафинированную пищу в достаточном количестве.



ПРИВОДИМ ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА В НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ.		
Продукт	Вес	Содержание белка
Тофу	120 г	11 г
Чечевица отваренная	1 стакан	18 г
Фасоль отваренная	1 стакан	13 г
Соя отваренная	1 стакан	29 г
Горох нут	1 стакан	12 г
Арахисовая паста	2 ст. л.	8 г
Миндаль	¼ стакана	8 г
Семена подсолнуха	¼ стакана	6 г
Кешью	¼ стакана	5 г
Миндальная паста	2 ст. л.	5 г
Бурый рис приготовленный	1 стакан	5 г
Овсянка на воде	100 г	3 г
Киноа	1 стакан	8 г
Цельнозерновой хлеб	2 куска	5 г
Брокколи отваренная	1 стакан	4 г

Источники калорий:

- сложные углеводы (зерновые), умеренное количество бобовых, орехов, семян, свободных жиров;
- белок из расчета 0,6–0,8 г на фунт массы тела (около 0,5 кг);
- углеводы из расчета 2,7–4,5 г на фунт массы тела (около 0,5 кг);
- достаточное поступление витаминов B12, D;
- достаточное количество жидкости.

Продукты с высоким содержанием железа включают пророщенные злаки (пшеница, гречка и др.), темно-зеленые листовые овощи, соевые бобы, тофу, чечевицу, киноа, обогащенные злаки и изюм. Чтобы максимизировать абсорбцию, добавьте продукт с высоким содержанием витамина С, например, апельсиновый сок, томатный соус или брокколи.

Примерный завтрак: овсянка, сваренная на растительном молоке, сухофрукты (1/4 стакана) или ягоды, фрукты (1–2 вида), хлеб с паштетом из бобовых, горсть орехов или семян.

Примерный обед:

1. Густой суп из бобовых, каша, тушеные овощи, сырые овощи.
2. Крупа густой суп, картофель на второе, подлива из бобовых, или паштет из бобовых, или другие блюда из бобовых + овощи в приготовленном и сыром виде.

Примерный ужин:

1. Каша, блюдо из бобовых и овощей.
2. Тосты из цельной муки, фрукты, ореховая паста.
3. Домашние вафли из овсянки, ореховая паста, фрукты, ягоды.

Дополнительные калории к тренировке

Тренер может рекомендовать подростку-спортсмену за 1 час до тренировки употреблять 200 калорий или за 2 часа – 400 калорий. Если такой возможности нет, значит, нужно увеличить калорийность основных приемов пищи: завтрака, обеда. В таком случае на каждые 200 съеденных калорий тренировку следует отложить на 1 час. Например, если вы съели обед в 600 калорий, то заниматься нужно через 3 часа.

За счет чего можно увеличить калорийность основного приема пищи на 200 калорий?

- ✓ 1 батончик с зерновыми и сухофруктами;
- ✓ тост с арахисовым маслом (1 ст. л.) + 1 банан;
- ✓ 180 г соевого йогурта;
- ✓ ¼ стакана смеси орехов;
- ✓ 30 г цельнозерновых крекеров + ½ стакана фруктового сока.

После тренировки может понадобиться дополнительный прием пищи, богатой углеводами и с умеренным содержанием белка. В качестве такого перекуса могут быть цельнозерновые хлебобулочные изделия + ореховое масло + фрукты; цельнозер-

«Снижение массы тела происходит не только за счет уменьшения калорийности пищи, но и за счет увеличения физической активности.»

новой хлеб + бобовые + овощи; смесь орехов + натуральный фруктовый сок + крекеры.

Большое количество калорий на единицу объема содержат орехи, ореховые пасты, растительные масла, картофель, коричневый рис.

Питаясь разнообразными цельными (не рафинированными) растительными продуктами и получая достаточное количество калорий, подростки-веганы могут выступать на соревнованиях так же хорошо, как и их товарищи по команде, если не лучше.

4 Если стану вегетарианкой, поможет ли мне это сбросить лишний вес?

Нет, необязательно. Быть вегетарианцем – не означает, что вы будете употреблять меньше калорий. Это значит, что ваши калории будут поступать из источников растительного происхождения. Когда люди переходят на исключительно растительную диету, они заменяют мясо в своем рационе преимущественно растительным белком, содержащимся в фасоли, тофу, арахисовом масле и орехах, в которых практически нет насыщенных жиров, но присутствуют более полезные виды жиров. Если в рацион входят молочные продукты, яйца, в таком случае часть белка, насыщенный жир и часть суточных калорий будет поступать из этих продуктов.

Чипсы, белая выпечка, белый рис, сладости – это продукты, которые не содержат компонентов животного происхождения и считаются веганскими, но они очень калорийны. Если в вашем рационе много таких продуктов и если вы еще злоупотребляете растительными маслами, то похудеть у вас не получится.

Важно сформировать свой рацион в основном из цельных, то есть нерафинированных растительных продуктов: зерновых, бобовых, овощей, фруктов, орехов, семян. Такой рацион обеспечит вас практически всеми нужными питательными веществами (кроме витаминов B12, D), но при этом вы не будете получать избытка калорий.

Помните также, что снижение массы тела происходит не только за счет уменьшения калорийности пищи, но и за счет увеличения физической активности.

Чтобы грамотно произвести перемены в своем рационе и активности, посоветуйтесь с диетологом.



5 Мой сын-подросток решил стать вегетарианцем, а вся семья этого стиля питания не придерживается. Опыта в приготовлении вегетарианских блюд у меня мало и времени готовить два меню тоже нет. Что вы можете посоветовать?

Привлекайте вашего энтузиаста к приготовлению пищи! У подростков много энергии, они любознательны и готовы учиться в той сфере, которая им интересна. Попросите его поискать вегетарианские рецепты и помочь вам их приготовить. Но пока будет идти процесс обучения, надо приспособить вегетарианское меню к стилю питания вашей семьи. Вот некоторые предложения.

Можно не одновременно исключать все продукты животного происхождения. Начните с исключения мясных продуктов, но оставьте в меню молочные продукты низкой жирности и иногда яйца, это поможет вам легче адаптировать новые блюда под вкусы всей семьи.

Кашу, макароны, супы на овощном бульоне и овощи могут есть все, в том числе ваш сын-вегетарианец. Приготовьте для него вместо мяса что-то из соевого изолята или сейтана по привычному для вас мясному рецепту.

Очень удобным в первое время может стать приготовление блюд из тофу. К примеру, вы можете готовить с ним яичницу, запечь ломтиками с приправой и чесноком в духовке, из него можно сделать соус для пиццы, вместо того чтобы посыпать твердым сыром, а также готовить соленые и сладкие паштеты, пирожки и пироги.

Готовые бобовые можно добавлять в овощные запеканки, свежие овощные салаты, супы и подливы.

При приготовлении новых блюд используйте привычные для вашей семьи приправы. Добивайтесь получения вкусного блюда, а не просто набора полезных самих по себе продуктов.

Много вкусных вегетарианских рецептов вы можете найти в Интернете, в частности на YouTube-канале «Нашего Дома».



ФУРУНКУЛЫ: СТАДИИ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Фурункулы — это воспаление волосяного мешочка (место, где волос прикрепляется к коже) и окружающих его тканей. Чаще всего фурункулы возникают там, где есть волосяной покров и кожа подвергается трению: на шее, в подмышечной, паховой области, на ягодицах, груди. Величина единичного фурункула может колебаться от размера горошины до перепелиного яйца или грецкого ореха.

Фурункулез — это появление сразу нескольких фурункулов.

Карбункул — это очень крупный фурункул или группа фурункулов, которые расположены рядом. Гнойный стержень карбункула, как правило, глубже проникает вглубь кожи и подочно-жировой клетчатки и может стать причиной заражения крови (поэтому в данном случае лучше проконсультироваться с врачом).

Чаще всего возбудителями, вызывающими образование фурункула, являются различные стафилококки, в том числе золотистый стафилококк.

ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Обычно выделяют три стадии развития фурункула: развитие воспаления, формирование и отторжение стержня фурункула, заживление.

Стадия развития воспаления

(стадия инфильтрации): вокруг волосяного мешочка кожа начинает краснеть. На ощупь этот участок более плотный, чем окружающая его кожа, припухший. Человек может ощущать легкое покалывание или небольшую болезненность. С течением времени область воспаления увеличивается, появляется довольно значительная болезненность и отечность кожи. Если фурункул формируется в области века, щек или губ, то эта отечность сразу бросается в глаза: веко припухает и может закрыть глаз, губы распухают, щека увеличивается в размере. Эта стадия в среднем длится два-три дня.

На третьи-четвертые сутки наступает **вторая стадия — формируется гнойный стержень**. К этому времени фурункул обычно достигает в диаметре размера горошины или грецкого ореха, в центре постепенно формируется так называемый стержень, состоящий из мертвых и живых бактерий, погибших лейкоцитов и т. д. Поверхность кожи в области фурункула приобретает вид уплотненного конуса, в центре ее находится стержень. В этой стадии боль может стать резкой, возможно повышение температуры тела до 38 °С, могут появиться признаки, как и при простуде: общая слабость, повышенная утомляемость, чувство разбитости, озноб, ломота во всем теле, головная боль и т. д. Постепенно стержень начинает все ближе и ближе подходить к поверх-

ности кожи, наступает его вскрытие (самостоятельное или при помощи соответствующих инструментов) и **стержень отторгается** (вытекает гной, могут быть кровянистые, белесоватые, желто-зеленые выделения).

После удаления стержня наступает **стадия заживления**. Температура снижается, отечность и покраснение уменьшаются, ранка на месте отторгнувшегося стержня начинает постепенно заживать. В конце данной стадии может образоваться рубец — сначала сине-красного, а затем белесоватого цвета. От момента начала образования фурункула до его заживления в среднем проходит 1-1,5 недели.

Иногда, при так называемом стертом течении фурункула, может отсутствовать вторая стадия: сначала кожа воспаляется, краснеет, а затем все рассасывается; стержень не формируется.

Если же организм ослаблен, питание скудное, несбалансированное, человек страдает заболеваниями, которые снижают сопротивляемость его организма инфекциям, либо лечение фурункула является неадекватным, то может развиваться осложненная форма фурункулеза — флегмонозный фурункул, или абсцесс. В этом случае фурункулы могут возникать повторно на том же месте через несколько дней или недель (так называемый рецидивирующий фурункул) или появляться один за другим (рецидивирующий фурункулез).

«Фурункулы ни в коем случае нельзя выдавливать, так как это может привести к заражению. Стержень удаляют только тогда, когда он полностью сформируется и отделится от окружающих тканей.»



ОСЛОЖНЕНИЯ

Лимфангит или лимфаденит.

Когда воспаленный участок приобретает не просто вид красного пятна, но от этого пятна расходятся в стороны красноватые прожилки, которые могут иметь вид разветвлений, это означает, что воспаляются сосуды, то есть инфекция вышла за пределы основного очага воспаления и может распространиться дальше по организму (например, затронуть лимфоузел).

Гнойные метастазы в другие части организма.

Если инфекция выходит за пределы воспаленного участка и попадает в кровь, то стафилококки могут быстро распространиться по всему организму — в печень, легкие, мозг — и вызвать гнойное воспаление этих органов. Особо велика вероятность таких гнойных метастазов в тех случаях, когда фурункул или карбункул возникает на участках кожи, которые очень хорошо кровоснабжаются, например, в области лица. Поэтому если фурункул возник на любом участке кожи лица или головы, лучше всего показаться хирургу, чтобы он назначил соответствующее лечение.

Заражение происходит и в тех случаях, когда мы пытаемся выдавить гнойный стержень самостоятельно. Мы хотим, чтобы под действием давления, которое мы оказываем на фурункул, тонкая пленка кожи лопнула и стержень удалился. Но мы забываем о том, что давление распространяется на оба конца стержня, и он может прорваться как наружу, так и в сосуды, что совсем нежелательно. **Поэтому выдавливать стержень категорически запрещается!**

ПРОФИЛАКТИКА

Развитие фурункулеза зависит от трех основных факторов: способности самого микроорганизма вызывать воспаление и противостоять защитным силам организма и действию медикаментов; состояния защитных сил организма; воздействия внешних факторов.

На первый фактор мы мало чем можем повлиять, поэтому в данном случае лучшая профилактика — просто содержать кожу в чистоте, уменьшая

тем самым вероятность проникновения агрессивных по отношению к нам возбудителей инфекции. Для этого многие специалисты рекомендуют ежедневно принимать душ или ванну, следить за чистой нательной бельем (особенно тех его участков, которые трутся о кожу: плавки, воротники, рукава в области проймы и т. д.). Если вы применяете инъекции, то следите за тем, чтобы специалист тщательно обрабатывал кожу в месте инъекции 70 % раствором спирта, мыл руки с мылом, использовал стерильный инструментарий (желательно стерильные одноразовые шприцы).

Конечно, в любом деле необходимо руководствоваться здравым смыслом. Например, сколько раз в день вы моете лицо с мылом? Слишком частое мытье с мылом делает кожу сухой, что может повысить ее чувствительность к инфекции. Антибактериальное мыло может способствовать уничтожению «постоянных обитателей нашей кожи» (полезных бактерий) и заселению кожи агрессивными микроорганизмами и грибами, поэтому увлекаться этим не следует.

На состояние защитных сил организма влияет в первую очередь наш образ жизни в целом и наличие заболеваний, которые на короткий или длительный период могут снизить наш иммунитет. **Алкоголь, курение, регулярное недосыпание, избыточное употребление рафинированного сахара, конфет, пирожных, сдобных хлебобулочных изделий, животных жиров, частое употребление мясных продуктов (особенно красного мяса), рацион, скудный в отношении овощей и фруктов, недостаточное потребление воды, малоподвижный образ жизни, состояние хронического стресса — это все может способствовать общему ослаблению защитных сил нашего организма и, соответственно, повышению риска развития инфекционных заболеваний, в том числе фурункулеза.**

Среди разнообразных болезней на первый план выступают различного рода иммунодефицитные состояния врожденного и приобретенного характера (ВИЧ-инфекция, заболевания крови, инфекционные, онкологические и т. д.), а также заболевания эндокринной системы (сахарный диабет и др.). В данном случае необходимо лечить основную патологию или контролировать ее течение.

К третьему фактору относятся мелкие механические травмы: частицы пыли, угля, металла в местах избыточного трения (тугие, жесткие воротнички и т. д.) могут втираться в кожу, царапая ее и образуя микротрещины и ссадины, что, в свою очередь, способствует развитию инфекции. Поэтому нательное белье должно быть всегда чистым и мягким.

Привычка расчесывать кожу ногтями во время зуда (нейродермит, аллергия, экзема и т. д.) также может привести к возникновению микротрещин и ссадин. В данном случае, как отмечают специалисты, можно использовать примочки и теплые отвары слизистых consistency (например, крахмаль-

«При рецидивирующих фурункулах может быть полезен чеснок, он обладает антибактериальными свойствами.»



ные), уменьшающие зуд, или устранить основную причину зуда.

Если же кожа все-таки подверглась значительному трению или микротравмам, то данный участок лучше всего чисто вымыть и обработать любым антисептиком, например 70 % раствором спирта.

Для того чтобы не развился фурункулез, на период заболевания желательно отменить водные процедуры на пораженный участок кожи. Волосы вокруг фурункула срезают, и кожу вокруг него 2 раза в день обрабатывают камфорным или салициловым спиртом. Очень хорошо для профилактики появления и распространения новых фурункулов принимать солнечные ванны, так как ультрафиолетовый спектр солнечных лучей хорошо дезинфицирует кожу. Но загорать следует так, чтобы не пересушить кожу и не получить солнечные ожоги.

ЛЕЧЕНИЕ

1 Стадия развития воспаления.

В самом начале развития воспаления фурункул можно смазывать раствором йода или йодцирина (в некоторых случаях эта мера может оборвать воспалительный процесс). Некоторые медики рекомендуют использовать контрастные примочки или ванночки с морской или обычной поваренной солью (вытягивают гной), для этих целей можно использовать обычный аптечный гипертонический раствор или местный компресс с активированным углем. Другие врачи выступают против влажных тепловых процедур и примочек, поскольку влажная кожа легче повреждается и это может способствовать распространению фурункулов.

Если фурункул формируется на лице или шее, то необходимо обязательно показаться врачу, чтобы инфекция не проникла в мозг и его оболочки. Для уменьшения болезненных ощущений рекомендован покой (например, временное наложение гипсовой лангеты, ограничение движений; при образовании фурункула на щеке не рекомендуется разговаривать и т. д.).

2 Стадия формирования и отторжения стержня фурункула.

В этой стадии во избежание инфицирования окружающих тканей кожу вокруг фурункула можно протирать 70 % спиртовым раствором или любым дезинфицирующим средством (1 % спиртовым раствором бриллиантовой зелени, фуорцином и др.). Продолжают накладывать повязки или примочки с гипертоническим раствором.

Если стержень фурункула уже сформирован, но не вскрылся, то сначала необходимо обработать кожу раствором дезинфицирующего средства, а затем можно осторожно проколоть тонкий слой кожи над стержнем фурункула стерильной иглой, снятой с одноразового шприца. Аккуратно отодвиньте кожу по обе стороны фурункула, это будет способствовать удалению его стержня. Однако никогда не пытайтесь сами вскрыть фурункул без разрешения врача.

Фурункулы ни в коем случае нельзя выдавливать, так как это может привести к заражению. Стержень удаляют только тогда, когда он полностью сформируется и отделится от окружающих тканей. Выделения из фурункула, вероятно, будут наблюдаться в течение 2-3 дней. При необходимости в этой стадии врач может назначить антибиотики и жаропонижающие средства.

3 Стадия заживления.

Полости вскрывшегося фурункула обрабатывают 3 % раствором перекиси водорода, каждый день накладывают повязки с гипертоническим раствором. Когда место, где находился стержень фурункула, полностью очистится от гноя, можно накладывать повязки с мазью Вишневского и др.

В любом случае, здесь даны лишь общие рекомендации, и необходимо обязательно проконсультироваться с врачом, прежде чем применять тот или иной метод лечения. Содержите кожу вокруг фурункула в чистоте, чтобы избежать нового инфицирования. Прежде чем прикасаться к фурункулу и после контакта с ним мойте руки с антибактериальным мылом (в этом случае использование такого мыла оправданно) или обрабатывайте антисептиком.

При рецидивирующих фурункулах может быть полезен чеснок, он обладает антибактериальными свойствами. На рынке существует множество хороших препаратов на основе чеснока в виде капсул или таблеток. В зависимости от возраста можно употреблять от одной до четырех чесночных таблеток или капсул три раза в день.

Лечение фурункула необходимо проводить до полного рассасывания очага воспаления, так как недолеченный фурункул является причиной многих осложнений и рецидивов заболевания. Общее лечение назначает врач.

Автор: Агата и Кальвин Трэш, доктора медицины

СТОМАТИТ У РЕБЕНКА: ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Стоматит у ребенка — явление очень частое, но всегда пугающее родителей своей внезапностью и доставляющее значительный дискомфорт малышу.



Стоматит — воспаление слизистой оболочки рта, которое характерно как для взрослых, так и для детей. Чаще всего к развитию стоматита приводит сочетание нескольких факторов: ослабление общего или местного иммунитета, а также инфекция (чаще всего грибковая или вирусная). Однако поражение слизистой рта может быть проявлением заболеваний пищеварительной системы (язвенный колит, ревматоидный артрит, болезнь Крона), опухолевых заболеваний или результатом применения некоторых медикаментозных средств.

ПРИЧИНЫ

Дети отличаются от взрослых тем, что не сильно переживают о таких банальностях, как личная гигиена, тщательность мытья рук и т. д. А потому для них абсолютно нормально откусывать из миски Мурзика, совместно с подружкой лизать леденец на палочке или попробовать на вкус колесо машинки в песочнице, где до этого побывал тот же Мурзик. Поэтому в их рот попадает гораздо больше представителей невидимого глазом мира, которые не всегда дружелюбны по отношению к новому дому.

Предрасполагающими факторами для развития стоматита могут быть: травмирование слизистой оболочки рта при неправильном прикусе, при ношении плохо подогнанных пластин/брекетов, привычка прикусывать внутреннюю поверхность щеки или закусывать губу, наличие кариозных зубов и нехватка элементарного ухода за полостью рта.

Кроме того, некоторые исследования указывают на роль лаурилсульфата как средства, подсушивающего слизистую рта и снижающего местный иммунитет.

Недостаток витамина D, дефицит цинка, витаминов A, E, C, группы B, белка, селена и железа также могут снижать активность общего иммунитета, что, в свою очередь, делает ребенка более уязвимым по отношению к воздействию даже естественных жителей ротовой полости, не говоря уже об извне пришедших.

Длительное применение кортикостероидов (особенно ингаляционных, при астме, например), антибактери-

альных препаратов также может стать причиной развития стоматита.

Общее переохлаждение ребенка, воздействие на него избытка ультрафиолета, стрессовые перегрузки, отсутствие режима и недостаток сна — все это снижает защитные силы организма и делает ребенка более склонным к развитию разного рода инфекционных заболеваний, в том числе вирусных стоматитов.

Аллергическая предрасположенность может провоцировать рецидивы афтозного стоматита.

ОСНОВНЫЕ ВРАГИ

У самых маленьких деток — младше года и в среднем до трех лет — чаще всего возникает кандидозный стоматит, а вот у детей постарше преобладают вирусные стоматиты, хотя дети всех возрастов могут болеть любым из этих видов.

Грибы рода *Candida* являются естественными жителями нашего организма и обычно нам не вредят, но если иммунная система ослабит бдительность или число защитных бактерий уменьшится, грибы начинают проявлять активность, вызывая разного рода проблемы, и в том числе стоматит. Если же загрязненные кандидами предметы попадают в рот ребенка (а дети, как известно, именно с помощью рта познают окружающий мир), то они количественно преобладают над другими представителями микрофлоры и становятся причиной воспаления.

Вирус герпеса, энтеровирусы, вирусы Коксаки и др. также могут стать причиной поражения слизистой оболочки рта. К сожалению, часто вирусный стоматит, возникнув однажды, становится рецидивирующим заболеванием на долгие годы.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ?

Кандидозный стоматит проявляется в виде возникновения островков белого, бело-желтого творожистого налета на языке, внутренней поверхности щек и деснах ребенка. Эта пленка вначале легко, безболезненно снимается, но при затянувшемся течении болезни отделяется трудно, и под ней формируется болезненная язвочка, что заставляет

ребенка отказываться от сосания груди и приема приготовленной пищи.

Вирусные стоматиты обычно проявляются либо появлением на воспаленной слизистой пузырьков, заполненных жидкостью (чаще всего на небе, а при рецидивах — на губах), либо язвочками, которые покрываются серо-желтым налетом (на слизистой щек, языка, деснах). Как правило, области поражения болезненны, что мешает ребенку есть и говорить.

Вирусные стоматиты обычно протекают с повышением температуры тела, нарушением поведения ребенка (нервозность, плаксивость), отказом от еды, увеличением подчелюстных лимфоузлов. Длительность заболевания обычно составляет от 7 до 10 дней. Наиболее заразен больной в первые два дня высыпаний, но может выделять вирус со слюной до 5-7 дней, что становится опасным для окружающих.

Отдельно хочется остановиться на **афтозном стоматите**. При этом варианте воспаление слизистой оболочки проявляется в виде язвочек с белесоватым налетом. Эти язвы могут достигать до 1 см в диаметре, они очень болезненны и могут не заживать вплоть до 10 дней, а когда одна язва заживает, могут появляться еще несколько новых. Обычно афтозный стоматит рецидивирует до 5-7 раз в год на фоне общего ослабления иммунитета, при стрессовой перегрузке или респираторных вирусных инфекциях.

КАК ПОМОЧЬ?

Общими для вирусных и кандидозных стоматитов являются:

1 Поддержание общего и местного иммунитета:

- полноценное питание;
- достаточное, но не чрезмерное пребывание на открытом воздухе и солнце;
- строгое соблюдение режима дня;
- полноценный сон согласно возрастным рекомендациям;
- оптимизация эмоциональной атмосферы дома и в детском коллективе;
- соблюдение правил личной гигиены: чистка зубов, ополаскивание рта после еды, мытье рук;
- лечение заболеваний зубов, коррекция вредных привычек (прикусывание щеки/губ, сосание ручек, обгрызание ногтей и др.), коррекция аномалий прикуса;

● мытье предметов, с которыми контактирует ребенок (соски, посуда, игрушки);

● исключение средств гигиены, содержащих лаурилсульфат;

● исключение основных аллергенов: пищевых (шоколад, молочные продукты, арахис, мясо курицы и рыба, глютен, цитрусовые и др.), химических (красители, ароматизаторы, пестициды и др.), медикаментозных.

И для самых маленьких, и для детей постарше обязательны закаливающие процедуры, которые повысят способность организма сопротивляться неблагоприятным воздействиям извне. Закаливание начинаем, когда ребенок совершенно здоров, и прекращаем на период любого заболевания с дальнейшим возобновлением процедур с начального уровня воздействия закаливающих факторов (температура воды, воздуха и продолжительность процедур).

Для старших детей горячая ванна для ног, паровая баня могут стать хорошим подспорьем в стимуляции иммунитета, что станет залогом защиты от рецидивов вирусного стоматита.

2 Гигиена полости рта:

● полоскание рта охлажденными настоями ромашки, шалфея, коры дуба (по 1 ч. л. на 1,5 стакана кипятка);

● ополаскивание рта прохладной водой после еды;

● применение антисептических препаратов по назначению врача.

3 Щадящая пища и питье.

Пища должна быть не грубой и не требовать усиленного жевания. Подойдут супы, каши, овощные блюда, а также фруктовые не кислые пюре, кисели и компоты. Не рекомендуется употребление острых, соленых, очень сладких и кислых блюд/напитков. Важно обильное питье, так как особенно вирусные стоматиты сопровождаются признаками интоксикации, а единственным путем активного выведения токсинов в данном случае является выведение с мочой.

4 Лечение назначает врач.

● При кандидозном стоматите обычно обходятся местными препаратами, хотя иногда назначают также противогрибковые препараты внутрь. Чаще всего для обработки полости рта назначаются растворы соды, растворы буры с глицерином и антисептические противовоспалительные средства. Если у ребенка повышается температура тела, то применяют жаропонижаю-



«Общее переохлаждение ребенка, воздействие на него избытка ультрафиолета, стрессовые перегрузки, отсутствие режима и недостаток сна – все это снижает защитные силы организма.»

щие средства. Если ребенок на грудном вскармливании, то потребуется совместное лечение и мамы, так как грудь матери может стать источником повторных заражений малыша.

● Как правило, при первом эпизоде вирусного стоматита назначают противовирусные препараты, а также средства для купирования лихорадки и воспаления. Так как повторные эпизоды не сопровождаются выраженными изменениями общего самочувствия, то лечение сводится к применению местных средств.

● При рецидивирующем афтозном стоматите для старших детей можно применять обработку язв 3 % перекисью водорода или столовым уксусом 2-3 раза в день. Для точечного нанесения этих средств, с целью предотвращения повреждения здоровых тканей, используйте ушную палочку.

5 Карантин.

Дети с герпетическими высыпаниями должны быть изолированы от других детей на срок до 7 дней от момента первых высыпаний. Особенно это касается детей до 5 лет.

Больные с кандидозным стоматитом изолируются на весь срок лечения до исчезновения признаков заболевания.

На период карантина ребенку выделяют отдельную посуду и моют ее отдельно с последующей дезинфекцией или кипячением либо мытьем в посудомоечной машине. На период заболевания ребенок не пользуется зубной щеткой и зубной пастой, чтобы не травмировать слизистую. Гигиена полости рта осуществляется за счет полоскания рта после еды водой, отваром трав или соевым раствором (1 ч. л. на 1 стакан воды).

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ГИГИЕНА РОТОВОЙ ПОЛОСТИ



Проблемы со здоровьем полости рта у детей входят в первую пятерку детских болезней. Стоматолог Даниэль Эллингтон (Университет Лома Линда) рассказала, какие привычки родители должны внедрять в жизнь детей, чтобы зубы были здоровы.

1 Приучите ребенка чистить зубы утром и перед сном.

Контролируйте, чтобы он чистил зубы в течение 2 минут.

2 Начните день с сытного завтрака.

Чем чаще ребенок принимает пищу, тем выше риск развития кариеса. Следите, чтобы дети имели хорошо сбалансированное питание, употребляли достаточно белка, клетчатки, углеводов, содержащихся во фруктах, и немного жиров. Такой завтрак должен свести к минимуму перекусы.

3 Приучите ребенка полоскать рот после каждого приема пищи.

Запивать пищу не стоит, но ополаскивание рта водой поможет удалить остатки пищи, застрявшие между зубами.

4 Используйте полезные десерты.

Дети любят сладости, но сахар создает питательную среду для бактерий. Вместо печенья и конфет предложите ребенку сухофрукты с пшеничным крекером.

5 Герметизация фиссур зубов – это методика профилактики кариеса жевательных зубов.

Метод заключается в запечатывании углублений (фиссур) на жевательной поверхности зубов специальным пломбировочным материалом, который создает барьер, обеспечивающий долгосрочную защиту от кариеса. Этот метод можно применять с 7 лет.

Хизер Джексон
news.llu.edu

✓ Употребление одного сырого яблока устраняет зубной налет на 16 %, а чистка зубов – на 15 %. Поэтому съесть яблоко так же полезно, как и почистить зубы. Высокое содержание клетчатки в яблоке помогает очищать зубы от бактериального налета.

✓ Люди, употребляющие более трех стаканов газированных напитков в день, на 60 % более склонны к разрушению зубов и заболеваниям десен.

✓ Зубной камень образуют более 300 типов бактерий.

✓ Зубная эмаль – самое крепкое вещество в организме человека. Тем не менее, нельзя использовать зубы вместо «открывалки» и ножниц.

✓ В среднем, человек тратит на чистку зубов от 45 до 70 секунд в день, хотя рекомендуемое время составляет 2-3 минуты.



ТРАВМИ ДИТИНСТВА: ПРИМИРЕННЯ З МИНУЛИМ

Пережита в дитинстві несправедливість сіє насіння образ, які проростають упродовж усього життя, впливаючи на наші стосунки, кар'єру й навіть духовне життя. Образом можна назвати будь-яке почуття обурення, невдоволення чи стійкої неприязні до того, що ми розглядаємо як несправедливість, кривду чи наклеп.



Чи траплялося вам бути свідком того, як чийсь потреби та бажання задовольняють першими на шкоду вашим? Або хтось приймав вашу допомогу як самоочевидне? Або ваші слова неправильно тлумачили? Чи, можливо, вам завжди наказують щось зробити, а не просять? Образа – це почуття, яке виникає щоразу, коли вас використали або обманули.

Іноді страх негативних наслідків змушує вас стримувати всередині свої образи. Однак мало хто розуміє, що таке стримування тільки підвищує тиск і температуру всередині котла. І щоразу, коли ви не випускаєте пару, інтенсивність вашої злості наростає. Зрештою, настає день, коли ви вже не в змозі утримувати все всередині. І тоді ви «вибухаєте» й «обпалюєте» всіх довкола своїми словами.

Ніхто з нас не застрахований від несправедливого ставлення. Щоб уникнути цього, багато людей намагаються бути весь час зайнятими й забути про свої емоції. Вони вважають: якщо їм вдасться завантажити себе роботою, то ніколи буде думати про свій біль, гнів, страх чи горе. І вони працюють, займаються спортом, в усьому беруть участь, усім допомагають і, ледь закінчивши один проєкт, беруться за інший. Проте коли емоції переповнюють нас, оскільки ми постійно стримували їх, ігнорували чи навіть не визнавали їхнього існування, усередині розпочинаються руйнівні процеси. Вони можуть бути спрямовані назовні, набуваючи вигляду викривальних суджень, критичних зауважень, цинізму, або ж давати «метастизи» всередину у вигляді хвороб, тривожності, хворобливої одержимості, маніакальності чи депресії.

Якщо все вищеописане нагадує те, що відбувається з вами сьогодні, радимо ретельно переглянути вісім «насінин», з яких зазвичай виростають «бур'яни» образ.

1 Атмосфера прискіпливості та різкої критики в дитинстві.

Можливо, ви зростали в сім'ї, де листоща ніколи не приходив вчасно, у ваших сусідів не було смаку, бо їхні клумби були гірші за ваші, ваші тітоньки були надто товстими, а дідусі й бабусі надто допитливі, проповіді пастора – надто нудні, а його дружина дуже багато брала на себе. Можливо, ви зростали в атмосфері, де все, що б ви не

зробили, було не так. А тепер самі так чините: засуджуєте поведінку інших, вишукуєте недоліки, несхвально відгукуються про свою роботу чи роботу, виконану кимось. Вам не обов'язково йти цим шляхом усе життя! Не насаджуйте бур'яни розбрату в житті людей довкола вас.

Зловживання критикою в дитинстві може мати побічні дії. Найімовірніше, ви будете незадоволені своїми здібностями й боїтиметеся розпочинати щось нове, щоб не наразитися на критику. Щоб подолати відчуття власної нікчемності, ви надто багато працюєте, щоб своїми успіхами довести майстерність і змусити всіх звернути на себе увагу. Щоб уникнути критики, яку ви надто болісно сприймаєте, в усьому прагнете досягти досконалості. Зволікаєте, бо сама думка про те, що потрібно діяти, паралізує вашу волю через страх помилитися. Задовольняєтеся другорядними ролями. А коли самооцінка занижена, ви ставите занижені цілі в житті.

Батьки навіть не усвідомлюють, як впливає на їхніх дітей критика авторитетних людей, насамперед батьків. Живучи в атмосфері постійної критики, діти теж вчать критикувати, а не поважати батьків, учителів, пасторів. З віком цей дух критики переноситься на Бога – так діти стають невірними.

2 Порівняння з рідними братами, сестрами, друзями.

Чи часто вам у дитинстві ставили когось за приклад або порівнювали з іншими? Кожне таке порівняння відби-

рало у вас частину вашої цінності як неповторної особистості. Такі люди часто прагнуть до вищості, а намагання перевершити інших стає причиною постійного стресу, який забирає всю енергію й спричиняє конфлікти. Зусилля, спрямовані на те, щоб приховувати правду, постійно бути напоготові, стежити за кожним своїм словом і вчинком, забирають життєву енергію, ослаблюючи як тіло, так і душу.

Проаналізуйте свої мотиви. Чи схильні ви до корисливості, запеклого суперництва через відчуття своєї неповноцінності порівняно з іншими? Якщо так, вам потрібно негайно розлучитися з тією неправдою, у яку ви повірили в дитинстві, коли вас порівнювали з іншими й применшували вашу гідність та самооцінку. Ця хибна думка панувала над вашими думками, почуттями та вчинками, і вона бере свій початок від отця неправди. Тож візьміть натомість Боже повеління: *«Нехай кожен випробує своє діло, і тоді матимете похвалу тільки в собі, а не перед іншими»* (Гал. 6:4).

3 Відсутність емоційного контакту з батьками.

Коли батьки не беруть участі в житті дітей, це часом може завдати більше шкоди, ніж фізична відсутність батьків. Можливо, ваш батько був справжнім трудоголіком, і ви лише зрідка бачилися з ним зранку, коли він поспішав на роботу, й увечері, коли він повертався втомленим? Чи, може, він витрачав увесь свій час на читання газет, книг, телевізор чи навіть виконував церковну роботу? А ваша мама часом не належала до тих супержінок, які можуть усе: пекти хліб, консервувати фрукти та овочі, шити, в'язати, але яким бракує часу для простого спілкування з дітьми?

У сім'ї, де батьки не знаходять емоційного контакту з дітьми й не заглиблюються в їхні проблеми, діти позбавлені тих близьких, дружніх взаємин, які цілком необхідні для здорового розвитку психіки дитини. Тут спрацьовує такий принцип: постійно звинувачуючи когось і виправдовуючи себе, ми втрачаємо близькість стосунків із цією людиною. Дітей потрібно не лише вислуховувати, а й розуміти емоційно, з'ясовувати їхні почуття та мотиви. Це навчить їх легко й природно ділитися з батьками всім пережитим – і радіщами, і смутком. Саме в серці батьків дитина має знайти той затишний куточок, куди вона охоче

«Саме в серці батьків дитина має знайти той затишний куточок, куди вона охоче й без остороги зможе принести всі свої потаємні почуття та думки.»



й без остероги зможе приносити всі свої потаємні почуття та думки.

Відсутність емоційного контакту в ранньому дитинстві не дає змоги згодом посіяти в серці насіння по-свячення та вірності взятим на себе зобов'язанням у дружбі та шлюбі. Дитина втрачає будь-яку цінність у власних очах і відчуває, що вона не гідна рівноправних взаємин з іншими. Іноді трапляється так, що дитина встановлює емоційний контакт з іншим дорослим. Однак відсутність такого контакту з батьками назавжди залишається в душі дитини незагойною ранюю.

Наш зв'язок з батьками, те, як ми ладнали з ними, відображається на наших взаєминах із Богом і в сім'ї. Часто чоловіки надто стримані в прояві своїх почуттів, а якщо всі сили дружини спрямовані на кар'єру й домашні клопоти, то навіть найніжніша й найлагідніша жінка може перетворитися на бездушну машину. Якщо людина звикла, що її відкидають, вона сама підсвідомо створюватиме такі обставини, які до цього призведуть: «А якщо я вчиню ось так, чи прийматимеш ти мене й надалі?» Якщо у вашому серці є порожнеча через відсутність близького емоційного контакту з рідними, заповніть її Богом.

4 Ігнорування почуттів.

«Сердитися – це гріх», «Тільки маленькі діти бояться...», «Такий великий – і плачеш». Така критика емоційних станів у ранньому дитинстві могла все життя створювати перепони для вільного прояву почуттів. Можливо, вам не дозволяли пишатися своїми успіхами в чомусь, виявляти свою радість, сум, злість. Для дорослих часто важливіша «правильна поведінка» дитини, а не її почуття в цей момент. З віком тенденція приховувати або не визнавати наявності своїх почуттів настільки посилюється, що багато хто починає заявляти, що в нього зовсім відсутні почуття. У зрілому віці такі люди провадять звичайне земне життя, позбавлене яскравих емоцій, пристрастей і близьких взаємин із рідними, їхні стосунки з іншими зазвичай дуже поверхові. А чи є у вас тиха гавань для ваших почуттів?

5 Відсутність фізичного контакту.

Хто не відчуває фізичної ніжності в дитинстві, уникатиме її й у зрілому віці або ж, навпаки, претендуватиме на компенсацію з боку партнера. У другому варіанті шлюб може легко перетворитися на взаємозалежні стосунки, у яких люблячий партнер замінює батьків. У такий спосіб «дитя» нарешті самостверджується й отримує бажане визнання. Однак чоловік чи дружина ніколи не зможуть повністю компенсувати те, чого дитина не отримала в ранні роки. Недолюблений партнер часто може звинувачувати іншого в недостатньому прояві почуттів. У таких шлюбах розвивається гіпертрофоване почуття власництва.

6 Сором за своє тіло.

«Ти така товстенька, що ніхто замін

«Якщо у вашому серці є порожнеча через відсутність близького емоційного контакту з рідними, заповніть її Богом.»



візьме!», «Вирівняй зуби, а то хлопці лякаються», «Агов, карлику!» Чи доводилося вам чути в дитинстві щось схоже на свою адресу? Усе сказане про нашу зовнішність постійно повторюється в нашій свідомості, як мелодія на «заїждженій» платівці, і визначає наші вчинки на роки вперед. Це породжує надмірну заклопотаність своїм зовнішнім виглядом та поведінкою. З'являється схильність порівнювати себе з іншими й шукати схвалення. Такі люди панічно бояться старіти. Проте що вам заважає усвідомити себе Божим творінням і повторити разом із псалмистом: «*Грославляю Тебе, що я дивно утворений! Дивні діла Твої*» (Псал. 139:14).

7 Завищені вимоги батьків.

Якщо в дитинстві від вас очікували бездоганності у виконанні роботи, розвитку талантів і успіхів у навчанні, то доросле життя, найімовірніше, позначиться страхом – страхом будь-якої нової справи, яку ви ще не робили, страхом невдачі й глузувань. Глибоко в душі ви можете страждати від почуття власної неповноцінності, хибної впевненості в тому, що ви ніколи не зможете бути «на висоті». Звичайно, вас можна запитати: «А хто встановлює цю висоту?» І ви відповісте: «Тато, мама, ваше оточення, зрештою, Бог».

Якщо у вас хтось посіяв насіння смутку та образи, воно проросте прагненням досягати досконалості в усьому, спробами будь-що досягти своєї мети. Ви можете вдавати, що не знаєте або не вмієте виконувати певну роботу, тоді як насправді у вас є всі шанси зробити її не гірше чи навіть краще за інших. Життя може бути отруєне тривожністю, страхом за майбутнє, боязню того, що раптом ваша неспроможність у чомусь буде викрита, страхом усе зіпсувати й не досягти задуманої висоти.

8 Любов за умови.

Однією з найбільш глибоких і болючих ран дитинства є відчуття того, що важливі для вас люди визнають вас лише за певних умов. Звісно, цілком імовірно, що вас любили незалежно від ваших вчин-

ків, але біда в тім, що ви отримували хибні сигнали від близьких вам людей. Ці сигнали повідомляли: тебе любитимуть, тільки якщо ти навчатимешся на «відмінно», сам заправлятимеш постіль, завжди говоритимеш «спасибі» й «будь ласка». Що ж затьмарювало ці запевнення в любові? Той негативний відтінок, який вони передбачали: несхвалення, докір, зневага й незадоволення в разі невиконання цих умов.

Якщо ви раніше вважали, що в дитинстві батьки не визнавали за вами права бути собою, а любили вас тільки тоді, коли ви були «хороші», то зараз саме час переосмислити такий підхід. У дитинстві ми схильні цілком довіряти своїм відчуттям та емоціям. Діти тонко відчувають зміну ставлення до себе, вони вловлюють найменші зміни в тоні голосу та виразі обличчя. Вони можуть легко сприйняти ваш смуток за осуд.

Деякі люди сприймають інших лише на підставі їхніх учинків, що докорінно суперечить природі безумовної любові Бога. Батьки, які дотримуються такого принципу щодо своїх дітей, показують їм, що Бог приймає їх лише в тому разі, якщо вони добре поведуться. А оскільки послух, не мотивований любов'ю, веде до обурення та бунту, то можна передбачити, що діти, виховані за таким принципом, легко повстають як проти своїх земних батьків, так і проти Небесного Отця.

Знайдіть час зазирнути в себе й проаналізувати, як події раннього дитинства сформували вас тоді та як вони впливають на вас сьогодні. Ви переконаєтеся, що минуле відтворюється в теперішньому. І часто джерело вашого болю перебуває за межами нинішніх обставин.

Зцілити травми дитинства можливо. Бог лише очікує вашої готовності прийняти від Нього дар прощення: зумійте пробачити всіх своїх кривдників, які відкидали вас у дитинстві, зумійте попросити пробачення за свою поведінку, позбавлену любові через дитячі образи.

Люди, які страждають від почуття відкинення, водночас страждають і від самотності. Вони переконані, що ніхто не може зрозуміти глибину їхнього болю. Почуття відкинення дуже суб'єктивне. Це не якийсь конкретний випадок чи подія, а породжений ними настрій. Це клімат, у якому ви живете і який, ніби заражене повітря, згодом руйнує вашу імунну систему, роблячи її нездатною до подальшого опору злу. Неприйняття – це найбільш сильнодіяна й підступна отрута з арсеналу диявола, яка паралізує імунітет вашого духовного та емоційного життя. І тоді, коли такий імунітет вам найнеобхідніший – під час втрати роботи, сімейних незгод чи зради друзів, – ви втрачаєте опірність і занедажуєте – духовно, емоційно, а часом і фізично.

Час викоренити пророслі паростки дитячих образ і посіяти натомість насіння безумовної Божої любові!

Автори: Рок та Ненсі Рокі, психотерапевти, Кей Кузьма, доктор педагогіки

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ: ГОТОВИМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!

Какой праздник без десертов?! Но если вы не используете продукты животного происхождения, то приготовление привычных десертов может вызвать затруднения. Предлагаем варианты простых рецептов полезных лакомств, которые вы можете быстро приготовить вместе с детьми.



БАНАНОВЫЕ СУШИ



Испеките тонкие блины на весь диаметр сковороды. Когда остынут, тонко смажьте блин ореховой пастой (любой), измельчите в кофемолке немного семян кунжута и слегка посыпьте поверхность пасты, затем – небольшое количество мелко нарезанного изюма и поверх всего, ближе к одному краю блина, положите очищенный целый банан. Заверните его и разрежьте на кольца, как суши. Сверху, по желанию, можете полить жидким вареньем, концентрированным соком или размягченным медом.

ГАЗИРОВАННЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Смешайте в равных частях яблочный сок и газированную воду. То же самое можно проделать с любым охлажденным компотом.



ФРУКТОВЫЕ ШАШЛЫЧКИ



На деревянные шпажки нанизываем кубики ананаса, половинки клубники, банан, любые ягоды, дольки маленьких мандаринов и фрукты, которые у вас есть. Фигурной ложкой можете вырезать шарики из дыни, разрезать большие виноградины напополам и также нанизать на шпажки. Между фруктами можно нанизать маленькие крекеры.

ПУШИСТЫЕ КОНФЕТКИ



Финики очистите от косточек и поместите в кастрюлю, добавьте воды из расчета 100 мл на 300 г фиников. Варите на медленном огне до однородной консистенции, постоянно помешивая. Остудите. Добавьте измельченные, предварительно подсушенные в духовке орехи (любые), мелко нарезанную курагу и измельченные кукурузные хлопья (сухие завтраки). Сформируйте шарики и обваляйте в кунжуте или кокосовой стружке.

БАНАНОВО-ПЕРСИКОВОЕ МОРОЖЕНОЕ



Вам понадобятся предварительно замороженные спелые бананы и замороженный сладкий персик. Выньте из морозилки фрукты и оставьте на 10-15 минут на столе, затем разрежьте ножом на более мелкие кусочки. Поместите все в мощный блендер с чашей и добавьте пару ложек холодного растительного молока, чтобы блендер мог захватить фрукты. Взбивайте до однородной густой консистенции. Быстро выложите в кремanky, украсьте замороженными ягодами малины, ежевики или кусочками киви. Можно посыпать измельченными орехами или сделать «шоколадную» глазурь из порошка кербара. Подавать сразу же, пока мороженое не растаяло.

КУНЖУТНЫЕ ПАЛОЧКИ



- Кунжут – 400 г
- Кокосовая стружка – 100 г
- Финиковая паста консистенции жидкого меда (см. рецепт «Пушистые конфетки», только добавить больше воды) – 150-200 г
- Орехи, мелко нарезать – 150 г
- Соль – ¼ ч. л.

Смешать все ингредиенты. Должна получиться рассыпчатая крошка. Застелите противень пергаментной бумагой и выложите смесь толщиной 0,5 см, утрамбуйте ладонью и разделите ножом на полоски шириной в 1 см. Выпекать в духовке при 180 градусах 15 минут. Разрежьте еще теплыми по намеченным ранее линиям.

ПУДИНГ ИЗ ЧИА И ФРУКТОВ



Замочите на ночь семена чиа в растительном молоке из соотношения 1 ст. л. на 2/3 стакана молока + 1/2 ч. л. сахара или меда без выраженного вкуса. Заранее приготовьте и остудите клубничный кисель. Приготовьте растительные сливки для украшения и для тонкого внутреннего слоя.

Вам понадобится банан, замороженный или свежий сладкий персик, киви и любые ягоды для украшения.

На дно кремanky выложите нарезанные бананы или персик, далее – замороженные семена чиа, сверху – клубничный

кисель, небольшое количество ломтиков киви, затем — сливки и украшение.

По желанию, можно на дно креманки положить маленькие кусочки пресных крекеров, и у вас получится еще один вариант десерта — парфе.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



- 1 ¼ стакана воды
 - 1 ч. л. соли
 - 2 ст. л. меда
 - ¼ стакана оливкового масла
 - 3 ½ стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления
 - ½ стакана грецких орехов, измельчить
 - 2 ст. л. молотых семян льна
- Застелите противень пергаментной бумагой.

Смешайте воду, соль, масло, мед. Добавьте овсянку, орехи и семена льна и перемешайте. Выложите ложкой на противень и сформируйте в виде печенья толщиной 0,5–0,7 см, сверху прижмите зубцами вилки. Выпекать при 180 °C 20 минут до золотистого цвета.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ?

Обычными продуктами в приготовлении сдобной выпечки являются молоко, яйца, сметана или масло/маргарин, сахар, белая мука. Чтобы сделать блюдо более полезным и заменить продукты животного происхождения растительными, предлагаем следующую таблицу.

ЗАМЕНЯЕМЫЙ ПРОДУКТ	ЗАМЕНИТЕЛЬ	БЛЮДО
Молоко	Любое растительное молоко (соевое, овсяное и т. д.)	Любые десерты
Яйцо	Аквафаба (вода-отвар фасоли, нута) - 30 мл вместо 1 белка	Для приготовления безе, зефира, глазури
	1 ст. л. молотых семян льна + 3 ст. л. воды = 1 яйцо	Выпечка пирогов, кексов
	1 спелый банан размять в пюре = 1 яйцо	Выпечка пирогов, кексов
	3 ст. л. яблочного пюре = 1 яйцо	Плотная выпечка (печенье)
	1 ст. л. сахара + 1 ст. л. воды	Для смазки выпечки сверху
	Картофельный или кукурузный крахмал, 1 ст. л. = 1 яйцо	Для связывания фруктовой, творожной начинки в пирогах
Маргарин	Растительное масло, лучше оливковое, из расчета 100 г маргарина = 100 мл масла + 100 г муки	Тертый пирог, пресное тесто для выпечки сладких и соленых пирогов
Сахар для начинки	Финики, бананы, изюм добавляем по вкусу	Любые варианты фруктовых и ягодных начинок для пирогов, десертов типа парфе
Пахта	1 ст. л. лимонного сока + растительное молоко до нужного объема пахты	Любые рецепты с использованием пахты
Мука высшего сорта	Возьмите муку 1-го сорта или смешайте муку высшего сорта с отрубями (1:4)	Любая выпечка

ФРУКТОВО-ФИНИКОВЫЙ ПИРОГ



- Для основы:
- 1 стакан фиников без косточек
 - 1 ½ стакана грецких орехов
 - 1 ч. л. ванильного экстракта
 - ¼ стакана кокосовой стружки
 - ½ ч. л. корицы по желанию
- Для начинки:
- ½ стакана нарезанной клубники
 - ½ стакана малины или ежевики
 - ½ стакана киви
 - ½ стакана ананаса

Взбейте в блендере все ингредиенты основы до получения пасты. Выложите пасту на дно формы нужного размера и спрессуйте ладонью или ложкой. Поверх основы выложите фрукты так, как вам подскажет фантазия. Отправьте готовое блюдо в холодильник на 1 час. Разрежьте порционно и украсьте взбитыми растительными сливками по желанию.

ПЯТЬ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ОТРАВЛЯЮТ НАШИХ ДЕТЕЙ



Врачи-диетологи составляют различные перечни вредных для здоровья блюд и продуктов. Они несколько отличаются между собой, но часть их присутствует во всех списках, и самое худшее — они зачастую являются любимыми лакомствами детей. Вот пять из них:

- 1 Сладкие газированные напитки.** Они созданы вовсе не для того, чтобы утолить жажду, а для того, чтобы ее вызвать, так как содержат огромное количество сахара. В одном стакане «Колы», к примеру, содержится не менее пяти чайных ложек сахара, в одном литре, соответственно, — 25 ложек, или 125 г.
- 2 Картофельные чипсы,** особенно приготовленные не из цельного картофеля, а из пюре, — это, в сущности, смесь крахмала и жира, плюс искусственные вкусовые добавки. Сюда же стоит отнести и картофель-фри.
- 3 Сладкие батончики.** Они также созданы не для утоления голода, а для того, чтобы его вызвать. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.
- 4 Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами.** Часто в составе этих продуктов жиры (сало, нутряной жир, шкурка и т. п.) занимают до 40 % веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
- 5 Жирные сорта мяса,** особенно в жареном виде.

Источник: med.israelinfo.ru

НАЙКРАЩИЙ ПОДАРУНОК

Найкращий подарунок, який ми можемо зробити нашим дітям, — це не дорога іграшка й не суперсучасний гаджет. Зрештою, діти запам'ятовують ті моменти, коли дім наповнюється радістю й усі насолоджуються спілкуванням одне з одним.

Багатьом батькам слід було б дарувати дітям менше речей і більше своєї присутності. Це — подарунок найвищої цінності. Коли минають роки, навіть найкращі іграшки опиняються в коморі та вкриваються пилом. Проте ласкаві обійми, ігри з дітьми, душевні бесіди не забуваються.

Відмовляючи дітям у часові, котрий по праву їм належить, ви позбавляєте їх виховання, яке вони повинні отримати від

вас. Присвячуючи вечори своїм сім'ям, відклавши турботи, забувши про непорозуміння й трудові клопоти дня. Беріть участь у заняттях і розвагах дітей, завоюйте довір'я, шукайте їхньої дружби.

Діти могли б уникнути не одного лиха, якби перебували в тісніших стосунках зі своїми батьками. Заохочуйте дітей бути відвертими та щирими, приходите до вас із труднощами, шукати допомоги, коли вони сумніваються в правильності своїх рішень. Нехай вони викладають перед батьками справу так, як бачать її, і просять їхньої поради. Хто може краще помітити небезпеку, що загрожує дітям, і вказати на неї ліпше, ніж батьки?

У певному сенсі причина, з якої Бог доручив нам роль



батьків, — дати нам змогу зростати й краще розуміти Його. Господь подарував нам дітей, щоб допомогти стати кращими людьми. Очевидно, що й діти також повинні отримувати від нас тільки найкраще. Це дорога з двобічним рухом, процес, у якому батьки й діти допомагають одне одному зростати.

Найкраще, що батьки можуть зробити для своїх дітей, — це забезпечити їх приємними спогадами.

Підготувала Марта Рудко

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 6 (137) 2020

Видавець — видавництво «Джерело життя»

Відповідальний за випуск — директор видавництва «Джерело життя»

Василь Джулай

Головний редактор видавництва

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
Орест Паламар — кандидат медичних наук

Коректор

Олена Білоконь
Інна Джердж

Дизайн і верстка
Тетяна Романко

Відповідальна за друку

Тамара Грицюк

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
IBAN: UA753808050000000026006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль» у м. Києві
Призначення платежу: добровільні пожертви

Дізнайся більше на:

www.lifesource.ua

Контактні дані розповсюджувача:

«НЕ ХВИЛЮЙСЯ, СИНУ, ДОВШЕ ПРОЖИВЕШ...»

Батько й син обробляли разом невеличку ділянку землі. Декілька разів на рік вони завантажували повний віз овочів і везли їх на ринок. Між ними було мало спільного. Син був людиною нервовою, честолобною, словом, належав до типу заповзятих ділків. Батько ж, навпаки, був поступливим і врівноваженим.

Одного ранку вони вкотре завантажили віз, запрягли вола й вирушили до найближчого міста. Юнак, підкоряючись своїй запальній вдачі, тільки й підганяв вола хворостою. Він заздалегідь усе продумав: якщо вони дістануться ринку раніше, то вторгнуться за свій товар непогані гроші.

За кілька годин батько попросив зупинити віз. Неподалік від дороги, якою вони їхали, була ферма його брата, тож він вирішив зайти привітатися, оскільки така можливість випадала вкрай рідко. Син, звісно ж, роздратувався

через таку беззмістовну затримку й не приховував свого нетерпіння. Проте батько його напоумлював: «Не хвилюйся, сину, довше проживеш...»

За годину вони знову вирушили в дорогу. Коли доїхали до роздоріжжя, батько повернув праворуч. «Той шлях короткий», — нагадав син. «Це так, зате цей — мальовничіший».

«Хіба ти не цінуєш час?» — обурився юнак. «Ціную, — відказав батько. — Я ціную час настільки, що хотів би проводити його, милуючись краєвидами».

Надвечір вони опинилися в чудовому селищі, де було багато зелених та квітів. Батько запропонував: «Заночуймо тут». Юнак розлютився й випалив: «Квіти цікавлять тебе більше, ніж гроші!» Проте старий спокійно відповів: «Це найкраще, що ти мені сказав за тривалий час». «Нікуди з тобою більше не поїду!» — відрізав син.

Удосвіта вони знову проїхали шлях. Невдовзі їм

трапився віз, який перекинувся в ривчак, і батько знову зупинився, щоб допомогти постраждалому, тоді як син, звісно ж, протестував. «Не нервуй, — казав йому батько. — Колись і ти можеш опинитися в ривчаку».

О восьмій ранку десь далеко попереду спалахнула сліпуча заграва й прогримів грім. «Напевно, у місті сильна гроза», — припустив старий. «Якби ми хоча б трохи поквалілися, могли б уже все продати». «Не хвилюйся, сину, довше проживеш...»

Було вже далеко за полудень, коли вони дісталися пагорба, який височів над містом. Довго вони стояли там, дивлячись униз і не промовляючи ані слова... А потім звернули геть від того моторошного видовища, яке до восьмої ранку було містом Хіросіма.

А до якого типу людей належите ви?

Автор: Джордж Вандеман

Марк Финли, Стивен Мосли РОДИТЕЛИ И ДЕТИ – МОМЕНТ ИСТИНЫ

Каждый верующий родитель мечтает воспитать своего ребенка искренне любящим Бога, нравственно устойчивым, честным и полезным обществу человеком. Но, к сожалению, не каждому это удается. В данной книге авторы открывают несколько важных секретов, благодаря которым можно добиться успеха в нелегком деле воспитания детей.



Замовляйте в інтернет-книгарні BOOKSON
bookson.com.ua +38 (099) 45-595-45

