

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 11 (142) 2020

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

АНЕМИЯ: ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

2



ЖЕНСКИЕ ВОПРОСЫ

Почему появляется ПМС и возможно ли как-то уменьшить его проявления? Как уменьшить болезненность при месячных? Что можно сделать, чтобы легче пережить климакс?

6



У ШІСТЬ ЧИ В СІМ: КОЛИ ВІДДАВАТИ ДИТИНУ ДО ШКОЛИ?

Кожна дитина розвивається індивідуально: хтось уже в п'ять років готовий до школи, а хтось не готовий і у вісім. Як визначити рівень «шкільної зрілості» малюка?

8



ПРАВИЛА ВЫБОРА ЗЕРНОВЫХ

Зерновые составляют чуть ли не львиную долю от всех продуктов питания и общей калорийности. Что нужно учитывать при выборе злаков, чтобы получить максимальную пользу?

14

АНЕМИЯ:

ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Наверное, слово «анемия» знакомо всем людям. Но вот что оно означает и как ее у себя выявить, знает далеко не каждый. Однако это важно, так как анемия встречается достаточно часто и значительно снижает качество жизни человека.



Анемия, или малокровие, — это состояние, при котором у человека снижено количество эритроцитов и/или гемоглобина в крови. Эритроциты — это красные кровяные клетки, которые внутри заполнены смесью белка и железа (гемоглобином), которая способна прикреплять к себе кислород и переносить его от легких в клетки, а от клеток в легкие эритроциты несут углекислый газ.

Если количество эритроцитов, переносчиков кислорода, уменьшается или их наполнение гемоглобином страдает, то количество перенесенного кислорода снижается и в организме возникает кислородное голодание и энергетический дефицит.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АНЕМИИ

Чаще всего анемия развивается у людей с определенными факторами риска. К таким факторам относятся: беременность, подростковый и старческий возраст, очень ограниченное по содержанию железа питание или изнуряющие диеты для снижения массы тела, чрезмерное потребление кофе или алкоголя, употребление молочных продуктов детьми до 1 года жизни, заболевания пищеварительного тракта с нарушением всасывания питательных веществ, депрессия, хронические воспалительные заболевания и др.

Анемия, возникающая по причине хронических воспалительных заболеваний, является второй (после железодефицитной анемии) по частоте встречаемости анемией у взрослого населения. Чаще всего к развитию этого вида анемии приводят такие заболевания, как ревматоидный артрит, системная красная волчанка, системный васкулит, злокачественные новообразования, а также гнойные заболевания (абсцессы, карбункулы, пиелонефрит и др.).

У больных с такими заболеваниями практически в 100 % случаев наблюдается анемия. Железо, необходимое для образования гемоглобина, перераспределяется для обеспечения деятельности макрофагов — клеток, борющихся с воспалением.

Кроме того, анемия может стать следствием хронической, хотя и незначительной по объему кровопотери. К примеру, это может происходить на фоне геморроя, полипов толстого кишечника, язвенного колита или глистных инфекций.

Также развитие анемии могут вызвать массивные кровопотери при обильных менструальных кровотечениях или кровотечение из язвы желудка/двенадцатиперстной кишки. Если костный мозг вырабатывает мало эритроцитов или они интенсивно разрушаются, это тоже приводит к уменьшению их количества в крови.

СИМПТОМЫ

К самым распространенным жалобам при анемии относятся:

- общая слабость и повышенная утомляемость;
- снижение аппетита;
- истончение и выпадение волос;
- ломкость и слоение ногтей;
- учащенное сердцебиение;
- одышка и головокружение;
- отечность;
- нервозность и раздражительность;
- подергивание мышц и судороги;
- сглаживание сосочков на языке и боль в нем;
- ощущение жжения в языке;
- нарушение глотания (ком в горле);
- плохой запах изо рта;
- желание употреблять землю, мел, лед, сырую крупу, сырой картофель;
- сниженный аппетит;
- у детей — отставание в росте и развитии;
- нарушение менструального цикла и позднее половое созревание.

Симптомы дефицита витаминов В12: усталость, головокружение, учащенное сердцебиение, легкое образование синяков на теле, снижение массы тела, расстройства кишечника и болезненность языка.

ДИАГНОСТИКА

Самое главное — это установить причину развития анемии. Для этого врач назначает следующие обследования:

- общий развернутый анализ крови;
- определение уровня ферритина — показывает запас железа в организме;
- определение уровня витаминов группы В — В12 и фолиевой кислоты;
- анализ кала на скрытую кровь — чтобы найти причину кровопотери;
- копрограмма — анализ кала на наличие непереваренных частей пищи;
- фиброгастроскопия, колоноскопия, УЗИ внутренних органов и другие исследования, исходя из результатов вышеперечисленных обследований.

ЛЕЧЕНИЕ

Самое первое, что нужно сделать, — это устранить причину. Если причиной анемии стал дефицит поступления железа, витаминов группы В или витамина С, то назначаются обогащенные ими питание и/или содержащие их препараты. Если проблема в повышенной кровопотере, повышенном разрушении клеток крови, нарушении всасывания питательных веществ или в перераспределении железа на борьбу с воспалением, в таком случае требуется лечение основного заболевания, которое привело к развитию анемии.

Одним из самых сильных стимуляторов выработки красных кровяных клеток в костном мозге является физическая активность. Регулярные, а лучше даже ежедневные физические нагрузки в течение 30–60–90 минут будут хорошим подспорьем для людей, страдающих анемией. Контрастный душ или контрастные ванночки для рук/ног также могут помочь в выработке клеток крови.

ПРОДУКТЫ-ДОНОРЫ

Железо

Богатые железом продукты животного происхождения (они же богаты витамином В12): говядина, печень, яйца, утка, сардины, лосось.

Богатые железом продукты растительного происхождения: бобовые (чечевица, фасоль, нут, арахис), тофу, семена кунжута, тыквы и подсолнуха, орехи (кешью, миндаль, грецкий орех), цельнозерновые злаки (особенно овес, коричневый рис,

амарант, киноа, гречневая крупа), сухофрукты (курага, изюм, чернослив, инжир), сочная листовая зелень (шпинат, петрушка, артишок, базилик).

Не запивайте пищу чаем, так как он снижает всасывание железа. Для лучшего усвоения железа нужен витамин С. Количество витамина С, содержащегося в одном апельсине, может улучшить всасывание железа в 3–6 раз. Так что если вы хотите восполнить дефицит железа, вам следует заменить чашку чая фруктами, овощами или ягодами, богатыми этим витамином.

Вопреки бытующему мнению, что без продуктов животного происхождения невозможно иметь нормальный уровень железа, есть веские научные доказательства того, что растения могут обеспечить организм практически всеми питательными веществами, в том числе железом. Например, доказано, что у женщин, придерживающихся растительного рациона, железодефицитная анемия встречается не чаще, чем у женщин, которые употребляют много мяса.

Сколько железа мне нужно?

Рекомендуемая суточная доза железа зависит от вашего возраста и пола:

- дети 1-3 лет – 9 мг;
- дети 4-8 лет – 10 мг;
- мальчики 9-13 лет – 8 мг;
- мальчики 14-18 лет – 11 мг;
- девочки 9-13 лет – 8 мг;
- девочки 14-18 лет – 15 мг;
- мужчины (взрослые) – 8 мг;
- женщины 19-50 лет – 18 мг;
- женщины от 51 года – 8 мг;
- беременные – 27 мг;
- женщины, кормящие исключительно грудью, – 9-10 мг.

Женщины во время менструации теряют больше железа, чем потребляют. Поэтому до наступления менопаузы женщинам нужно употреблять примерно вдвое больше железа, чем мужчинам.

Фолиевая кислота

Это витамин группы В, который содержится преимущественно в растительных продуктах:

- зеленые овощи (например, шпинат, 131 мкг на полстакана);
- бобовые (например, черноглазый горох, 105 мкг на полстакана);
- бурый рис (90 мкг на полстакана);
- авокадо (59 мкг на полстакана);
- фрукты (например, небольшой апельсин содержит 29 мкг).

Сколько фолиевой кислоты мне нужно ежедневно?

- Дети 1-3 лет – 150 мкг;
 - дети 4-8 лет – 200 мкг;
 - дети 9-13 лет – 300 мкг;
 - дети 14-17 лет – 400 мкг;
 - взрослые от 18 лет и старше (мужчины, небеременные женщины) – 400 мкг;
 - кормящие женщины – 500 мкг;
 - беременные женщины – 600 мкг.
- Если вы планируете беременность или находитесь на ранних



В норме в крови взрослого человека должно быть:

- количество эритроцитов у женщин – (3,7–4,7)х10¹² клеток/л
- количество эритроцитов у мужчин – (4,0–5,1)х10¹² клеток/л
- уровень гемоглобина у женщин – 120-140 г/л
- уровень гемоглобина у мужчин – не менее 140-160 г/л

ее сроках, лучше всего ежедневно принимать добавки фолиевой кислоты, а также употреблять продукты с ее высоким содержанием. Старайтесь получать минимум 400 мкг фолиевой кислоты в день, по крайней мере, за месяц до и три первых месяца беременности.

Витамин В12

Витамин В12 необходим для образования клеток крови, работы мозга и нервной системы. Употребление

большого количества мяса и продуктов животного происхождения может повысить уровень витамина В12. Однако это чревато развитием атеросклероза, инсулинорезистентности, сахарного диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых, аутоиммунных, онкологических заболеваний, увеличением массы тела и другими нежелательными последствиями для здоровья и даже жизни.

В растительной пище данный витамин практически не содержится. Если вы не едите мясо, вам необходимо употреблять продукты, промышленно обогащенные витамином В12, или принимать его в пищевых добавках либо в виде инъекций.

Прием добавок может понадобиться беременным, кормящим вегетарианкам, людям с нарушением пищеварения и всасывания в кишечнике, а также тем, кто страдает аутоиммунными и хроническими воспалительными заболеваниями, людям старше 65 лет вне зависимости от питания или состояния здоровья.

Потребность в витамине В12 для взрослых – 2500 мкг в неделю или 500 мкг ежедневно. Для людей старше 60-65 лет – по 1000 мкг ежедневно.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖЕЛЕЗА		
Название продукта	Содержание железа в 100 г	Процент суточной потребности
Кунжут	16 мг	114 %
Морская капуста	16 мг	114 %
Отруби пшеничные	14 мг	100 %
Чечевица	11,8 мг	84 %
Соя	9,7 мг	69 %
Кешью	6,7 мг	48 %
Крупа гречневая	6,7 мг	48 %
Семена подсолнечника	6,1 мг	44 %
Яблоки сушеные	6 мг	43 %
Фасоль	5,9 мг	42 %
Отруби овсяные	5,4 мг	39 %
Арахис	5 мг	36 %
Крупа пшеничная	4,7 мг	34 %
Фундук	4,7 мг	34 %
Миндаль	4,2 мг	30 %
Грибы белые сушеные	4,1 мг	29 %
Хлопья овсяные «Геркулес»	3,6 мг	26 %
Шпинат	3,5 мг	25 %
Базилик (зелень)	3,2 мг	23 %
Инжир свежий	3,2 мг	23 %
Курага	3,2 мг	23 %
Листья одуванчика	3,1 мг	22 %
Изюм	3 мг	21 %
Чернослив	3 мг	21 %



МАЛО ЗАЛІЗА – ПОГАНО, БАГАТО – НЕБЕЗПЕЧНО

Залізо – один з найважливіших для життєдіяльності мінералів. Він необхідний для транспортування кисню до тканин організму, бере участь в утворенні ДНК та синтезі гемоглобіну. Дефіцит заліза призводить до анемії, а надлишок може стати причиною цілої низки тяжких захворювань.

ПРИЧИНИ НАДЛИШКУ ЗАЛІЗА

Найчастіше надлишок виникає з генетичних причин: деякі люди є носіями гена, що спричиняє нагромадження заліза. Здебільшого цей ген не виявляє себе, але приблизно в 10 % випадків він може викликати гемохроматоз, який ще називають «кельтською хворобою», оскільки найбільше до неї схильні ірландці. Як правило, це захворювання проявляється після 40 років.

Надлишок заліза можуть також спричинити надмірне вживання м'яса, вітаміну С, вітамінно-мінеральних комплексів, а також алкоголізм. Оскільки найбільше заліза нагромаджується в печінці, підшлунковій залозі та серцевому м'язі, підвищений рівень цієї сполуки може стати причиною гепатиту, цирозу, цукрового діабету та серцевих патологій.

Нещодавно науковці Гарвардської медичної школи з'ясували, що підвищений рівень заліза може впливати на тривалість життя. Учені проаналізували генетичні дані майже 49 000 людей методом пошуку одонуклеотидних

поліморфізмів (SNP). Потім виявлені SNP зіставили з більшим обсягом інформації про тривалість життя понад мільйона людей.

«Підвищений рівень заліза може скоротити тривалість життя», – пишуть автори, зауважуючи, що використання цього відкриття в клінічній практиці потребує подальших досліджень. Особливо важливо вивчити вплив препарату з умістом заліза на здоров'я людей з нормальним рівнем цієї речовини в крові.

Припускають, що гемове залізо, яке міститься в м'ясі, діючи як про-оксидант, може утворювати онкогенні вільні радикали. Тому його вважають двосічним мечем: при нестачі виникає ризик анемії, а при надлишку підвищується ризик онкологічних захворювань та ішемічної хвороби серця. Якщо в крові достатньо заліза, організм уп'ятеро ефективніше блокує всмоктування надлишкового заліза з їжі рослинного походження, ніж тваринного.

ЯК РОЗПІЗНАТИ СИМПТОМИ «ЗАЛІЗНОЇ ХВОРОБИ» І ЩО РОБИТИ?

Ознаки надлишку заліза легко сплутати із симптомами гепатиту:

- ▶ пожовтіння шкіри, білків очей, піднебіння та язика;
- ▶ збільшення печінки;
- ▶ порушення серцевого ритму;
- ▶ можлива пігментація в незвичних місцях, наприклад, на долонях або під пахвами.



Щоб визначити рівень заліза, необхідно зробити біохімічний аналіз крові. Гемохроматоз лікують препаратами й лише за призначенням лікаря. Ось що радять лікарі для профілактики надлишку заліза, зокрема для людей, у яких є така схильність:

① Стежте за рівнем заліза в крові за допомогою біохімічного аналізу. Гемохроматоз дуже часто не виявляється до 40 років, і що раніше ви дізнаєтеся про те, що у вас є проблеми з надлишковим нагромадженням заліза, то краще.

② Зменште кількість червоного м'яса у своєму раціоні, а краще взагалі відмовтеся від нього. Гарвардські дослідники дійшли висновку: уживання червоного м'яса пов'язане з підвищеним ризиком смерті від раку, ішемічної хвороби серця та передчасної смерті загалом.

③ Не вживайте мультивітамінів з мінералами та препаратами заліза «для профілактики» без призначення лікаря.

Один зі способів уникнути надлишку заліза для тих, хто вживає м'ясо майже щодня, – донорство. Дослідження показали, що люди, які регулярно здають кров, удвічі зменшують ризик захворіти на рак кишківника та померти від нього протягом п'ятирічного періоду. Та чи не краще зосередитися на рослинних джерелах негемового заліза, з якими наш організм може впоратися краще?

Підготувала Марта Рудко



СМУЗІ «ДЖЕРЕЛО ЗАЛІЗА»

Смузі, створені на основі кеш'ю або сухофруктів з додаванням лимона, – чудові джерела заліза. Кеш'ю містить 6,68 мг заліза на кожні 100 г – це приблизно втричі більше, ніж у 100 г м'яса. Єдина відмінність заліза, що міститься в рослинних продуктах, – воно важче засвоюється. Однак якщо кеш'ю, родзинки та інші джерела заліза вживати разом з такими органічними кислотами, як аскорбінова кислота (вітамін С), що міститься в лимоні та апельсинах, залізо з рослинних продуктів засвоюється так само ефективно, як і з м'яса. Наявність міді та цинку також допомагає залізу всмоктувати-

КОРИСНІ НАПОЇ ПРОТИ АНЕМІЇ

ся в кров. Одна склянка такого смузі забезпечить організм майже 13 % добової потреби в залізі.

Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 0,5 великого червоного буряка (140 г) – буряк бажано зварити, щоб його було легше подрібнювати
- 3 ст. ложки родзинок (45 г)
- 3 ст. ложки кеш'ю (35 г)
- 2 ст. ложки лимонного соку (30 мл)
- 1 склянка води

Помістіть кеш'ю та родзинки в блендер і залийте водою. Подрібніть до консистенції однорідної пасти. Можна використовувати овочерізку, а потім перекласти інгредієнти в блендер.

Додайте буряк, лимонний сік і решту води. Перемішуйте до отримання однорідної рідини.

СМУЗІ «ЗЕЛЕНИЙ АНТИАНЕМІЧНИЙ»

Рослини мають зелене забарвлення завдяки вмісту хлорофілу – пігменту на основі магнію. Червоний колір крові

обумовлений умістом гемоглобіну – пігменту на основі заліза.

Молекули хлорофілу та гемоглобіну дивовижно схожі за структурою. Можливо, із цієї причини зелені листя та плоди, як-от: шпинат чи авокадо, – поліпшують вироблення елементів крові. Ківи – один із фруктів з найвищим умістом вітаміну С – покращує засвоєння заліза зі шпинату, авокадо та винограду. Загалом це смузі рекомендоване не лише тим, хто страждає від анемії, а всім, хто має потребу в додатковій енергії.

Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 2 ківи середнього розміру (140 г)
- 0,5 авокадо середнього розміру (100 г)
- 1 склянка шпинату (30 г)
- 1 склянка виноградного соку, бажано свіжовичавленого (250 мл)
- 2 ст. ложки меляси, або чорної патоки (40 г)

Очистьте ківи та авокадо. Помістіть усі інгредієнти в блендер і перемішуйте до отримання однорідної рідини.

Джерело: Дж. Памплони-Роджер. Корисні напої. С. 92-97

ВОЗ объявила войну **ТРАНСЖИРАМ** в продуктах питания

К 2023 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) собирается добиться полного отказа от использования трансжиров в пищевой промышленности. «В то время как весь мир борется с пандемией COVID-19, мы должны приложить все усилия для защиты здоровья людей. Это включает в себя принятие всех возможных мер по предотвращению неинфекционных заболеваний», — говорит генеральный директор ВОЗ Тедрос Аданом Гебрейесус.

Согласно официальным данным, потребление трансжиров каждый год убивает около 500 тыс. человек вследствие сердечно-сосудистых заболеваний. К счастью, 58 стран приняли законы, которые к концу 2021 г. защитят от этих вредных субстанций 3,2 млрд человек, но многие страны пока не изменили законодательство.

На сегодняшний день на 15 стран мира приходится две трети случаев смерти, связанных с употреблением трансжиров. При этом четыре страны из этой группы — Канада, Латвия,

Словения и США — выполнили рекомендации ВОЗ в сфере питания, либо введя ограничение в 2 % для трансжиров в общем объеме жиров, либо частично запретив использование гидрогенизированных жиров.

Трансжиры содержатся в маргарине, снеках, выпечке и жареных продуктах. Данные жиры отличаются от других более длительным сроком хранения, что делает их удобными. ВОЗ призывает заменить трансжиры более здоровыми альтернативами без ущерба для вкуса или стоимости.

Источник: meddaily.ru



Что влияет на **ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ**?

Ученые Университета Наварры считают, что ультраобработанные продукты питания провоцируют преждевременное клеточное старение. Вывод был сделан после анализа ДНК и состояния здоровья 886 человек в возрасте от 51 до 91 года. Исследование позволило оценить рацион питания людей и длину их теломеров — защитных концевых участков хромосом, длина которых говорит о реальном биологическом возрасте тела.

По частоте употребления ультраобработанных продуктов (сладкие напитки, мясные изделия, продукты с обилием вкусовых добавок, консервантов, жиров и сахаров) специалисты разделили людей на четыре группы: низкое; ближе к низкому; ближе к высокому; высокое потребление таких продуктов.

Каждую группу пытались соотносить с темпами укорачивания теломеров. Ока-

залось, люди, больше других употреблявшие вредные продукты (3 порции в день), почти в 2 раза чаще попадали в 20 % тех, кто имел самые короткие теломеры; участники 2-й и 3-й групп составляли 29 % и 40 % соответственно. Вероятно, причина кроется в том, что вредные продукты питания вызывают воспаление и нарушения в работе иммунитета, ускоряющие старение.

Источник: meddaily.ru



ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

- **Витамин С не образуется в организме**, в отличие от жирорастворимых витаминов (А и D), которые накапливаются в печени, что позволяет прожить несколько недель, а то и месяцев, не принимая солнечных ванн для их активации. К тому же витамин С улучшает всасывание железа в кишечнике. Поэтому необходимо ежедневно употреблять овощи и фрукты, богатые этим витамином (или пить воду с лимоном), а в случае болезни или травмы увеличить суточную норму. Одним из самых насыщенных витамином С плодов является шиповник (600 мг на 100 г).

- **Железо и кремний** — два минерала, недостаток которых в организме особенно сильно сказывается на прочности ногтей.

- **В период менструации** женщина теряет в три раза больше железа, чем при обычных условиях.

- **При питании, перегруженном мясными продуктами, в организме возникает избыток фосфора**, что нарушает усвоение кальция, а это одна из причин возникновения остеопороза.

- **Для устранения дефектов кожи важно употреблять в пищу много фруктов и овощей, богатых витаминами А и С**, исключить из рациона пищу, чрезмерно приправленную специями, алкогольные напитки, а также заменить жиры животного происхождения растительными маслами.

Имеют ли смысл **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** при загрязненном воздухе?



Около 91 % населения планеты проживает в регионах, где чистота воздуха не соответствует стандартам ВОЗ. Загрязнение воздуха связано с развитием многих заболеваний. Люди, проживающие в районах с грязным воздухом, сталкиваются со своеобразной дилеммой. С одной стороны, известно, что физическая активность в таких условиях приводит к вдыханию большего количества вредных веществ. Потенциально это может увеличить риск для здоровья. С другой стороны, физическая активность помогает в профилактике и лечении многих болезней. Возникает вопрос: есть ли смысл заниматься физическими упражнениями в таких условиях, перевешивает ли польза риск?

В новом исследовании, результаты которого опубликованы в *Circulation*, ученые дают частичный ответ на этот вопрос. У людей, которые делают упражнения в условиях загрязненного воздуха, риск гипертонии снижается.

Авторы исследования проанализировали данные о более чем 140 тысяч человек, живущих на Тайване. В среднем за участниками наблюдали около 5 лет, в начале исследования никто из них не страдал гипертонией.

Ученые учитывали уровень загрязнения мелкими частицами (PM_{2.5}), которые обычно образуются при сгорании топлива, в районе проживания каждого добровольца, а также физическую активность и артериальное давление участников. Высоким артериальное давление считали, начиная с 130/90 мм рт. ст., согласно американским рекомендациям.

Оказалось, что даже при загрязнении воздуха физическая активность полностью оправдана. Исследование показало, что каждая последующая степень загрязненности (от легкой к тяжелой) связана с увеличением риска развития гипертонии на 38 %. Каждый шаг в увеличении физической активности (от легкой до интенсивной) снижал риск гипертонии на 6 %.

Физическая активность была полезной при любой степени загрязнения воздуха. Ученые напоминают, что упражнения — универсальный, безопасный и эффективный метод профилактики гипертонии.

Источник: www.ahajournals.org

ЖЕНСКИЕ ВОПРОСЫ



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



1 Скажите, пожалуйста, почему появляется ПМС и возможно ли как-то уменьшить его проявления?

ПМС (предменструальный синдром) — достаточно распространенное явление среди женщин детородного возраста. Связано оно с резким падением уровня эстрогенов (женских половых гормонов) и увеличением уровня производных прогестерона во второй половине цикла. Кроме того, колебания показателей других гормонов (пролактина, серотонина, антидиуретического гормона) также может стать причиной характерных жалоб. И чем резче происходит скачок, тем более выраженными будут проявления ПМС.

Увлечение сладостями, жирными, острыми блюдами и вредные привычки в образе жизни усугубляют проявления ПМС. Заболевания печени, кишечника и нарушение переваривания пищи поддерживают гормональный дисбаланс и дефицит питательных веществ. Раннее наступление месячных (раньше 12 лет) также может обуславливать ПМС в будущем. Женщины с избыточным весом более подвержены ПМС, ведь жировая ткань производит дополнительные эстрогены и нарушает их баланс с прогестероном.

Проявления ПМС во второй половине цикла:

- ухудшение настроения, апатия, плаксивость;
- раздражительность и некоторая агрессивность;
- перепады температуры и ощущение жара в теле;
- ночной жор;
- сонливость, усталость;
- отечность;
- боль в молочных железах и их отечность;
- головная боль;
- тяга к сладкому, мучному и жирному.

Чем можно помочь:

- Уменьшить потребление молочных продуктов. В них содержится остаточный уровень эстрогенов животных. Эти лишние эстрогены способствуют резкому падению уровня эстрогенов во второй половине цикла.
- Снизить потребление сахара и сладостей.

- Наладить режим труда и отдыха, режим сна, что поможет отрегулировать циркадные колебания гормонов.

- Достаточный сон с 22:00 на протяжении 7–8 часов. Так мы снимем стрессовое перенапряжение организма и гормональные скачки с этим связанные. Полноценный сон в первой половине ночи обеспечивает выработку гормонов мелатонина и серотонина, которые ответственны за хорошее настроение, стресс-адаптацию.

- Достаточное пребывание на солнечном свете днем улучшает баланс гормонов (круглый год) и обеспечивает нас витамином D (только в летние месяцы).

- Регулярная физическая активность помогает уменьшить колебания гормонов и снимает стресс и напряжение. Кроме того, на фоне активности улучшается насыщение крови кислородом, что улучшает питание клеток и их детоксикацию.

- Рацион, богатый фитоэстрогенами: молотые семена льна (1–2 ст. л.), цельные соевые продукты (1–2 порции в день).

- Достаточное потребление свежих фруктов и овощей, особенно семейства крестоцветных (все виды капусты, репы, редьки, руккола, хрен). Клетчатка помогает снижать повышенный уровень эстрогенов и выводить их продукты распада эффективнее.

«**Физическая активность ближе к середине цикла и во второй его половине уменьшает боли во время менструации. Особенно полезны упражнения для ног и живота, а также обычная ходьба.**»



- Достаточное потребление цельных круп поможет предотвратить перепады глюкозы в крови, что очень важно для контроля гормонов и настроения.

- Отказ от жирных, острых, жареных блюд положительно влияет на работу печени.

- Достаточное потребление воды, ограничение соли уменьшает задержку воды в организме.

- Отказ от кофеина, курения и алкоголя уменьшает гормональные перепады и улучшает работу печени по детоксикации продуктов распада гормонов. Алкоголь, лактоза, животные жиры и кофеин способны повышать уровень эстрогенов и усугублять ПМС.

- Употребление продуктов, богатых витаминами группы B, магнием, витамином E, бета-каротином, цинком, кальцием (но не молочные продукты), витамином D и селеном, или добавки этих веществ при лабораторно подтвержденном дефиците.

- Разгрузочные дни (1–3 дня) на воде или фруктах либо сырых овощах или их соках. Это поможет оптимизировать массу тела (это очень важно для нормализации гормонального фона) и улучшить выведение токсинов.

- Не допускать запоров. В этом поможет достаточное употребление воды (30 мл на 1 кг веса) и обилие растительных продуктов — поставщиков клетчатки.

- **Растения-помощники:** розмарин, имбирь, хмель, малина (плоды в пищу и веточки для чая), клевер красный, календула, корень одуванчика, хвощ полевой, шалфей, валериана, мелисса.

- Избегать промерзания ног, области таза — это ухудшает циркуляцию крови и усиливает дискомфорт и боли.

2 Как уменьшить болезненность при месячных?

Чаще всего причиной болезненности при месячных является гормональный дисбаланс. Поэтому все пункты помощи при ПМС будут актуальны и для женщин, страдающих от болей и спазмов при месячных.

Дополнительно к вышеперечисленному:

• Достаточное потребление белка преимущественно из продуктов растительного происхождения.

• Не пере едайте — это усугубляет застой крови и спазмы.

• Полезна красная свекла, свекольный сок, ботва свеклы.

• Особенно полезны витамин B12, B6, фолиевая кислота, витамин С и Е и омега-3 жирные кислоты, а также бета-каротин. Все, кроме B12, вы можете получить из растительной пищи.

• Если у вас есть аллергические реакции на какие-то продукты или вещества, постарайтесь избегать их употребления.

• Избегайте длительного сидения — это нарушает циркуляцию крови в органах таза и усиливает спазмы.

• При обильных месячных, возможно, придется восполнять потерю железа. Посоветуйтесь со своим семейным врачом, сделав предварительно общий анализ крови.

• **Из растений полезны:** мята, ромашка, мелисса, амарант, клопогон кистевидный, шалфей, красный клевер, дикий ямс.

• **Процедуры:**

✓ теплая грелка к пояснице;

✓ если боль в пояснице, внизу живота появляется еще за несколько дней до месячных, в таком случае можете принять теплую ванну, что снимет спазм; во время месячных ванны противопоказаны;

✓ теплая ванна для стоп также облегчает боль.

• Физическая активность ближе к середине цикла и во второй его половине уменьшает боли во время менструации. Особенно полезны упражнения для

ног и живота, также помогает обычная ходьба.

3 Меня замучили «приливы». Что можно сделать, чтобы легче пережить климакс?

Все общие принципы, указанные в ответе на вопрос о ПМС, будут значительным подспорьем и в случае тяжело протекающего климакса.

Из особенностей хочется отметить следующее:

• Проконсультируйтесь у эндокринолога на счет обследования функции щитовидной железы. Нарушение выработки гормонов этой железы значительно влияет на гормональный фон женщины.

• Около 50 % вашего рациона должны составлять сырые фрукты и овощи.

• Позаботьтесь о поступлении достаточного количества витаминов группы В, С, Е, бета-каротина, кальция (лучше из растительных продуктов, а не из добавок), витамина D.

• Уменьшите потребление соли.

• Постарайтесь уменьшить стрессовые перегрузки.

• **Полезны:** сауна, контрастный душ, как можно чаще, если нет противопоказаний. Альтернативой могут быть контрастные ванночки для рук или ног.

• Физическая активность не менее 30-60 минут в день ежедневно.

• **Травы-помощники:** цимицифуга (клопогон кистевидный), шалфей, валериана, корень одуванчика, репешок, толокнянка, ромашка, зверобой, корень солодки (внимание: может повышать артериальное давление).

МИГРЕНЬ

4 Страдаю от мигрени, вынуждена пить сильные обезболивающие средства. Могут ли какие-либо растительные средства помочь мне решить эту проблему?

Попробуйте имбирь! Эффективность имбиря в лечении мигрени исследователи сравнивали с эффективностью широко применяемого препарата суматриптана. 1/8 ч. л. имбиря оказывала такой же выраженный и быстрый эффект, как и этот препарат, только без побочных эффектов, и стоило это в разы дешевле. Если превышать указанную дозу, то можно вызвать раздражение слизистой оболочки желудка, поэтому не переусердствуйте.

Имбирь помогает снять и менструальную боль. В исследованиях 1/8 ч. л. имбиря 3 раза в сутки за день до начала менструации снижала балл боли с 8 до 6 по 10-балльной шкале, а принятая таким же образом

доза в следующем месяце уменьшала боль до 3 баллов.

Продолжительность боли также снижалась. Четверть чайной ложки порошка имбиря сокращала болезненный период с 19 до 15 часов, и боль при этом была умеренной. И в соревновании с ибупрофеном имбирь не уступил! 400 мг ибупрофена и 1/8 ч. л. порошка имбиря были практически одинаково эффективными. Более того, имбирь уменьшал потерю крови во время месячных с 120 мл до 60 мл. А при ПМС 1/8 ч. л. имбиря 2 раза в сутки ежедневно за неделю до месячных может помочь вам справиться с данным состоянием.

Кстати, имбирь также помогает беременным женщинам, страдающим от токсикоза в I триместре.

Он уменьшает или даже ликвидирует тошноту при беременности, на фоне химиотерапии, лучевой терапии, после операции и при укачивании.

Однако если во время беременности съесть больше 20 г свежего имбиря, это может простимулировать матку к сокращению. Во всем нужна мера.



ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ



5 Я знаю, что орехи и семечки очень полезны для здоровья, но можно ли их употреблять (и если да, то сколько), если страдаешь избыточным весом и хочешь от него избавиться?

Подобные вопросы возникают достаточно часто, ведь орехи и семена содержат много жиров, которые являются высококалорийным компонентом нашей пищи.

На сегодняшний день проведено 20 исследований относительно связи потребления орехов и избыточной массы тела. И ни одно из них не подтвердило ваш страх набрать вес вследствие регулярного употребления горсти-двух орехов. Вес не только не увеличивался, но даже уменьшался! Может, потому что эксперименты длились несколько недель? Другие исследования, продолжавшиеся 8 лет, показали такой же результат. Кроме того, было отмечено меньшее накопление жира в брюшной полости у тех, кто употреблял орехи, в отличие от тех, кто их не ел.

Оказалось, такой эффект связан с тем, что чувство насыщения длится дольше, и на этом фоне люди потребляют суммарно меньше калорий из другой пищи, что способствует снижению массы тела. Получается, что 70 % калорийности съеденных орехов компенсируются снижением потребления калорийной пищи. Кроме того, около 10 % калорий, полученных из орехов, выводятся через кишечник, поскольку не весь жир из орехов всасывается в кровь.

Еще одно свойство орехов: они способны ускорять обмен веществ. Употребляя орехи, вы тем самым стимулируете сжигание жира в организме. Поэтому 1-2 горсти орехов в день никоим образом не испортят вашу талию, а наоборот, даже сделают ее более изящной и вас — более здоровой!

Кроме того, орехи:

- защищают ваши сосуды и сердце от атеросклероза;
- питают мозг;
- являются источником витамина Е;
- улучшают состояние вашей кожи;
- обеспечивают надлежащую работу эндокринной системы;
- защищают вашу ДНК от мутаций.

У ШІСТЬ ЧИ В СІМ: КОЛИ ВІДДАВАТИ ДИТИНУ ДО ШКОЛИ?

Педіатри, психологи, відповідаючи на це запитання, спираються на поняття «шкільної зрілості» дитини, тобто на певний рівень її фізичного розвитку та розвитку психічних функцій (сприйняття, уява, воля, моральність, емоції, мислення тощо).

Визначити «шкільну зрілість» треба за пів року-рік до початку навчання, щоб у батьків та медиків була можливість підготувати дитину до школи за певними напругами. Інакше труднощі в навчанні можуть позначитися на її соматичному здоров'ї: з'являться функціональні порушення внутрішніх органів, часті ГРЗ через осмислення імунітету.

За статистикою, уміння чути, фокусувати увагу, бути посидючим та долати стрес вищі в семирічних дітей, ніж у шестирічних. Проте відповідь фахівців на запитання «Коли до школи?» – індивідуальна й пов'язана зі станом здоров'я дитини, її готовністю до школи й бажанням навчатися.

ЩО КАЖУТЬ ПСИХОЛОГИ?

«Щоб зрозуміти, чи дозріла ваша шестирічна дитина до школи психологічно, почати все одно потрібно з фізіології», – кажуть дитячі психологи. Тому ґрунтовні медогляди існують не для годиться, і їх треба проходити перед першим класом. Адже дитина може просто недовбачати написане на дошці, а дорослі засумніваються в рівні її інтелектуального розвитку або ж відправлять коригувати поведінку школяра, який був неуважним на уроках, бо йому було важко чути вчителя в гамірному класі.

Чинники, на які слід звернути увагу:

● **Зв'язне мовлення, словниковий запас.** Дитина повинна вміти скласти коротеньке оповідання-опис (із простими, але поширеними реченнями) за запропонованими картинками, залучати увагу, описати, що відбувалося перед зображуваным моментом, узгоджувати відмінки в реченні, правильно вживати прийменники. Труднощі з якимсь із цих умінь або з кількома із них – привід замислитися і, можливо, звернутися по допомогу до фахівців. Або принаймні присвятити більше часу живому спілкуванню дитини, без гаджетів.

● **Уміння поводитися за правилами.** Розвиток емоційно-вольової сфери тісно пов'язаний з розвитком виконавчої функції мозку. У шестирічних дітей має бути певний рівень довільної діяльності, імпульс-контролю, коли

у своїй поведінці дитина керується не «я хочу», а певними інструкціями та правилами, які це «я хочу» трохі стримують. Утім, є 4–8 % дітей, у яких дозрівання виконавчої функції мозку відбувається уповільнено. Такі діти мають певні труднощі з тим, щоб діяти за правилами. Якщо їх простежують у шестирічній дитини, однозначно слід зачекати зі школою; якщо в семирічній – звернутися до фахівців.

У таких дітей нерідко діагностують синдром дефіциту уваги та гіперактивності, який потребує коригування спеціалістів. Якщо цього не зробити, а просто віддати дитину до школи, сподіваючись, що вона «переросте», то з високою ймовірністю виникнуть проблеми з дисципліною та навчанням.

● Мотивація до навчання.

Обов'язково зверніть увагу на те, чи хоче дитина до школи, чи має бажання вчитися. Це показник того, яка форма діяльності в дитини провідна – ігрова чи пізнавальна. Якщо малюк залюбки слухає чи береться читати з вами цікаві книжки, ходити в музеї, тоді він готовий до навчання. Якщо ж ні, то й у школі гратиметься.

● **Розвиток комунікативних навичок і рівень тривожності при спілкуванні із чужими людьми.** Поспостерігайте, як вільно дитина почувається з малознайомими дорослими.

У певного відсотка малюків трапляється селективний мутизм, пов'язаний із соціальною тривожністю. Такі діти можуть удома розказувати віршики й відповідати на запитання, але в присутності чужих дорослих, зокрема вчителів, просто мовчать. Цей стан підлягає корекції, але якщо за неї не взятися вчасно, то він може поглибитися.

● **Дрібна моторика.** Її слід починати розвивати щонайменше за рік перед школою. Ідеться не про те, щоб посадити дитину за прописи, а про інші заняття – ліплення, в'язання вузликів, апплікація, оригамі. Останнє – узагалі чудова ідея, бо розвиває також просторове мислення, імпульс-контроль.

Якщо батьки (а вони знають свою дитину найкраще) відчують, що шестирічна дитина не готова до школи, а тим паче, якщо про це їм кажуть спеціалісти, то краще зачекати ще рік. Звісно, не просто чекати, поки «доросте», а працювати з фахівцями. Бо часто батьки, які не дослухаються до цієї поради, уже у вересні-жовтні приходять зі скаргами на проблеми й шкодують, що не дослухалися.

Щодо емоційного інтелекту, у першокласників він перебуває на стадії формування. Було б корисно, якби дитина, яка йде до школи, уміла розрізняти свої емоції, називати їх, виражати в соціально прийнятний спосіб: якщо гнівається, то не бити всіх довкола, а просто сказати про це. Звісно, такі знання можна набути лише під час спілкування з дорослими. Разом з дитиною вони можуть обговорювати емоції в різні моменти, називати їх, запропонувати намалювати.

Ви можете створити для дитини щоденник, розграфлений на тижні та дні, або взяти звичайний шкільний і запропонувати їй описувати, що вона робила цього дня та які емоції при цьому відчувала. Позначати це можна в будь-який спосіб – хоч словами, хоч малюнками. З одного боку, такі щоденні вправи допоможуть пригадати й усвідомити свої почуття, з іншого – сформулювати причинно-наслідкові зв'язки, проаналізувати свою поведінку, зрозуміти, які чинники викликали позитивні емоції, які – негативні.

Готувати дитину до школи, розвиваючи її емоційний інтелект, так само важливо, як і навчити малюка осно-

«Яка форма діяльності в дитини провідна – ігрова чи пізнавальна? Якщо малюк залюбки слухає чи береться читати з вами цікаві книжки, ходити в музеї, тоді він готовий до навчання. Якщо ж ні, то й у школі гратиметься.»



вних навичок самообслуговування. Це те знаряддя, яке (якщо вона ним володіє) істотно полегшить період адаптації до шкільного життя та зробить його комфортнішим.

ЩО КАЖУТЬ ПЕДІАТРИ?

Якщо про важливість емоцій заговорили порівняно нещодавно, то фізичний розвиток і стан здоров'я дитини завжди були визначальними чинниками для рішення про початок навчання.

За визначенням ВООЗ, здоров'я не обмежується лише імунізацією чи фізичним розвитком, а має й психоемоційну, інтелектуальну, соціальну складову. Саме тому педіатр, який бачить малюка з дитинства, має помічати відхилення в здоров'ї малюка й намагатися скоригувати їх. Педіатр має на планових оглядах оцінювати розвиток дитини й за потреби направляти до логопеда, психолога, невролога або наголошувати батькам на необхідності працювати над фізичним чи інтелектуальним розвитком дитини. Такі огляди необхідно здійснюватися регулярно, тому проблеми мають бути виявлені завчасно й розв'язані до того моменту, коли настане час іти до школи.

Часто батьки прагнуть підготувати імунітет дитини, зробити так, щоб її організм був стійкішим до хвороб. Насправді ж потрібно бути готовим до того, що діти частіше хворіють, коли опиняються в дитячих колективах.

Нормально, коли дитина може хворіти до 5-8 разів на рік і ці хвороби минають без ускладнень. Проте педіатри наполягають на необхідності щеплень. Адже невакцинована дитина становить загрозу для інших дітей, які можуть бути в групах ризику або яким заборонені щеплення за медичними показаннями. Саме тому дітям, які не вакциновані за бажанням батьків, пропонують здобувати освіту дистанційно.

ЩО КАЖУТЬ ІМУНОЛОГИ?

Психологічний аспект дуже важливий у формуванні імунітету. Наш імунітет дуже сильний за своєю природою й водночас надзвичайно чутливий до емоційного стану. Депресія імунітет ослаблює, однак активний стан, спрямований на досягнення мети, — посилює. Тож запитання: «Чи хочеш до школи?» — це своєрідна перевірка, тест для дитини, за яким можна визначити, які емоції переполюють її та її батьків: негативні (тривога й страх) чи позитивні (радість, очікування нового).

Чи впливає кількість випадків респіраторних інфекцій у дитини на готовність до школи? Тут потрібно розглядати кожну ситуацію окремо. Якщо дитина хворіє понад 10 разів на рік, а з них більш ніж половина — з ускладненнями у вигляді бронхіту, пневмонії, синуситу, отиту, найімовір-

ніше, це проблема з імунітетом, і, можливо, слід відкласти навчання на рік або організувати домашню освіту.

Якщо інфекції неагресивні, тривають не більш ніж 5 днів, дитина хворіє до 5-8 разів на рік — це нормальна робота імунітету. Такий малюк може йти до школи.

Чи можна підвищити імунітет, приймаючи спеціальні добавки, вітаміни? Лікарі рекомендують приймати тільки один вітамін — вітамін D, бо його дефіцит поширений, особливо в зимову пору. З іншими вітамінами та мікроелементами, як-от: цинк та залізо, — не так однозначно, і рекомендувати їх повинен тільки лікар після огляду й обстеження дитини. А ще імунітет можна чудово зміцнити свіжим повітрям, загартовуванням, фізичними вправами, правильним харчуванням і позитивними емоціями!

Кожна дитина розвивається індивідуально: хтось уже в п'ять років готовий до школи, а хтось не готовий і у вісім. Серед чинників, які треба оцінити, — уміння дитини спілкуватися з ровесниками, готовність опанувати читання, здатність зосереджуватися й сидіти спокійно впродовж 20-30 хвилин. Чудово, якщо на шляху шкільної освіти супутниками дитини стануть і герої книжок, які допоможуть пізнавати не лише навколишній, а й внутрішній світ — зі своїми почуттями та емоціями.

Авторка: Віталіна Макарик

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СПОСІБ ЗАХИСТУ ВІД ВІРУСІВ

У повсякденному житті багатьом бракує фізичної активності. А навіщо вона нам потрібна? Кого слухати: «Залишайтеся вдома й не виходьте на вулицю» чи «Більше рухайтесь й займайтеся спортом»?

Кровообіг та імунні клітини

М'язова тканина пронизана капілярами. Тому робота м'язів безпосередньо впливає на кровообіг, збільшуючи інтенсивність кровотоку та швидкість лімфодренажу, запобігаючи утворенням застійних осередків. Фактично відбувається природне очищення крові, оскільки продукти життєдіяльності швидше виводяться з організму, а поживні речовини швидше досягають кожної клітини.

Фізичні вправи підвищують активність білих кров'яних клітин, лейкоцитів, стимулюючи здатність епітелію дихальних шляхів до самоочищення та виведення слизу з бронхів. Усе це перешкоджає потраплянню інфекції до нижніх дихальних шляхів. А саме вони виявляються ураженими при COVID-19, якщо розвивається тяжка форма хвороби.

Крім того, при надмірному фізичному навантаженні в організмі підвищується вироблення захисних речовин, наприклад, інтерферону, який саме й потрібен для боротьби з вірусами.

Рух забезпечує активну циркуляцію крові та якісну роботу імунної системи. Імовірність захворіти на респіраторну інфекцію, зокрема й на коронавірус,

значно знижується за умови регулярних занять фізкультурою.

Робота нервової системи

М'язова робота забезпечується завдяки нейром'язовим зв'язкам. Щоб м'язова клітина спрацювала, їй повинна дати команду нервова клітина. Тож що більше й різноманітніше ми рухаємось, то краще працює нервова система. І навпаки, якщо припинити рухатися, то вмикається пасивний режим. А якщо додасться ще збій режиму дня, перевантаження від комп'ютера й телевізора, безперервний потік негативу з новин, то будуть усі умови для появи апатії, емоційної нестабільності, тривожності й навіть депресії.

Рухова активність може допомогти: 1) упоратися з високим рівнем стресу; 2) урівноважити нервову систему; 3) повернути тонус і здатність долати труднощі.

Якщо людина вже перебуває в умовах підвищеного стресу й відчуває емоційне вигорання, то фізична активність допоможе впоратися із цим станом, оскільки вона активує в організмі механізми адаптації до стресу та діє нарівні з антидепресантами.

Яким має бути фізичне навантаження, щоб організм отримав користь?

Якщо вимірювати фізичне навантаження ходьбою, оскільки це найпростіший і найдоступніший вид активності, то за день потрібно проходити щонай-

менше 7000 кроків, а щоб бути здоровим — 10 000 кроків. Якщо вимірювати навантаження в часі, то хоча б 30 хв на день, а краще 60 хв чи навіть 90 хв.

Ці можливості потрібно шукати, навіть створювати спеціально, особливо коли так легко підкоритися зовнішнім обмежувальним обставинам. Виходьте з дому, виїжджайте на природу, гуляйте в парку чи в лісі. Походіть у швидкому темпі хоча б пів години, а краще більше. Якщо це неможливо, то й у домашніх умовах можна знайти змогу рухатися: відшукати в Інтернеті комплекси вправ або позайматися на тренажері.

Зараз саме той час, коли рух став однією з найважливіших умов збереження здоров'я й навіть виживання. У того, хто не рухається, вищий ризик захворіти. І самоізоляція не допоможе. Адже у вірусу все одно є багато можливостей потрапити в наш організм.

Рухайтесь, незважаючи ні на що!

Автор: Наталія Назарова, лікар-терапевт



ЛІКИ ВІД МЕЛАНХОЛІЇ

Щороку майже 40 000 американців накладають на себе руки, і причиною цих самогубств є депресія. На щастя, зміна раціону харчування та способу життя може зміцнити і розум, і тіло.

Усі ми іноді буваємо засмученими, але депресія — це не просто смуток. Вона характеризується тим, що такі симптоми, як поганий настрій, знижений інтерес до тих видів діяльності, які колись приносили задоволення, набір чи втрата ваги, утомлюваність, недоречне відчуття провини, труднощі з концентрацією уваги та постійні думки про смерть, тривають багато тижнів.

Глибока депресія насправді може перетворитися на смертельно небезпечну хворобу. Чимало досліджень указує на те, що люди з позитивним психологічним самопочуттям здоровіші, довше живуть, а в разі хвороби швидше одужують. Крім того, такі люди менше курять, більше займаються спортом і споживають кориснішу їжу. Доведено: якщо групу щасливих і нещасних людей помістити в середовище, де можна інфікуватися вірусом, то з «негативно налаштованої» групи захворіє кожен третій, а з «позитивно налаштованої» — кожен п'ятий. Тобто щасливі люди менш схильні до хвороб.

Науковці провели два психологічних тести: POMS (*Profil of Mood States* — Профіль психологічних станів) і DASS (*Depression and Anxiety Stress Scale* — Шкала стресу від депресії і тривоги). Перший тест вимірює рівень депресії, гніву, агресивності, втоми та сум'яття, а другий — визначає інші негативні психологічні стани, зокрема відчай, брак інтересу, збудженість, роздратування і нетерпимість до людей. Виявилося, що ті, хто дотримувався рослинного раціону, проявляли значно менше негативних емоцій, ніж невегетаріанці. Вони почувалися жвавішими, майже не вживали медикаментів (навіть знеболювальних) і рідше зверталися до лікаря.

АРАХІДОНІЧНА КИСЛОТА

Арахідонічна кислота, що міститься в продуктах тваринного походження, у результаті обміну речовин у людському організмі розкладається на цілу низку хімікатів, які призводять до запалення. Принцип дії таких протизапальних препаратів, як аспірин та ібупрофен, якраз і полягає в тому, що вони блокують перетворення арахідонічної кислоти на запальні кінцеві продукти, полегшуючи біль і зменшуючи набряк.

У певному сенсі арахідонічна кислота нагадує холестерин — це один важ-

ливий компонент, який наш організм здатен виробляти сам: якщо його надлишок потрапляє через їжу, це може порушити внутрішній баланс системи в організмі. Є дані, що в людей із підвищеним рівнем арахідонічної кислоти в крові істотно вищий ризик самогубства та нападів глибокої депресії.

Вирізняють п'ять основних джерел арахідонічної кислоти: курятина, яйця, яловичина, свинина та риба. Загалом невегетаріанці споживають удев'ятеро більше арахідонічної кислоти порівняно з тими, хто дотримується рослинного раціону.

Під час одного дослідження вчені зібрали групу із чоловіків і жінок, які споживали м'ясо принаймні раз на день, і тимчасово вилучили з їхнього раціону яйця, курятину та інші м'ясні продукти, щоб подивитися, як це вплине на настрій людей. Вони їли коржі з бобами, суп із сочевицею та овочами. Буквально за два тижні учасники експерименту зауважили значне поліпшення свого емоційного стану. У них покращилися травлення, сон, фізичні показники, загальний стан здоров'я, зросла продуктивність у роботі.

ЗЕЛЕНА ГОРОДИНА ЯК АНТИДЕПРЕСАНТИ

Доведено, що збільшення споживання овочів здатне знизити ризик появи депресивного стану на 62 %. В огляді, опублікованому в журналі *Nutritional Neuroscience*, учені дійшли висновку, що споживання великої кількості фруктів та овочів може стати природним і недорогим терапевтичним засобом підтримки мозку в здоровому стані.

Багато рослинних продуктів, зокрема яблука, ягоди, виноград, цибуля, трав'яні чаї, містять у собі фітонутрієнти, які діють як антидепресанти. Аналогічну здатність мають такі приправи, як гвоздика, орегано, кориця та мускатний горіх, але потрібно дотримуватися міри щодо їх уживання.

Що більше овочів та фруктів ви сьогодні споживаєте, то спокійніше, краще та бадьоріше почуваетесь, до того ж цей позитив може поширитися й на наступний день.

НАСІННЯ ТА СЕРОТОНІН

Серотонін — це «гормон радості», проте він не потрапляє до мозку з хар-

чових джерел, але потрапляє його структурний білок — амінокислота триптофан. Люди, раціон яких бідний на триптофан, страждають від дратівливості, гнівливості та депресії.

Найкращий спосіб забезпечити потрапляння триптофану до мозку — це піти на тренування, витратити енергію й зробити свої м'язи спраглими до вуглеводів. Транспортування триптофану до мозку полегшують складні вуглеводи. В ідеалі це мають бути продукти з великою пропорцією «триптофан : білок». Найбільше цій вимозі відповідає кунжут, соняшникове та гарбузове насіння.

Також якщо зранку замість індички, сиру та яєць з'їдати кашу з фруктами, горіхами та апельсиновим соком, це забезпечить триптофану кращий доступ до мозку. Цей принцип пояснює, чому інколи жінкам з передменструальним синдромом так хочеться вуглеводної їжі. Було доведено, що вживання лише однієї багатої на вуглеводи й бідної на білки страви помітно полегшувало такі стани, як депресія, напруженість, лють, сум'яття, сум, утомливість, тривога та байдужість, у багатьох жінок із ПМС.

Люди, які споживають більше складних вуглеводів і менше жирів та білків, мають кращий настрій і почувалися спокійнішими.

ШАФРАН

Як відомо з історичних джерел, шафран використовували для зцілення хворих та загоювання ран ще понад 3600 років тому. Через кілька тисяч років науковці випробували цю спецію методом прямого порівняння з антидепресантом *Prozac* на здатність долати клінічну депресію. І приправа, і медпрепарат продемонстрували однакову ефективність у зменшенні симптомів недуги. Шафран до того ж виявився безпечнішим завдяки відсутності побічних ефектів. Можливо, це й не критично важливий показник, але 20 % осіб із групи *Prozac* страждали (як це часто буває через антидепресанти) на розлад статевої функції, тоді як у представників «шафранової» групи таких проблем не існувало.

Однак шафран — найдорожча приправа у світі. Його збирають із квітів крокусу, а саме із засушених рилець (ниткоподібних кінчиків усередині квітки), які перемелюють на приправу. Щоб отримати 0,5 кг спеції, потрібно понад 50 000 крокусів. Цієї кількості рослин достатньо, щоб укрити ними футбольне поле.

Доза шафрану, еквівалентна дозі медпрепарату *Prozac*, може коштувати більш як удвічі дорожче за сам препарат, але подальші дослідження виявили, що навіть вдихання аромату шафрану давало відчутну психологічну користь. Під час дослідження в жінок, які нюхали шафран упродовж 20 хв, зауважили істотне зменшення кількості гормонів стресу й значне полегшення симптомів нервозності.

АНТИОКСИДАНТИ Й ФОЛАТИ

Зібрані докази свідчать, що вільні радикали, які призводять до пошкодження тканин і прискорюють старіння, імовірно, відіграють важливу роль у розвитку багатьох психічних захворювань, зокрема й депресії. Сучасні технології отримання зображень підтверджують результати посмертних розтинів, які вказують на всихання та скорочення певних емоційних центрів у мозку депресивних пацієнтів, що можна пояснити спричиненою вільними радикалами загибеллю нервових клітин у цих ділянках.

Ось чому люди, які споживають більше зелених, жовтих, помаранчевих і червоних овочів та фруктів, багатих на антиоксиданти, що знищують вільні радикали, краще захищені від депресії. До того ж простежується зв'язок «доза – реакція», тобто що вищий рівень фітонутриєнтів, то краще самопочуття.

«Щоразу, коли почуватиметеся самотніми й нікому не потрібними, згадайте, що у вас є 7 млрд лімфоцитів, які мандрують вашими венами, і кожен з них готовий померти, захищаючи вас.»



Серед каротиноїдів найвищою антиоксидантною активністю вирізняється лікопен – червоний барвник, що міститься в помідорах. Дослідження майже тисячі літніх чоловіків та жінок виявило, що в осіб, які щодня споживають томати або томатовісні продукти, удвічі менший ризик захворіти на депресію порівняно з тими, хто їсть помідори один раз на тиждень чи навіть рідше.

Фолат – це вітамін групи В, великі концентрації якого є в бобових і городній зелені. Нещодавні дослідження вказують, що недостатнє споживання фолатів утричі підвищує ризик глибо-

кої депресії. І харчові добавки фолієвої кислоти тут неефективні.

Нещодавно одна жінка написала мені про свою боротьбу з депресією. Шей, якій зараз за сорок, раніше дотримувалася стандартного американського раціону харчування. Останні роки вона страждала від частих нападів мігрені, закріпив та болісних і нерегулярних менструацій. А її депресія була такою глибокою, що вона навіть не могла ходити на роботу. Якось жінка вирішила спробувати здорове харчування й невдовзі зрозуміла, що потенційною причиною її проблем зі здоров'ям є західний раціон.

Шей вирішила перейти на рослинне харчування, припинила вживати їжу тваринного походження, консерви й різко збільшила споживання овочів та фруктів. За чотири тижні вона стала бадьорішою, а її випорожнення – менш болісними. Через сім місяців вони були зовсім безболісними та легкими, колись нестерпні мігрені й депресія взагалі зникли, а менструації стали регулярнішими, менш болісними й не такими тривалими. Ще кілька місяців тому Шей почувалася так погано, що навіть не могла піднятися вранці з ліжка. Змінивши раціон, жінка стала значно здоровішою як фізично, так і психічно.

Ось вам сила здорового раціону!

Автор: Майкл Грегор, доктор медицини, засновник сайту *NutritionFacts.org*

ПОЧЕМУ ОПАСНО МНОГО РАБОТАТЬ?

Рабочий день сокращает жизнь на восемь часов, гласит народная мудрость. Однако 10-часовой рабочий день в перспективе может сократить жизнь существенно больше, чем на 10 часов, и изрядно испортит здоровье.

РАБОТА 24/7

Огромное количество людей работает сверхурочно по разным причинам. Кто-то хочет подработать, кто-то пытается показать себя с хорошей стороны, а многие делают это просто под давлением начальства. Увеличивается число специальностей, предусматривающих гибкий рабочий день, совершенствуются технологии обеспечения удаленной работы. Это способствует формированию культуры работы «24/7».

Благодаря исследованиям соотношения длины рабочего дня, показателей продуктивности и риска болезней, появилась концепция оптимального рабочего времени. Сейчас многие эксперты считают, что это время – 35–40 часов в неделю. Расплата же за чрезмерно долгий рабочий день – далеко не только усталость.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

► **Риск смерти.** «Кароси» – японский термин, означающий «заработанность» до смерти (в середине 2000-х годов в стране проводилось рассле-

дование этой проблемы). Наука подтверждает: заработать до смерти можно. Например, крупное британское исследование показало повышенный риск смерти среди людей, работающих более 55 часов в неделю. В основном это связано с болезнями сердечно-сосудистой системы. Аналогичные результаты показывали исследования, проведенные в Дании и Швеции.

► **Инсульт и инфаркт.** Французское исследование показало, что у тех, кто регулярно работает 10 и больше часов в день, риск развития инсульта выше почти на треть. Аналогичные выводы демонстрирует крупный мета-анализ, опубликованный в *The Lancet*: при рабочей неделе 40–55 часов риск инсульта и инфаркта выше, чем при рабочей неделе 35–40 часов, а ишемическая болезнь сердца развивается почти в полтора раза чаще.

► **Гипертония.** По сравнению с теми, кто работает до 39 часов в неделю, у людей, работающих больше, риск повышенного артериального давления выше на 14–29%.

Перерабатывающие люди чаще курят, употребляют алкоголь, ведут

малоподвижный образ жизни, имеют лишний вес. Каждый из этих факторов самостоятельно несет вред здоровью. Чрезмерно долгие часы работы также связаны с повреждениями и несчастными случаями, сахарным диабетом 2 типа, фибрилляцией предсердий (опасным хроническим нарушением ритма).

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

12-летнее исследование показало, что при работе 50–60 часов в неделю риск появления проблем с психикой на 48% выше, чем при работе 35–40 часов. Верными спутниками переработок являются стресс, тревожность и депрессия. У работающих более 55 часов в неделю ученые обнаруживали симптомы тревожности и депрессии почти в три раза чаще по сравнению с показателями людей со стандартной рабочей неделей.

Суицидальные мысли – еще одна проблема, связанная с посвящением работе избыточного времени. Крупное корейское исследование выявило, что у работающих более 60 часов в неделю такие мысли возникают примерно на 30% чаще, чем у тех, кто работает меньше.

Источник: *medportal.ru*

ВОРОГИ СЕРЦЯ:

ЩО ЗАВАЖАЄ НАМ БУТИ ЩАСЛИВИМИ?

Часом ми схильні пильнувати за своєю поведінкою, цілком ігноруючи своє серце. Якщо моя поведінка буде неприйнятною, хтось зверне мою увагу на це. А як же контролювати своє серце?

Серце — це загадка. «*Людське серце найлукавіше над все та невигойне, — хто пізнає його?*» (Єрем. 17:9). Навіть коли ми починаємо розуміти своє серце, нам важко його контролювати. Ми повинні завжди бути на варті того, що входить до нашого серця, адже те, про що ми не знаємо, може нам нашкодити. Ось чотири вороги серця, з якими стикається кожен.

ВОРОГ № 1. ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Перший ворог серця — почуття провини. Це нормальне явище, якщо тільки воно не триває постійно.

Уявіть собі чоловіка, який покинув свою сім'ю й пішов до іншої жінки. Не усвідомлюючи цього в той момент, він украв щось у кожного члена своєї родини. Він позбавив дружину її майбутнього, її фінансового забезпечення, її репутації як дружини. Він украв у дітей новорічні канікули, родинні традиції, емоційну та фінансову захищеність, спільні вечери в колі сім'ї тощо.

На той момент чоловік, який так учинив, не вважав, що він украв. Він думав з позиції того, що придбав. Проте коли його маленька донечка запитала його, чому він більше не любить її матусю, у нього защеміло серце. Тепер він відчув себе винним. Він у боргу.

Ніщо, крім оплати цього боргу, не звільнить винне серце від тягара провини. Люди намагаються відпрацювати це, відслужити, відкупити й навіть відмолити. Проте ніяка кількість добрих справ, благодійних пожертв або відвідин церкви не звільнить від почуття провини. Це борг. І він має бути сплачений або анульований, щоб винне серце відчувало полегшення.

Як можна анулювати провину? Відповідь записана в 1 Івана 1:9. «*Якщо ж визнаємо свої гріхи, то Він, вірний і праведний, щоб простити нам гріхи й очистити нас від усякої неправедності*». Визнання провини має силу розірвати пута гріха. І, як більшість лікарських засобів, це допомагає при правильному застосуванні, яке відбувається, коли ми каємося у своїх гріхах не тільки перед Богом, але й перед людьми, проти яких ми згрішили.

Винні люди зазвичай повторюють свої помилки. І що довше ви тримаєте свою провину в собі, то більший ризик, що ви повторите минулий досвід. Однак якщо ви почнете каятися у своїх гріхах перед людьми, щодо яких ви згрішили, то є шанс, що ви більше не повернетесь до того, щоб знову згрішити.

Хоч Ісус бачить вину нашого минулого, Він оголошує прощення, і ми не повинні ганьбити Його, сумніваючись у Його любові. Почуття вини потрібно залишити біля підніжжя хреста, інакше воно отруюватиме джерела життя. За що ви відчуваєте провину? Покайтеся перед Богом і тим, кого ви скривдили, — і ви знищите цього ворога вашого серця.

ВОРОГ № 2. ГНІВ

Другий ворог серця — це гнів. Ми сердимося, коли не отримуємо бажаного. Покажіть мені сердиту людину, і я доведу, що ця людина ображена, тому що в неї щось забрали. Хтось перед нею в боргу.

Ми всі знаємо людей, чий гнів може бути висловлений так: «Ти позбавив мене доброго імені», «Ти вкрав у мене сім'ю», «Ти забрав найкращі роки мого життя», «Ти зруйнував мій шлюб», «Ти позбавив мене чистоти», «Ти зобов'язаний дати мені другий шанс», «Ти повинен любити мене».

Корінь гніву полягає у відчутті, що вас чогось позбавили. Вам щось винні.



«Христос забезпечив нас усім, аби ми були сильні, мали мир і солодке відчуття прощення.»

Е. Уайт. Вісті для молоді. С. 75

Так з'являються боргові стосунки. Проте як довго ви збираєтеся дозволяти своїм кривдникам контролювати ваше життя? Ще один місяць? Ще один рік? Ще якийсь період вашого життя?

Нехай сьогодні стане тим днем, коли ви перестанете триматися за образу! Це правда: ви не можете змінити те, що було зроблено, але правда й те, що ви не зобов'язані давати змогу минулому контролювати ваше майбутнє. В Ефес. 4:25-32 нам наказано звільнитися від усякого роздратування, гніву, люті, крику, зневаги й злоби. Ви можете зрозуміти це, «*прощаючи одне одному, як і Бог через Христа вам простив*».

Ліки від гніву — прощення. Якщо ми й далі очікуємо, що нам відшкодують завдану кривду, то самі станемо тими, хто платить за неї. Якщо ж ми анулюємо борги своїх кривдників, то звільнимся від тягара.

З усіх згаданих ворогів серця гнів через навмисно чи ненавмисно заподіяну шкоду найбільш руйнівний. Однак є спосіб його подолати: ви просто приймаєте рішення анулювати борг. Ви вирішуєте й проголошуєте: «Ти більше нічого мені не винен».

Виконайте сьогодні ці чотири дії: (1) визначте, на кого ви сердиті; (2) визначте, що саме ці люди винні вам; (3) анулюйте цей борг прощенням; (4) не дозволяйте гніву зароджуватися знову.

ВОРОГ № 3. ЖАДІБНІСТЬ

Третій ворог серця — жадібність. Це коли ми відчуваємо, що заслуговуємо більше світського багатства та благ, ніж маємо. Жадібність каже: «Я в боргу перед собою».

Ісус сказав: «*Глядіть і стережіться всякої зажерливості*» (Луки 12:15). Чому? Тому що із чотирьох розглянутих нами ворогів серця жадібність є найпідступнішою. Вона може оселитися в серці й жити там роками непоміченою. Незахищене серце вкрай вразливе до цієї виснажливої хвороби. Її важко діагностувати, особливо самотужки.

«Бо не від надміру багатства залежить життя людини», — сказано далі. Та хіба не кожен знає про це? Чи вірять люди насправді в те, що їхнє життя

рівноцінне тому, чим вони володіють? Відповідь: і ні, і так. Ні, не кожен знає про це. І так, є люди, які вважають, що життя насправді — це сукупність того, чим вони володіють.

Розповівши притчу, Ісус дав визначення жадібній людині: це той, «хто збирає для себе, але не багатіє для Бога». «Багатіє для Бога» — це, за тлумаченням Ісуса, бути щедрим щодо своїх близьких і нужденних. Жадібна людина — це та, яка збирає дбайливо, а дає скупо.

Щедре давання послабить лещата жадібності у вашому житті. Отже, незалежно від того, як ви вважаєте, чи є у вас надлишки, чи ні, давайте щедро. Вам потрібно давати до такої міри, щоб це змусило вас змінити свій стиль життя. Якщо ви не готові до цього, то ви жадібні. Якщо ви використовуєте свої ресурси так, що у вас мало що залишається дати, то ви жадібні. Якщо ви заощаджуєте свої ресурси так, що мало що залишається дати, то ви жадібні.

Зруйнують силу жадібності через звичку щедрого давання. Це та звичка, яка змінить життя. Проаналізуйте, наскільки ви були щедрі за останні 12 місяців. Що ваші благодійні пожертви свідчать про ваше серце? Моліться про благословення, якими ви можете ділитися з іншими протягом подальших 12 місяців, вийшовши на новий рівень щедрості.

ВРОГ № 4. ЗАЗДРІСТЬ

Кожен із ворогів серця підживлюється ідеєю про те, що хтось комусь щось винен. Почуття провини каже: «Я в боргу перед тобою». Гнів живиться уявленням про те, що ти винен мені. Жадібність живе припущенням про те, що я в боргу перед собою. Четверта проблема серця нічим не ліпша — заздрість. Вона каже: «Бог у боргу переді мною».

Коли ми думаємо про заздрість чи ревності, нам одразу спадає на думку те, що є в інших, але немає в нас: зовнішній вигляд, навички, можливості, здоров'я, зростання, спадок тощо. Ми вважаємо, що наша проблема в людині, яка має те, чого нам бракує. Проте погляньмо правді в очі: Бог міг би все це нам дати. Що б Він не дав вашому сусідові, Він міг би дати це й вам. Тому у вас усередині може бути таке відчуття, що Бог винен вам.

Заздрість може тероризувати ваше життя та завдавати серйозної шкоди вашим взаминам з іншими. Добра новина в тому, що в цього ворога-велетня, як і в інших трьох, є слабке місце. І це те, чого ви, можливо, не очікуєте: припиніть бажати того, що є в інших, і почніть просити в Бога те, що Він вважає кращим для вас.

«Звідки війни і звідки вороженча між вами? Хіба не звідси — не з ваших пристрастей, що воюють у ваших членах? Ви прагнете — і не маєте, вбиваєте й заздрите — і не можете осягнути. Ворогуєте і воюєте. Не маєте, тому що не просите; просите й не одержуєте, бо не на добро просите, а щоб розтратити на ваші пристрасті» (Якова 4:1-3).

Наші зовнішні конфлікти є прямим результатом внутрішнього конфлікту, який «виривався» назовні. Ми бажаємо чогось, але в нас цього немає, тому ми сваримося з іншими. Бажання, про які говорить Яків у цьому уривку, — це невтомна спрага щодо речей, грошей, визнання, успіху, прогресу, близькості, сексу, задоволеннь, стосунків.

Отже, що нам робити зі своїми бажаннями та апетитами, які ніколи не задовольняються повністю й остаточно? Яків каже, щоб передусім ми звернулися з ними до Того, Хто створив нас. Інакше кажучи, Яків закликає нас вилити наші серця у вільній розмові з нашим Творцем.

Будь-яке переживання, яке у вас є, велике чи мале, має значення для Небесного Отця, тому що ви важливі для Нього. Чи це справа вашого особистого життя, вашої кар'єри, вашого шлюбу, ваших батьків, ваших дітей, ваших фінансів, вашої освіти, вашого зовнішнього вигляду, віддайте це Йому. І продовжуйте ввіряти це Йому доти, доки не віднайдете спокою, щоб піднятися з колін і зустріти новий день упевненими в тому, що Він дбає про вас, адже ваше серце дорого Йому.

Чого прагне ваше серце? Проведіть трохи часу в цілком вільній, невимушеній розмові з Богом про те, чого, на вашу думку, вам бракує. Попросіть Його благословити вас у такий спосіб, як буде краще на Його думку, і заодно виявити Свою любов до вас.

Нам потрібна сміливість, щоб попросити Небесного Отця допомагати нам стежити за своїм серцем, розуміти та очищати його. Він охоче відгукнеться, щоб показати нам, як замінити старі погані звички серця на нові й кращі, які згодом зроблять нас більш схожими на Його Сина.

Автор: Енді Стенлі

ВИБІР ДРУГА ЖИТТЯ

Нехай молода жінка погоджується мати за друга життя лише того, хто володіє чистими, мужніми рисами характеру; хто є старанним, наполегливим і чесним, хто любить Бога й боїться Його.

Кожна жінка, перш ніж укласти шлюб, повинна подумати: чи гідною людиною є той, з ким вона бажає поєднати свою долю? Яке його минуле? Чи його почуття шляхетні й високі, чи це лише чуттєве захоплення? Чи має він такі риси характеру, які зроблять її щасливою? Чи зможе вона знайти в його любові справжній мир і радість? Чи зможе вона зберегти власну індивідуальність чи, навпаки, буде змушена підкорити свої думки, погляди й сумління чоловікові? Чи зможе вона шанувати Божі вимоги понад усе інше? Чи зможе зберегти в чистоті й святості тіло, душу, думки й наміри?

Чи усвідомлює її обранець свої обов'язки щодо матері, чи піклується про її щастя? Якщо він не шанує матері, то чи виявлятиме пошану й любов, доброту й увагу до своєї дружини? Коли новизна шлюбних стосунків зникне, чи кохатиме він її, як раніше, терпляче ставитиметься до її помилок чи виявлятиме дух критики, деспотизму та владності?

Тримайтеся осторонь від тих, які полюбляють неробство й глузують з того, що є святим. Не приймайте освідчення людини, яка не усвідомлює своєї відповідальності перед Богом. Ми можемо прощати другові його недоліки й необізнаність, але не його пороки.

Шлюб, укладений квапливо та з егоїстичних міркувань, як правило, не приносить добрих результатів й часто закінчується розчаруванням. У цій справі значно легше припуститися помилки, ніж пізніше її виправити.

Проте якщо навіть заручини відбулися без повного розуміння характеру людини, то не думайте, що все втрачено. Значно краще розірвати заручини, аніж розлучатися пізніше, як це робить багато людей.

Нехай кожний крок, що провадить до шлюбу, відзначається скромністю, простотою, щирістю та палким бажанням догодити Богові й ушанувати Його. Щирий християнин ніколи не складатиме планів, яких не може схвалити Бог.

Авторка: Еллен Уайт

ИЩИТЕ В ПАРТНЕРЕ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ БРАКА ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА

Не каждый мужчина может быть мужем, и не каждая женщина — женой. Это вызвано тем, что не все мужчины годятся в мужья и не все женщины — в жены.

Если вы обнаружите, что ваш знакомый не обладает необходимыми для брака качествами, будьте осторожны. Ищите в партнере:

- способность к адаптации и гибкость;
- чуткость к нуждам других;
- умение решать проблемы;
- способность давать и принимать любовь;
- коммуникабельность и уравновешенность

(не слишком тихий и не слишком шумный);

- готовность подчиниться образу жизни, отличному от того, к которому он (она) привык (-ла), то есть наличие жертвенности;

- готовность принять Божье Слово как окончательный авторитет в любом вопросе, независимо от чувств.



ПРАВИЛА ВЫБОРА ЗЕРНОВЫХ

Если вы когда-либо встречались со схематичными изображениями рекомендаций по питанию в виде пирамиды, тарелки и т. п., то вы замечали, что зерновые составляют чуть ли не львиную долю от всех продуктов питания и общей калорийности. И только для людей с избыточным весом и сахарным диабетом основой рациона являются овощи и фрукты. Что нужно учитывать при выборе злаков, чтобы получить максимальную пользу?

Представители хлебных злаков, которые мы употребляем в виде каш, макарон или выпечки, содержат в себе около 80 % крахмала, который, расщепляясь в пищеварительном тракте, превращается в глюкозу – основной источник энергии для человеческого тела. Кроме того, цельные зерновые обеспечивают нас клетчаткой, минеральными веществами, микроэлементами и витаминами группы В. Итак, каким же зерновым стоит отдать предпочтение?

ПРАВИЛА ЗАКУПКИ

1 Цельность прежде всего.

К примеру, вы хотите купить готовые хлопья для завтрака, которые просто надо залить молоком или соком – и завтрак готов. Что может быть легче и быстрее? Однако если кроме быстроты приготовления вас интересует вопрос полезности, стоит обратить внимание на следующее.

Слова «мультизлаковые», «жирового помола», «грубого помола», «7 злаков», «с отрубями», скорее всего, указывают на лишение изначального продукта его цельности, а значит, и ценности. Чтобы протестировать зерновой продукт на цельность, воспользуйтесь правилом «пять к одному». Соотношение углеводов к клетчатке должно быть не выше 5.

Мультизлаковые, или кукурузные, или любые другие хлопья не должны содержать в себе добавленный сахар. Если соотношение углеводов к клетчатке выше 5 (а чаще это 7 и выше), то этот продукт вам не подойдет. И помните: чем меньше злаки обработаны, измельчены, тем они полезнее для вас.

Когда зерна перемалывают до состояния муки и потом готовят из нее хлопья на завтрак, выпечку или что-то еще, такие продукты намного быстрее и полнее перевариваются и всасываются в кровоток, а к микрофлоре толстого кишечника практически ничего не доходит. Как результат, уровень сахара в крови быстро возрастает, а микрофлора кишечника, лишенная достаточного количества грубой клетчатки, крахмалов, остается голодной и ее состав меняется не к лучшему.

Увлечение даже цельными продуктами, которые значительно видоизменяются промышленно, при прочих

равных, может повлиять на консистенцию, объем и массу кала, что чревато запорами и интоксикацией. Ведь каждые 30 г клетчатки зерновых увеличивают объем стула на 60 г. Эта прибавка веса происходит за счет размножения «сытых» клетчаткой и крахмалами бактерий, которые составляют значительную долю веса стула.

Если зерновые цельные, тщательно приготовлены, вы при этом их добросовестно пережевываете и ферментов для их переваривания достаточно, то вы все равно не сможете измельчить все компоненты на 100 %, переварить и усвоить. Поэтому вашей кишечной микрофлоре достанутся пищевые волокна, непереваренные крахмалы и масса полезных веществ, которые микроорганизмы съедят и скажут «спасибо». Это «спасибо» выразится в отличной работе иммунной системы, противораковом, антиатеросклеротическом эффекте, а еще улучшит работу эндокринной системы, и не только.

Хлеб выбираем по тому же принципу. Пример: в хлебе, который вам приглянулся в магазине, содержится 30 г углеводов и 3 г клетчатки. $30:3=10$. Десять больше 5, поэтому идем искать более цельный хлеб. И вот вы видите, что в другом виде хлеба содержится 15 г углеводов и 3 г клетчатки. $15:3=5$. Берем.



« Хлеб, испеченный из муки грубого помола, содержит зародыши пшеницы, которые очень богаты витаминами B1, B2, B6, E, а также рядом незаменимых аминокислот. Однако это не распространяется на те случаи, когда белая мука просто смешивается с отрубями. »

2 Ярче цвет – больше пользы.

Знаете ли вы, что:

- красное киноа богаче по составу, чем белое;

- черный и красный рис лучше бурого и тем более белого. Цветной рис содержит в 5 раз больше антиоксидантов, менее аллергенен и лучше борется с раком груди и лейкемией;

- желтая кукуруза лучше белой.

Однако это правило не распространяется на хлеб. Темная окраска мякиша хлеба никоим образом не свидетельствует о его цельности. Цвет хлебу придает с помощью солода, концентрата сока винограда и др. Поэтому – читайте этикетки.

3 Удобство и качество.

В силу большой занятости многих работающих женщин, в магазине их выбор падает на продукты быстрого приготовления или полуфабрикаты в ущерб качеству. Возможно ли сочетание качества и быстроты приготовления? На случай дефицита времени для приготовления круп купите себе пшено, амарант, киноа, обработанный овес, цельнозерновые макароны, кукурузу для приготовления попкорна и теф. Они готовятся быстро. А такие крупы, как ячменная, пшеничная, необработанный овес, оставьте на случай, когда времени будет больше, или готовьте их из расчета на несколько дней.

Подавая к одной и той же каше разные салаты, бобовые или приготовленные овощи/фрукты, вы разнообразите свой рацион. Если же у вас есть мультиварка или медленноварка, то даже приготовление этих «медленных» круп не отнимет у вас много времени.

ОВЕС, ГЕРКУЛЕС, ОВСЯНКА

У большого количества людей в разных регионах цивилизованного мира овсянка стала излюбленным завтраком. Ее считают прародителем европейских злаков. В овсянке содержится множество уникальных и полезных веществ. Это один из самых богатых белком и полезными жирами, железом, витаминами и кальцием представителей зерновых.

За счет обилия клетчатки овес способствует снижению уровня холестерина в крови. В частности, в ней

содержатся противовоспалительные вещества – авенантрамиды, которых больше нигде, кроме овса, нет. Такой выраженной противовоспалительной активностью могут похвастаться разве что представители семейства крестоцветных (капуста всех видов, репа, редька, хрен, руккола).

За счет этих веществ овсянку можно активно применять как при лечении воспалительных заболеваний пищеварительного тракта, так и наружно в виде отваров при раздражении кожи, дерматитах, экземе. Наружно применяют молотую в порошок овсянку, разведенную в воде.

На рынке продуктов есть великое множество вариантов овсяных хлопьев: те, которые варятся до 15 минут; которые нуждаются в варке минимально; а также те, которые нужно только залить кипятком. Микрофлора вашего кишечника будет рада первому варианту больше всего, а вот последний – может лишить ее порции съестного. Людям, страдающим избыточным весом и сахарным диабетом, полезнее употреблять первый вариант овсянки, так как именно в ней наименьший гликемический индекс. Кроме того, в быстро приготавливаемую овсянку производители часто добавляют сахар, что лишает вас части полезных свойств овсянки и увеличивает калорийность блюда. Читайте внимательно этикетки!

Еще одним хорошим и быстрым вариантом овсянки на завтрак является

гранола. Это предварительно приготовленная в духовке овсянка, смешанная с сухофруктами и орехами. Вариантов гранолы в продаже очень много, и, более того, вы можете легко сделать ее самостоятельно.

Мюсли не являются самым лучшим вариантом, так как производители рекомендуют употреблять их без варки, что мешает получить всю пользу от овсянки.

А КАК НАСЧЕТ РИСА?

Рис является одним из наиболее популярных злаков. Во многих странах это основное блюдо практически в каждый прием пищи, поэтому от его качества зависит здоровье его потребителей. Цельным считается бурый рис. Его сородичи – красный и черный рис – также цельные, а вот чем больше в рационе белого, очищенного от внешней оболочки риса, тем больше проблем со здоровьем.

Красный и черный рис рекомендуют смешивать с другими видами для обогащения блюд из белого риса и смягчения специфического вкуса первых. Пропаренный вариант риса – это обработанный паром под давлением рис, который затем очищают и шлифуют, но витаминов и минералов в нем содержится гораздо больше, чем в простом шлифованном рисе.

По материалам доктора медицины Майкла Грегера



- «Медленные» крупы замочите перед приготовлением на 1-2 часа.
- Используйте медленноварку и мультиварку, чтобы каша не убежала и не пригорала, а еще была готова вовремя и всегда была теплой.
- Прокалите крупу в духовке до изменения цвета – начнется расщепление крахмала, что сократит время приготовления и придаст рассыпчатость.
- Проварите «медленную» крупу 15-20 минут и укутайте на 3-4 часа или на ночь.
- Если вы хотите получить рассыпчатую гречневую кашу, во время варки ее не следует перемешивать.
- Если хотите приготовить белоснежный рис, во время варки добавьте в воду три капли лимонного сока.
- Если хотите приготовить пудинг, нужны исключительно рассыпчатые или вязкие каши.
- Чтобы не испортить кашу, перемешивать ее нужно очень медленно.

САМЫЕ БОГАТЫЕ ПО СОСТАВУ ЗЕРНОВЫЕ
(в порядке убывания)

1. Киноа

2. Амарант

3. Гречка

4. Булгур

5. Перловка

6. Рожь

7. Пшено

8. Бурый рис

9. Овсяные хлопья

10. Кукуруза

11. Белый рис

12. Манка

13. Кус-кус

ГОТОВИМ КАШУ			
Крупа	Количество, стаканы	Вода, стаканы	Время приготовления
Перловая	1	3-4	Варить 20 мин и укутать на 2-2,5 ч или готовить в медленноварке
Гречневая	1	2	20 мин
Пшенная	1	4-6	Варить 15 мин и укутать на 40-60 мин или готовить в медленноварке
Овсянка (не хлопья)	1	3	2-2,5 ч
Овсяные хлопья	1	2,5	10-15 мин
Кукурузная	1	3-4	Варить 15 мин и укутать на 2,5-3 ч или готовить в медленноварке
Кукурузная манка	1	2-3	20 мин
Рис бурый	1	2	Варить 20 мин и укутать на 2-2,5 ч или готовить в медленноварке
Рис белый	1	2	Варить 15 мин и укутать на 1-2 ч или готовить в медленноварке 30-40 мин
Пшеничная (крупная)	1	4	Варить 30 мин и укутать на 3-4 ч или готовить в медленноварке 2-3 ч
Пшеница	1	2,5	Варить на малом огне 1 час, укутать на ночь
Амарант	1	3	40-60 мин
Киноа	1	2	30-40 мин

№ 11 (142) 2020 15

• РЕЦЕПТЫ •

ГРАНОЛА

Ингредиенты:

- 4 стакана овсяных хлопьев «Геркулес»
- ½ стакана отрубей
- ¼ стакана кокосовой стружки
- 1 ч. л. соли
- щепотка ванилина
- 1 стакан фруктового сока
- ¼ стакана растительного масла (без запаха)
- ½ стакана грецких орехов
- ¼ стакана кураги
- ¼ стакана изюма



Приготовление

Первые пять ингредиентов всыпать в большую емкость и тщательно перемешать. Добавить фруктовый сок, растительное масло и продолжать перемешивать до комкообразной консистенции. Выложить смесь на противень нетолстым слоем и поместить в духовку, разогретую до 250 °С. Через 15 минут достать, перемешать и снова поставить в духовку на 1 час, снизив температуру до 90 °С. Перемешивать через каждые 15 минут. За 15 минут до окончания добавить измельченные орехи, курагу и изюм. Подавать с соком, молоком или пудингом.

ПХАЛИ ПО-ГРУЗИНСКИ

Ингредиенты:

- 500 г свеклы
- 150 г грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- пучок укропа и/или кинзы
- 1 ст. ложка оливкового масла
- соль и специи по вкусу

Приготовление

Свеклу отварить или приготовить в духовке, остудить и натереть на мелкой терке. Грецкие орехи и зелень промыть и измельчить. Чеснок пропустить через чеснокодавку и смешать с оливковым маслом. Все добавить к получившейся массе вместе с солью и специями. Тщательно перемешать и сформировать шарики. Перед подачей на стол украсить семенами граната, орехами и зеленью.

Перед употреблением готовой массы лучше дать настояться в холодильнике несколько часов, тогда масло грецкого ореха лучше впитается и будет еще вкуснее.

КУКУРУЗНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ОСТРОЕ»

Ингредиенты:

- 1 стакан кукурузной муки
- 1/3 стакана овсяных хлопьев
- 1 ч. ложка семян укропа (по желанию)
- 1 луковица (мелко порезать)
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка чеснока (измельчить)
- 2,5 стакана кипятка

Приготовление

Соединить все ингредиенты, за исключением воды. Перемешать, добавить воду и снова хорошо перемешать. Дать постоять около 3 минут, пока впитается вода. При необходимости добавить еще воды, чтобы получилась пастообразная масса. Столовой ложкой накладывать на смазанный противень. Выпекать 30 минут при температуре 200 °С или до золотистого цвета.

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 11 (142) 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 друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А

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 подляючи 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:

Леонард Азамфирей

ВАМ СЛЕДОВАЛО БЫ ЗНАТЬ...

В момент, когда болезнь вторгается в нашу жизнь, мы начинаем задумываться о том, что легче было бы обезвредить ее с помощью профилактики, нежели переживать связанные с ней неприятности. Книга «Вам следовало бы знать...» рассказывает о том, что каждому необходимо знать о сердечно-сосудистых заболеваниях, проблемах пищеварения, дыхательных путей, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, неврологических проблемах и как их предупредить.



Заказывайте в интернет-магазине BOOKSON
bookson.com.ua +38 (099) 45-595-45