



Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 1 (36) 2012

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

4

ОТСАЛИ ИЛИ ОПЕРЕДИЛИ?

В этом номере газеты новости науки — не из сферы высоких технологий и дорогостоящих медицинских исследований, а из области сельского хозяйства. Каким образом данная отрасль может повлиять на наше здоровье?

5

КОРИСТЬ ДИСЦИПЛІНИ

За Новим міжнародним словником Уебстера, дисципліна — це «навчання, настанови, керування». Водночас багато людей думають, що дисциплінувати дитину означає карати її. Але дисциплінувати дитину — це не карати її за те, що вона не йде правильним шляхом, а вказувати їй на шлях, яким слід іти.

6

ВИТАМИННАЯ ПИЩА ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

В прошлом выпуске нашей газеты (№12, 2011) мы с вами, дорогие мамы, обсуждали, чем кормить ребенка 2–10 лет, чтобы он получал достаточно питательных веществ. Как мы и обещали, представляем вашему вниманию продолжение таблицы, опубликованной в предыдущем номере.

9

ОМЕГА-КИСЛОТЫ В РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕ

Особый интерес к омега-3 жирным кислотам появился после обнаружения Дайербергом интересного факта: употребление в пищу рыбы способствует снижению риска развития сердечного приступа.

10

ПЕРШ НІЖ ЩОСЬ СКАЗАТИ

Разом з Хлоєю я пройшла ринком двічі. Дуже втомилася й готова була йти додому, але раптом Хлоя вказала на ще одне вбрання, яке їй дуже зацікіло приміряти. І я вирішила сказати їй все, що думаю...

12

Незаменимые омега-кислоты



ВЗЛЕТ ПРИЗЕМЛЕННОЙ МЕЧТЫ

16





Незаменимые Омега-кислоты

Вы, наверняка, слышали об омега-3 и омега-6 полиненасыщенных жирных кислотах; если же нет, то, думаю, вам будет интересно узнать о них, поскольку они, по словам диетологов, жизненно необходимы для человека.



Более того, ученые считают, что витамин D и омега-3 жирные кислоты – два наиболее эффективные вещества в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и рака, а ведь эти заболевания являются самыми распространенными причинами смерти. Об этом говорит Джоанн Мансон, профессор Гарвардской медицинской школы и руководитель Отдела профилактической медицины в Бригаме и больницы для женщин в Бостоне. Госпожа Мансон также является одним из исследователей витамина D и омега-3 жирных кислот (исследование VITAL).

Что представляют собой омега-3 жирные кислоты?

Омега-3 жирные кислоты – это группа незаменимых жирных кислот. «Незаменимые» означает, что они жизненно необходимы для функционирования организма человека, но не могут быть им синтезированы и должны поступать извне. Встречаются омега-3 жирные кислоты в растениях и продуктах животного происхождения. В растениях они представлены альфалиновой кислотой (АЛК), которая затем превращается в ЭПК (эйкозапентаеновую кислоту), а ЭПК – в

ДГК (докозагексаеновую кислоту). Однако процент преобразования АЛК в ЭПК достаточно большой (до 21% у женщин и до 2,8% – у мужчин), а в ДГК – незначителен и зависит от пола (для женщин – до 9%, мужчин – 0,04%). Более высокие цифры превращения у женщин связывают с влиянием эстрогенов.

Профессор диетологии Том Сандерс более 30 лет своей деятельности посвятил изучению влияния омега-3 жирных кислот на организм человека. В том числе, он изучал связь омега-3 жирных кислот и вегетарианства. «Если вы будете изучать, какое количество АЛК превратится в ДГК в организме обычного здорового человека, то увидите, что эта величина будет небольшой, но когда в организме повышается потребность в ДГК, уровень значительно возрастает. Мы обследовали уровень ДГК у девочек, питание которых было недостаточным, но он был в норме», – говорит профессор.

«Я более 30 лет изучал влияние низкого потребления омега-3 жирных кислот вегетарианцами, – продолжает Том Сандерс. – Уровень ССЗ среди них низкий, а мы употребляем омега-3 жирные кислоты именно с этой целью. Мы наблюдаем за поведением и развитием детей вегетарианцев (я наблюдал за развитием своих собственных детей), и могу

сказать, что никаких отклонений в их развитии не обнаружено – они выросли совершенно нормальными людьми. Поэтому я не думаю, что стоит волноваться. Беременным женщинам также не стоит злоупотреблять омега-3 жирными кислотами, хотя они действительно необходимы для развития мозга и глаз у ребенка. В ходе беременности в организме женщины накапливается жир, и в его составе присутствуют омега-3 жирные кислоты, которые будут мобилизованы на нужды растущего плода».

Функции омега-3 жирных кислот

- Уменьшают риск тромбообразования.
- Улучшают функционирование эндотелия сосудов.
- Уменьшают вероятность возникновения аритмии.
- Обеспечивают сохранение целостности покрышки на атеросклеротической бляшке, что предотвращает ее разрыв и образование тромба, который, оторвавшись и закупорив артерию, может спровоцировать инфаркт или инсульт.
- Уменьшают уровень триглицеридов в крови.

- Не влияют на уровень общего и «плохого» холестерина, если не повышен уровень триглицеридов.
- Обладают противовоспалительными свойствами.
- ЭПК в мозге выполняет функцию сигнальной молекулы, а ДГК является структурной частью мембраны нейронов.
- ДГК необходима для нормального развития мозга и зрения у младенцев.
- Участвует в ответе на воспаление в мозге, помогает мозгу адаптироваться к недостатку кровоснабжения (ишемии на фоне атеросклероза).

Результат влияния омега-3 жирных кислот

- Уменьшают риск развития инсульта, инфаркта и внезапной смерти от ССЗ.
- Уменьшают боль и скованность в суставах при артите.
- Защищают от умственной деградации.
- Могут оказывать положительный эффект при депрессии.

Источники омега-3 жирных кислот

- АЛК содержится в сое, семенах льна, грецких орехах, рапсовом масле, немного – в зеленых листовых овощах.
- ЭПК и ДГК – в жирных сортах рыбы, морепродуктах, морских водорослях (ДГК – небольшое количество), искусственно обогащенных продуктах.
- ДГК содержится также в куриных яйцах, если кур кормили соответствующими добавками. У тех, кто употребляет молочные продукты и яйца, в организм поступает около 200 мг ДГК.

Рекомендации по повышению потребления омега-3 жирных кислот

1. Употребляйте разнообразные растительные продукты питания, содержащие омега-3 жирные кислоты: грецкие орехи, семена тыквы, семена льна, зеленые листовые овощи.
2. Лучше получать омега-3 жирные кислоты из цельных продуктов: семян, орехов, оливок, авокадо, соевых продуктов.
3. Используйте рапсовое и оливковое масла для блюд, подвергающихся термической обработке; для остальных блюд – масло из грецкого ореха, льняное масло, так как при термической обработке содержащиеся в них омега-3 жирные кислоты разрушаются.

4. Ограничите потребление продуктов, содержащих трансжиры и омега-6 жирные кислоты (маргарин, подсолнечное масло и пр.).



Полезные орехи

Орехи и семена содержат большое количество и жира, и калорий. Поэтому вполне закономерен вопрос, на каком основании их можно считать здоровой пищей. Дело в том, что не весь жир создан одинаковым. Большая часть содержащегося в орехах и семенах жира – это полезный для здоровья ненасыщенный жир, который оказывает благоприятное воздействие как на уровень липидов, так и на уровень глюкозы крови.

Кардиологи в недоумении

Недавние исследования, проведенные с участием добровольцев, показали, что частое употребление орехов связано с пониженным риском болезней сердца. Исследование «Adventist Health Study» показало: люди, съедавшие определенные порции орехов 1-4 раза в неделю, имели на 25% меньший риск развития болезней сердца, а употреблявшие орехи 5 или более раз в неделю – на 50% меньший риск по сравнению с теми, кто ел орехи менее одного раза в неделю.

Более того, в результате исследования «Nurses' Health Study» выяснилось, что женщины, которые ели орехи часто, имели на 39% меньший риск смертельных болезней сердца по сравнению с теми, кто ел орехи редко. Британские ученые обнаружили, что с каждой еженедельной порцией орехов риск болезни сердца человека уменьшался почти на 8%.

Таким образом Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов (США) признало, что у некоторых видов орехов есть свойства, предотвращающие болезни сердца. Миндаль, фундук, фисташки, арахис, пекан и грецкие орехи получили «зеленый свет», поскольку они содержат только 1-2 г насыщенных жиров на 30 г. Бразильские орехи, кешью и макадамия (австралийский орех), имеющие большее количество насыщенных жиров (3-5 г на 30 г), не получили подобного подтверждения от Управления по контролю за качеством, хотя по-прежнему считаются здоровой пищей. К тому же, согласно данным, ни один вид орехов не был признан лучшим, нежели другие.

Клинические испытания продемонстрировали эффективность диет, содержащих около 60 г миндаля, пекана, арахиса, фисташек, фундука, макадамии или грецких орехов, для значительного снижения уровня холестерина – примерно до 10-15 процентов. Кроме этого, проведенное в Гарварде исследование показало, что потребление орехов или арахисового масла пять и более раз в неделю может снизить риск развития диабета типа II до 20-25%.

Множество полезных веществ

Помимо полезных жиров, содержащихся в орехах, в их состав входят значительные количества калия, магния, фолиевой кислоты, меди и пищевых волокон. Все это важно для здоровья сердечно-сосудистой системы. К тому же большинство орехов содержит достаточно большое количество витамина Е, наряду с фитохимическими веществами, такими как флавоноиды и фитостерины – веществами, которые известны своими защитными свойствами, предохраняющими от рака и болезней сердца.

Арахис и фисташки содержат значительное количество флавоноида транс-ресвератрола, который есть и в винограде. Этот флавоноид обеспечивает защиту от нескольких видов рака. Наивысшее содержание флавоноидов среди наиболее употребляемых орехов у пеканов. Грецкие же орехи отличаются от других орехов тем, что они обеспечивают нас большим количеством жира омега-3. По этой причине грецкие орехи – полезный продукт для снижения уровня триглицеридов и риска инсульта.

Чтобы от употребления орехов была какая-либо польза для здоровья, мы должны увеличить их потребление примерно до 30 г в день и есть их, по меньшей мере, 4 раза в неделю. Орехами можно посыпать запеканку, салат или десерт, добавить их в кашу из хлопьев, подаваемую на завтрак, или в хлеб.

Уинстон Дж. Крейг

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Паштет зерновой с маслинами

- 2 ½ стакана любой густой каши
- 2–3 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- ½ ч. л. молотой паприки
- 1 ч. л. сушенои или 1 ст. л. свежей петрушки
- 12 шт. черных маслин без косточек
- 100 мл оливкового масла
- 2 ч. л. соли
- 220 мл воды (возможно, понадобится меньше)

В кухонном комбайне соединить все ингредиенты, кроме воды. Взбивать до однородной консистенции, подливая воду небольшими порциями. Выложить на блюдо и украсить колечками маслин и веточкой петрушки.



Тефтели с гречкими орехами

- 200 г овсяных хлопьев
- 200 г тофу
- 130 г гречких орехов
- 2 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- 1 средняя луковица (нарезать мелкими кубиками)
- соль

При помощи мясорубки или кофемолки измельчить геркулес и орехи, добавить протертый тофу, измельченные лук и чеснок, воду в количестве, необходимом для получения густой консистенции. Добавить немного панировочных сухарей. Сформировать тефтели и выложить на смазанный маслом противень. Затем полить их томатным соусом и запекать в духовке 20 мин при температуре 200 °C.

Кексы из сои и кукурузной муки

- 260 г сухой сои (замочить на ночь)
 - 2 стакана кукурузной муки
 - 2 ¼ стакана воды
 - 1 ½ ч. л. соли
 - 30 г овсяных хлопьев
 - 2 ст. л. сахара
 - 30 мл растительного масла
- Соединить все ингредиенты, кроме кукурузной муки, в блендере и взбить до однородной массы. Вылить в емкость и добавить муку. Хорошо размешать. Столовой ложкой заполнить смазанные маслом формочки для кексов. Выпекать 30 мин при температуре 200 °C. Подавать горячими.



ОТСАЛИ ИЛИ ОПЕРЕДИЛИ?

В этом номере газеты новости науки – не из сферы высоких технологий и дорогостоящих медицинских исследований, а из области сельского хозяйства. Каким образом данная отрасль может повлиять на наше здоровье?

В современном урбанистическом обществе считается, что заниматься сельским хозяйством должны профессиональные фермеры. Люди почти все продукты питания покупают в супермаркете. Средства массовой информации культивируют западный образ жизни, где наблюдается четкое разделение труда и практически никто не занимается обработкой земли, кроме профессионалов. Как следствие, попытки накормить всю страну, так сказать, с одной фермы, заканчиваются не очень хорошо: увеличивается применение гербицидов и пестицидов, антибиотиков и других лекарственных препаратов для выращивания скота, выведения «пластмассовых» сортов фруктов и овощей для их лучшего хранения и транспортировки и т. д. Из-за недостатка продуктов питания в последнее время сильно разилась химическая пищевая промышленность, производящая суррогатные продукты питания и разнообразную рафинированную пищу. В больших городах фастфуды стали Меккой для многих людей, особенно молодежи. Все больше людей ведут пассивный образ жизни на работе и дома. В результате, в западном мире и в Украине объявлена эпидемия ожирения (<http://5.ua/newsline/234/0/83132/>).

● Интересно, что, казалось бы, в благополучной Америке существуют «продуктовые пустыни». Не то чтобы там не было пищи, но нет пищи качественной. Мишель Обама, супруга президента США, пропагандирует инициативу «Let's Move!» («Давайте двигаться!»), цель которой – сделать продукты здорового питания – фрукты, овощи и цельные зерновые – доступными каждому жителю Соединенных Штатов. На сегодняшний день более 23 млн американцев, включая 6,4 млн детей, живут в



бедных городских и сельских районах... Эти районы, где доступ к качественным и питательным продуктам ограничен, известны как «продуктовые пустыни» (<http://www.letsmove.gov/healthy-communities>).

● «Голод среди наших детей еще более распространен. Недавний отчет Департамента сельского хозяйства США показал, что в 2008 г. примерно 49,1 млн людей, включая 16,7 млн детей, испытывали недостаток продуктов питания несколько раз на протяжении года. Слишком часто эти дети школьного возраста не употребляют необходимого количества фруктов, овощей, цельных зерновых и молочных продуктов с пониженным уровнем жиров. Инициатива «Давайте двигаться!» должна помочь всем семьям получить доступ к здоровым, доступным продуктам в своем районе» (там же).

Данная инициатива первой леди, кроме всего прочего, включает развитие личного приусадебного хозяйства (Мишель Обама сама разбила грядку возле Белого Дома), а также малых фермерских хозяйств и фермерских рынков. В супермаркетах овощи и фрукты часто не имеют вкуса, так как привозятся издалека, а для хорошей транспортировки культивируются так называемые пластиковые их сорта, или же они собираются еще недозревшими. Развитие малых поместных фермерских хозяйств поможет, по словам Мишель Обамы, насытить рынок спелыми, вкусными и доступными плодами. И это не просто слова. Помощь предлагается и на финансовом уровне в виде «налоговых кредитов, грантов или низкопроцентных кредитов, а также технической помощи» (там же).

● Подобные инициативы существуют не только в Соединенных Штатах, но и в других Западных странах, которые

почти так же остро переживают проблему ожирения. В Западной Европе существуют программы развития городского сельского хозяйства, которые задействуют пустующие участки земли, «висячие сады» на крыши домов и балконах (<http://www.bbc.co.uk/gardening>).

● В нашей стране многие люди все еще занимаются приусадебным сельским хозяйством, а потому знают настоящий вкус фруктов и овощей. В какой-то мере мы опередили западный мир, который возвращается к тому, что потерял. Однако занимаются этим у нас в основном люди старшего возраста, да и ассортимент выращиваемых продуктов не так велик. Среди молодежи растет тенденция добиться такого уровня жизни, при котором они зарабатывали бы достаточно денег, чтобы не копаться в земле. Однако современные тенденции развития западного мира показывают, что личное приусадебное хозяйство необходимо, иначе придется питаться некачественной, невкусной и нездоровой пищей. Гигантские фермы заинтересованы не столько в здоровье людей, сколько в прибыли. Поэтому поговорка «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих» как раз к месту.

Труд на земле, кроме того что приносит вкусные плоды, является прекрасной возможностью для физической активности, обретения радости и здоровья, а также препятствует нравственному разложению общества. «Важно усвоить, что физический труд не оказывает отрицательного влияния ни на мужчин, ни на женщин. Только праздность порождает самые разные желания, и часто итогом становится пустая и бесплодная жизнь, являющаяся питательной средой для развития греха» (Эллен Уайт. Воспитание, с. 215).

Користь дисципліни

За Новим міжнародним словником Уебстера, дисципліна – це «навчання, настанови, керування». Водночас багато людей думають, що дисциплінувати дитину означає карати її. Але дисциплінувати дитину – це не карати її за те, що вона не йде правильним шляхом, а вказувати їй на шлях, яким слід іти.



Ше на початку виховного процесу більшість батьків розуміють, що повинні обмежити діяльність дитини й навчити її керувати своєю поведінкою. Вони усвідомлюють: якщо не привчити до цього змалечку, то дитина невдовзі припинить виявляти послух.

Оскільки здатність керувати собою безпосередньо залежить від самооцінки дитини, важливо не пригнічувати почуття її власної гідності під час виховання.

Біблія говорить до батьків: «Привчай юнака до дороги його» (Пріп. 22:6). Вона не вчить батьків потурати своїм дітям і виконувати всі їхні бажання. Пам'ятайте, що не дитина встановлює правила, її завдання – виконувати їх незалежно від того, згодна вона з ними чи ні. Що ж тоді робити, якщо дитина відмовляється коритися вам та виконувати ваші вказівки? У цьому разі ви повинні допомогти їй навчитися послуху. Перевірка правильності батьківського підходу до виховання починається тоді, коли батьки стикаються із зухвалістю, непослуходом та іншими негативними реакціями.

Як виховати дисциплінованих дітей?

1. Взаємоповага між батьками та дітьми. Повага дитини до батьків буде прямо пропорційно відображенна у її повазі до законів країни, шкільного керівництва та суспільства в цілому.

Проте повага – це вулиця з двобічним рухом. Мати не повинна очікувати поваги від дитини, якщо вона сама до-

неї не виявляє поваги. Не слід принижувати дитину перед друзями. Якщо батько робить саркастичні зауваження синові, він не повинен очікувати поваги від дитини. Не обов'язково дитина одразу у відповідь виявлятиме істинні почуття ненависті та помсти, але вони, ймовірно, стануть помітними в майбутньому.

Саме в питаннях взаємоповаги виникає «непорозуміння між поколіннями», і річ зовсім не в тім, що різні покоління не вміють спілкуватися один з одним. Діти дуже спостережливі й здатні помічати навіть дрібниці. Ви не можете розраховувати, що ваша дитина буде вас поважати більше, ніж ви поважаєте своїх батьків.

Найважливіші уроки, засвоєні з дитинства, – це не вміння писати, читати та рахувати, як багато хто з нас вважає, а повага, послух, шанобливість та врівноваженість.

2. Встановіть межі. Діти зможуть почувати себе в безпеці, тільки знаючи чітко встановлені межі дозволеного.

Один із перших дослідників поведінки дітей проводив експеримент з групою дітей дошкільного віку. Він намагався зрозуміти, чи почуватимуть діти себе вільнішими, якщо забрати огорожу навколо їхнього ігрового майданчика. Огорожу забрали, але діти, замість того, щоб відчувати свободу, скучилися посередині майданчика, не зважуючись підійти до краю. Жодна дитина не намагалася піти з майданчика.

У щасливій сім'ї завжди є чітко встановлені межі, оскільки вони необхідні для існування дружніх стосунків. Ваша дитина повинна знати, що їй можна, а

що – ні. Межі слід встановлювати якомога конкретніше, і вони мають бути доречними й мудро сформульованими. Обмеження слід поступово усувати або видозмінювати відповідно до віку дитини. Коли дитина розуміє, для чого потрібні обмеження, вона не потрапить у біду. І доки вона перебуває в межах дозволеного, вона почуватиметься в безпеці, тому що впевнена в доброзичливому ставленні до неї.

3. Навчайте розважливості та послуху. Мета батьків – навчити дитину керувати своєю поведінкою, свідомо приймати правильні рішення, самостійно розв'язувати деякі завдання та наперед планувати якісь дії. Дитина, навчена виконувати правила, стане відповідальною. Пояснюючи дитині причини її дій, батьки допомагають їй замислюватися над наслідками своєї поведінки.

У вихованні дотримуйтесь таких кроків:

► Кажіть дитині, що конкретно вона зробила правильно або за що ви її караєте. «Я приготувала тобі подарунок, тому що ти прибрав свою кімнату». «Увечері ти не будеш дивитися телевізор, тому що пізно повернуся зі школи».

► Після того, як ви на багатьох прикладах показали дитині, чому ви заохочуєте її або караєте, запропонуйте їй самій зрозуміти причини. «Як ти вважаєш, чому саме сьогодні я зробила тобі подарунок?» «Я мушу покарати тебе. Скажи мені, у чому твоя провина?» Дитина розуміє, що в ній є право знати причину покарання. Якщо ви

пояснюють причину покарання, дитина зможе не тільки прииняти його, але й навчитися чогось.

▶ Коли дитина пояснить вам причини своєї поведінки, починайте працювати над встановленням загальних правил. «Ти вчасно помив посуд, тому я дозволяю тобі подивитися мультики. Якщо ти виконуватимеш встановлені правила, ти матимеш більше приятніх сюрпризів».

▶ Коли дитина засвоїть деякі загальні правила поведінки, ви можете їх використовувати під час планування різних заходів. Наприклад, ви збираєтесь піти на прогулянку в парк атракціонів, але не можете заплатити за всі види атракціонів. Перед тим як піти в парк, обговоріть з дітьми правила: «Ми підемо в парк, якщо ви пообіцяєте обрати два види атракціонів. Якщо ви будете просити більше, ми підемо додому».

Конкретні правила полегшують наше життя. Вони допомагають батькам у подальшому вихованні своїх дітей. Завдяки виконанню розумних правил, дитина вчиться довіряти батькам. Правила також допомагають дитині пам'ятати, чого від неї очікують.

Правила повинні мати коротку, чітку й спонукальну форму. Діти постійно чують заперечення: «Не роби

того», «Не ходи туди». Спробуйте вправляти дії дитини в позитивному ключі: «Ти зможеш дивитися мультики після того, як виконаєш домашнє завдання». Не слід говорити: «Якщо ти не виконаєш домашнє завдання, то не зможеш дивитися мультики».

4. Мудрість у вихованні. Дівчинка покинула свій велосипед на дорозі, не звертаючи уваги на прохання матері поставити його на місце. Мати схопила однією рукою велосипед, іншою дівчинку і почала кричати: «Я ж казала, щоб ти поставила велосипед на місце, і ти повинна негайно це зробити!»

Матері краще було б сховати велосипед, а коли дівчинка почне шукати його, сказати: «Ти не маєш змоги сьогодні покататися, оскільки не поставила велосипед на місце, але завтра ти зможеш попросити дозвіл покататися, якщо обіцяєш бути слухняною». Остання фраза дає дівчинці надію, що вона отримає свій велосипед за умови послуху.

5. Знайдіть золоту середину між ніжністю та дисципліною. Крайнощі рідко приносять користь, і це, звичайно ж, стосується виховання дітей. Дитину слід дисциплінувати в атмосфері любові.

Цель дисципліни

Цель дисципліни – научить ребенка управлять собой, быть самостоятельным и выдержаным. Поэтому как только он сможет что-то понимать, его необходимо научить послушанию. Обращайтесь с ним так, чтобы он понял: послушание разумно и правильно. Помогите ему увидеть, что все подчиняется закону и что непослушание приводит в конце концов к бедствию и страданию. Когда Бог говорит «не делай», Он в Своей любви предостерегает нас от последствий непослушания, чтобы спасти нас от неприятностей и потерь.

Дело родителей – сдерживать, направлять и контролировать детей. Нет большего зла, чем позволять им удовлетворять детские желания и капризы и разрешать им следовать их влечениям. Молодые люди нуждаются в родителях, которые будут обучать и воспитывать их, исправлять неблаговидные привычки и склонности и удалять злые влечения.



Здоровый сон вашего ребенка

От хорошего сна зависит настроение вашего ребенка в течение всего дня. Но что делать, когда ребенок не хочет спать или не может уснуть? Нижеприведенные советы помогут справиться с этой проблемой.

1 Следите за тем, чтобы ребенок ложился спать в определенное время. Биологические часы вашего ребенка оказывают сильное влияние на его пробуждение и засыпание. Когда вы назначаете определенное время для засыпания и пробуждения, вы словно устанавливаете биологические часы организма, чтобы он работал исправно. Страйтесь укладывать спать ребенка пораньше. Для маленьких детей наилучшее время отхода ко сну – 20.00-21.00.

2 Укладывайте ребенка спать в дневное время. Детский организм нуждается в дневном сне, для того чтобы восстановить силы. Такая необходимость у растущего ребенка обусловливается его активностью, темпераментом, насыщенностью дня, действиями и событиями. Ученые из Университета Пенсильвании во главе с доктором философии Брайаном Кросби провели исследования, в результате которых выяснили: дети в возрасте 4-5 лет, которых родители не укладывали на дневной отдых, проявляли значительно более высокий уровень гиперак-

тивности, тревожности и депрессии, чем продолжающие ежедневно спать по 1-2 часа в обеденное время.

3 Выключайте яркий свет перед сном. Темнота способствует повышению выделения гормона сна,



поэтому за час до сна выключите яркий свет, чтобы подготовить ребенка ко сну.

4 Составьте распорядок дня для вашего ребенка, куда обязательно включите принятие душа и чистку зубов перед сном. Эти действия настроят ребенка на сон.

5 Создайте приятную атмосферу сна. Удобная пижама, полу-мрак, тишина, соответствующая температуре воздуха в комнате, мягкое теплое одеяло – и ваш малыш почувствует себя уютно, что поможет ему скорее уснуть.

6 Придерживайтесь правильного питания. Не давайте детям высококалорийную пищу и сладости перед сном. Ужин должен быть легким и состоять из фруктов и овощей.

7 Побуждайте ваших детей к физической активности. У многих детей наблюдается недостаток физической активности в течение дня активным играм на свежем воздухе они предпочитают компьютерные игры или просмотр телевизионных программ. Недостаток активности в течение дня не способствует хорошему сну. Однако избегайте активности перед сном.

8 Читайте ребенку на ночь книгу или же рассказывайте интересную историю. Это поможет ему успокоиться и расслабиться перед сном.

Элизабет Пэнти

Авель и змея

«Взрослая страна»
сторицког

Привет,
ребята!

Давайте вместе
с вами прочитаем
интересную историю.
Ваш друг Макси



Авель и его друзья отправились в экспедицию в Западную Новую Гвинею, землю больших равнин, скрытых долин и высоких гор. Посещая различные деревни, они часто путешествовали пешком, потому что даже джип не смог бы проехать по слишком крутым холмам и сквозь густые джунгли.

Множество спутанных между собою лиан усложняли путь, но путешественники все равно продолжались вперед. Три или четыре мальчика шли впереди, нагруженные связками и коробками, в которых находилась необходимая для путешествия провизия. За ними следовал пастор Вайсмах, замыкал шествие Авель.

Вдруг в джунглях раздался пронзительный крик. пастор Вайсмах подбежал к Авелю, схватившемуся за свою ногу. Его укусила змея, яд которой, вероятно, был смертельным. Несчастный Авель упал на землю, крича от боли. Остальные ребята, которые несли провизию, услышав крик, вернулись назад. Они окружили пастора Вайсмана и раненого папуасского помощника.

Что они могли сделать? Все что у них было – это немного перманганатного кристалла, который ис-

пользовался для обеззараживания овощей. Но как он мог помочь от укуса змеи? Пастор Вайсмах наложил самодельный жгут на ногу Авеля выше места укуса. Сделав надрез на коже, он положил на кровоточащую рану перманганатный кристалл. Боль усилилась, а нога начала сильно распухать. Что было еще хуже, солнце начинало садиться. Скоро наступит темнота.

Пастор Вайсмах нашел невдалеке ручей и принес пациенту воды. Используя рубашку Авеля, он наложил холодный компресс на распухшую ногу мальчика. Больше он ничего не мог сделать. Или все же мог?

Он преклонил колени рядом с Авелем. После того как он поднялся с молитвы, он продолжал делать холодные компрессы – лучшее лечение, которое можно было применить в джунглях. Боль усиливалась, а нога продолжала распухать.

Ночью пастор Вайсмах молился. Он горячо умолял Господа спасти жизнь Авеля. Он также попросил, чтобы Бог подал знак, благодаря которому он узнает, что его молитва услышана.

Молящийся мальчик открыл глаза и посмотрел на один из кустов. Этот куст был окружен ярким све-

том. Он знал, что в этом безлюдном месте не мог появиться такой яркий свет сам по себе. Чувство благоговейного страха переполнило его сердце. Вероятно, Моисей чувствовал то же самое, когда увидел горящий куст в пустыне. С удивлением и чувством благодарности мальчик принял знак как мгновенный ответ Бога.

Но ребята увидели большее чудо, чем просто яркий свет. Авель, который несколько минут назад лежал на земле, мучаясь от боли, и мог в любую минуту умереть, приподнялся и сел. После нескольких холодных компрессов он встал и сказал:

– Со мной все в порядке. Нога у меня больше не болит. Давайте продолжим наш путь.

На следующее утро они пришли в Маноквари и отправились в маленькую государственную больницу, где доктор осмотрел ногу Авеля.

– Но я не вижу даже следа от укуса змеи, – сказал врач.

Господь не только исцелил Авеля от смертоносного яда, но убрал даже следы от укуса змеи. Да, Господь отвечает на наши молитвы!

Рейнхольд Клингбейл



● Татьяна Остапенко, семейный врач

Для мам

ВИТАМИННАЯ ПИЩА ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

В прошлом выпуске нашей газеты (№ 12 2011) мы с вами, дорогие мамы, обсуждали, чем кормить ребенка 2–10 лет, чтобы он получал достаточно питательных веществ. Как мы и обещали, представляем вашему вниманию продолжение таблицы. В ней указаны нормы в отношении питания ребенка 11–17 лет, физическая активность которого занимает 30–60 мин в день. Эти данные мы приводим согласно Рекомендациям Американского департамента сельского хозяйства США, разработавшего программу, позволяющую человеку с учетом своего возраста, пола, физической активности, массы тела выяснить, что и в каком количестве ему полезно употреблять. Кстати, родители, если вы владеете английским языком, вы можете ознакомиться с рекомендациями по питанию и для себя, посетив сайт: <http://www.choosemyplate.gov/myplate/index.aspx>.

Пищевая группа	11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Зерновые, г	180	180	210	180	210	180	240	180	270	180	300	180	300	180
Овощи¹, стакан	2,5	2,5	3	2,5	3	2,5	3	2,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	2,5
Фрукты, стакан	2	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2,5	2	2,5	2
Молочные продукты, стакан	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Белковые продукты², г	165	150	180	165	180	165	195	165	195	165	210	165	210	165
Растительное масло³	До 6 ч. л.	До 5 ч. л.	До 6 ч. л.	До 6 ч. л.	До 6 ч. л.	До 6 ч. л.	До 7 ч. л.	До 6 ч. л.	До 8 ч. л.	До 6 ч. л.	До 8 ч. л.	До 6 ч. л.	До 8 ч. л.	До 6 ч. л.

Примечание 1

Зеленые листовые, стакан/неделя	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2,5	1,5	2,5	1,5	2,5	1,5
Оранжевые овощи, стакан/неделя	5,5	5,5	6	5,5	6	5,5	6	5,5	7	5,5	7	5,5	7	5,5
Сухие бобы и горох, стакан/неделя	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2,5	1,5	2,5	1,5	2,5	1,5
Крахмалистые овощи, стакан/неделя	5	5	6	5	6	5	6	5	7	5	7	5	7	5
Другие овощи, стакан/неделя	4	4	5	4	5	4	5	4	5,5	4	5,5	4	5,5	4

Примечание 2. Белковая пища включает мясо, рыбу, бобовые. Если ваш ребенок не употребляет мясо и/или рыбу, тогда ему необходимо увеличить потребление бобовых, орехов, семян в дополнение к группе, озаглавленной «Сухие бобы и горох, стакан/неделя». В таком случае в зависимости от возраста (для младших – меньшие цифры, старших – большие) мальчик-подросток должен всего съедать 250–300 г готовых бобовых и 1 порцию (30 г, или ¼ стакана) орехов; девочка-подросток – 150–200 г и 1 порцию соответственно.

Примечание 3. Количество растительного масла дано с учетом его содержания во всех готовых продуктах. Если ваш ребенок склонен к полноте, то количество растительного масла рекомендуется снизить на 1/3 от максимально рекомендованного.

Дополнительные рекомендации

- Избегайте очень больших порций – это способствует перегардии.
- Половину порции на тарелке ребенка должны занимать овощи и фрукты.
- Половину дневного потребления зерновых должны составлять цельные зерновые.
- Выбирайте молоко с низким содержанием жира (вместо обычного молока можно пить соевое, обогащенное кальцием).
- Белок вы можете получить из бобовых, орехов, молочных продуктов или нежирных белых сортов мяса (для тех, кто их употребляет).

В таблице приведены общие нормы питания. При составлении рациона для вашего ребенка необходимо проконсультироваться с врачом.

● Уинстон Дж. Крейг, профессор диетологии, заведующий кафедрой питания и здоровья в Университете Эндрюса

Омега-кислоты в растительной пище

Особый интерес к омега-3 жирным кислотам появился после обнаружения Дайербергом интересного факта: употребление в пищу рыбы способствует снижению риска развития сердечного приступа. Жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, богаты эйко-запентаеновой и докозагексаеновой кислотами, длинноцепочечными омега-3 жирными кислотами.



Исследования здоровья гренландских эскимосов, которые питались жирной, содержащей много холестерина пищей, показали, что у них уровень смертности от ССЗ был намного ниже, чем у датских эскимосов, проживающих в Гренландии и пытающихся типичной западной пищей (количество сердечных приступов и инсультов было в 10 раз меньше). Фактором, влияющим на предотвращение развития ССЗ, считается употребление больших количеств омега-3 жирных кислот с рыбой, мясом китов и тюленей. В ежедневный рацион обычного эскимоса входит около 500 г морепродуктов, которые дают около 10 г омега-3 жирных кислот.

Датское исследование показало, что употребление всего лишь 30 г рыбы в день сопровождалось 50%-м снижением риска развития коронарной болезни сердца за период 20 лет. Результаты другого исследования показали, что мужчины, которые употребляли 35 г и больше рыбы в день, снизили риск развития этого недуга на 40% по сравнению с теми, кто не употреблял рыбу вообще. Хотя эти два и некоторые другие исследования подтверждают, что употребление рыбы способствует снижению риска развития коронарной болезни сердца, дополнительные изучения этой темы не подтвердили данного предположения. К тому же нет никаких обоснованных доказательств того, что добавки рыбьего жира способствуют предотвращению заболеваний сердечно-сосудистой системы. И все же многие люди начали есть больше рыбы

или же дополнительно употреблять Омега-3 ЕПА (добавка полиненасыщенных жиров) и рыбий жир, полагая, что таким образом обеспечивают свой организм омега-3 жирными кислотами.

Как вегетарианцу получить необходимое количество омега-3 жиров, не прибегая к употреблению добавок рыбьего жира? Хотя преобладающей жирной кислотой в орехах, семечках и бобовых является линолевая кислота (омега-6 жирная кислота), в них содержится также и а-линоленовая кислота

(омега-3 жирная кислота), которую наш организм превращает в жирную кислоту, содержащуюся в рыбе. В некоторых растениях уровень а-линоленовой кислоты даже выше среднего (табл.). В зеленых овощах содержится мало жиров, однако 50-60% имеющихся составляют как раз омега-3 жиры.

По рекомендациям ВОЗ/ФАО, соотношение омега-6 (линолевой кислоты) и омега-3 (линоленовой кислоты) должно быть в рамках от 5:1 до 10:1. Повышенное содержание линолевой кислоты нежелательно, так как оно тормо-

1 столовая ложка масла из льняного семени	7,46
30 г ореха серого/калифорнийского	2,47
30 г грецких орехов	1,93
1 столовая ложка рапсового масла	1,55
1 столовая ложка молотого семени льна	1,00
1 столовая ложка масла из ростков пшеницы	0,97
1 столовая ложка соевого масла	0,95
30 г черных орехов	0,82
½ стакана вареных соевых бобов	0,54
30 г буквальных орехов	0,48
30 г соевых орешков	0,43
½ стакана тофу	0,41
30 г орехов пекан	0,22
½ стакана портулака огородного	0,21
½ стакана зеленого горошка	0,16

зит превращение линоленовой в ЕПА. В типичном американском рационе омега-3 составляют 0,7% калорий, а соотношение омега-6 к омега-3 равняется 9:1. Некоторые диетологи считают нормой 2 г а-линоленовой кислоты в день или же 1% общей энергии.

Рацион жителей Крита считается секретом их долгожительства. В основном он состоит из овощей, богатых а-линоленовой кислотой. Такое питание по сравнению с умеренной диетой пациентов, перенесших первый инфаркт миокарда, способствует снижению смертности и частоты возникновения проблем сердечно-сосудистой системы более чем на 70%.

Минусы рыбной диеты

Хоть в рыбе и содержится такой полезный компонент, как омега-3 жиры, ее нельзя назвать продуктом с низким содержанием холестерина. В рыбе может содержаться от 20 до 100 мг холестерина на 100 г, а в моллюсках – даже больше. Были отмечены такие побочные эффекты от употребления рыбьего жира в капсулах, как повышение склонности к кровотечениям, недостаток витамина Е вследствие очень высокого уровня ненасыщенности рыбьего жира, расстройства желудка, передозировка витаминами А и D, поскольку их очень много в морепродуктах, повышение уровня холестерина у страдающих гиперлипидемией, отравление пестицидами, снижение иммунной функции.

Какие еще есть доказательства небезопасности морепродуктов? В моря и озера выбрасывается очень много отходов жизнедеятельности человека и промышленности, что серьезно влияет на пригодность рыбы и моллюсков для пищи. К тому же государством не предусмотрена программа проверки рыбы и морепродуктов – только 10% продукции, идущей на рынок, проверяется волонтерскими организациями. Лишь пятая часть всей рыбной продукции в США поставляется специальными натуральными хозяйствами. Морепродукты, собираемые или отлавливаемые частным образом, не проходят надлежащей проверки и их употребление рискованно, так как они могут быть загрязнены химическими отходами.



Что такое лен?

Лен (*Linum usitatissimum*) считается одним из самых культивируемых растений в мире. Лен выращивается с давних времен, его волокна и маслянистые семена широко используются и сегодня.

Лен – однолетнее растение, достигающее 20-150 см в высоту. Его голубые цветки распускаются только в утренние часы. Это растение выращивается как в умеренном климате, так и в тропиках – практически по всему миру. Главными коммерческими поставщиками льна являются Аргентина, Канада, Северная Африка и Турция.

Семена льна (или льняное семя, как их еще называют) – это сухие спелые семена плода, по виду напоминающего шарообразную капсулу длиной приблизительно в четверть дюйма. Плоские коричневые и глянцевитые семена содержат до десяти процентов клейкого вещества, наряду с большим количеством линоленовой кислоты (омега-3), лигнанов и растительного белка.

С недавних пор американские потребители начали проявлять интерес к свойствам льняного семени и его масла, способствующим улучшению здоровья. Семена льна и мука, полученная из льняного семени, широко используются при приготовлении хлеба, каш и выпечки, и не только придают этим изделиям приятный ореховый вкус, но и увеличивают питательную ценность и полезные свойства конечного продукта.

Такой популярности льна способствуют открытия, говорящие о том, что, помимо высокого уровня лигнанов, лен содержит еще и большое количество жира омега-3. Благодаря этим веществам, благотворно влияющим на здоровье, льняное семя становится ценной добавкой к пище. Клинические исследования показали,

что размолотое льняное семя полезно для профилактики рака и для снижения риска болезней сердца у пациентов с повышенным уровнем холестерина в крови. Согласно имеющимся сведениям, льняное семя также обладает свойством понижать уровень глюкозы.

Эксперименты, проведенные на животных, показали, что лен, добавленный в рацион, может значительно уменьшить степень опухоли груди, а также способствует уменьшению размера раковой опухоли, индуцированной химическим веществом, по меньшей мере, на 50%. В ходе исследования у обработанных канцерогенным веществом крыс количество опухолей уменьшилось почти на 40 процентов. Считается, что своими противораковыми свойствами лен обязан весьма высокому уровню содержащихся в нем лигнанов.

Семя льна – самый богатый из известных нам источников лигнанов. В льняном семени их содержится в 100-800 раз больше, чем в растительных маслах, крупах и бобовых. Растительные лигнаны усваиваются в толстом кишечнике с помощью бактериальной ферментации. Метаболиты лигнана, которые отличаются сильной антиоксидантной активностью, по-видимому, являются антиканцерогенами. Они имеют структуру, схожую со структурой эстрогенов, и могут соединяться с рецепторами эстрогена, посредством чего замедляют рост опухоли при раке груди.

Уинстон Дж. Крейг



Перш ніж щось сказати

Разом з Хлоєю я пройшла ринком двічі. Дуже втомилася й готова була йти додому, але раптом Хлоя вказала на ще одне вбрання, яке їй дуже закорілого приміряти. І я вирішила сказати їй усе, що думаю.

— Ти просто прагнеш привернути увагу нового співробітника офісу, — сказала я. — Але це не спрацює. Йому подобаються стрункі дівчата. У тебе немає шансів підкорити його серце, якщо ти не позбавишся хоча б десятка зайвих кілограмів.

Очі Хлої наповнилися слізми. Як мені хотілося повернути свої слова назад! Хоча вони й були правдиві, але з моєго боку було жорстоко вимовити їх.

Багато хто з нас часто мріє повернути свої слова назад. У багатьох випадках можна поліпшити ситуацію не тим, що щось сказати, а тим, що промовчати. Перш ніж ви захочете сказати людині все, що думаете, поставте собі п'ять запитань.

Кому я допомагаю?

Часто ми дозволяємо емоціям брати над нами гору і висловлюємо те, про що думаемо, гніваючись. Коли моя подруга Конні після довгих років нашої дружби раптом почала ставитися до мене холодно, я спробувала вивести її на відверту розмову. Кілька невдалих спроб привели мене до розчарування. Конні перестала бути тією веселою, цікавою подругою, якою вона мені подобалась. Я вирішила написати їй листа й сказати, що я розчарувалася в ній. Але не знаю чому, я не стала цього робити.

За кілька днів Конні зателефонувала мені.

— Може, сходимо сьогодні до кафе? — запитала вона. — У мене був дуже важкий період на роботі, але тепер, гадаю, все налагоджується.

Конні потребувала розуміння з боку друзів. Якби я надіслала їй у той час листа, це тільки підлило б масло у вогонь і зруйнувало нашу дружбу.

Терпіння допомагає налагоджувати наші стосунки з людьми. Часто ми намагаємося сказати нашим друзям правду, але використовуємо

при цьому далеко не лагідні й співчутливі слова. Хоча ми й відчуваємо деяке задоволення після сказаних слів, але в результаті переважно отримуємо тільки зруйновані стосунки.

Перш ніж щось сказати, запитайте себе: чого я намагаюся досягти? Чи поліпшать мої слова ситуацію і чи допоможуть людині, якій я хочу їх сказати? Якщо ви цілком відчуваєте, що ваші слова покращать ситуацію й допоможуть людині, кажіть їх. Якщо ні, тоді тримайте язик за зубами.

Чи є потреба в моїй думці?

Дехто намагається висловлювати свою думку завжди й усюди, навіть якщо про це не просять. Слід пам'ятати, що ваша думка — це всього-на-всього думка, а не беззаперечний факт. Кінець світу не настане, якщо інші не почують вашої думки з певного приводу.

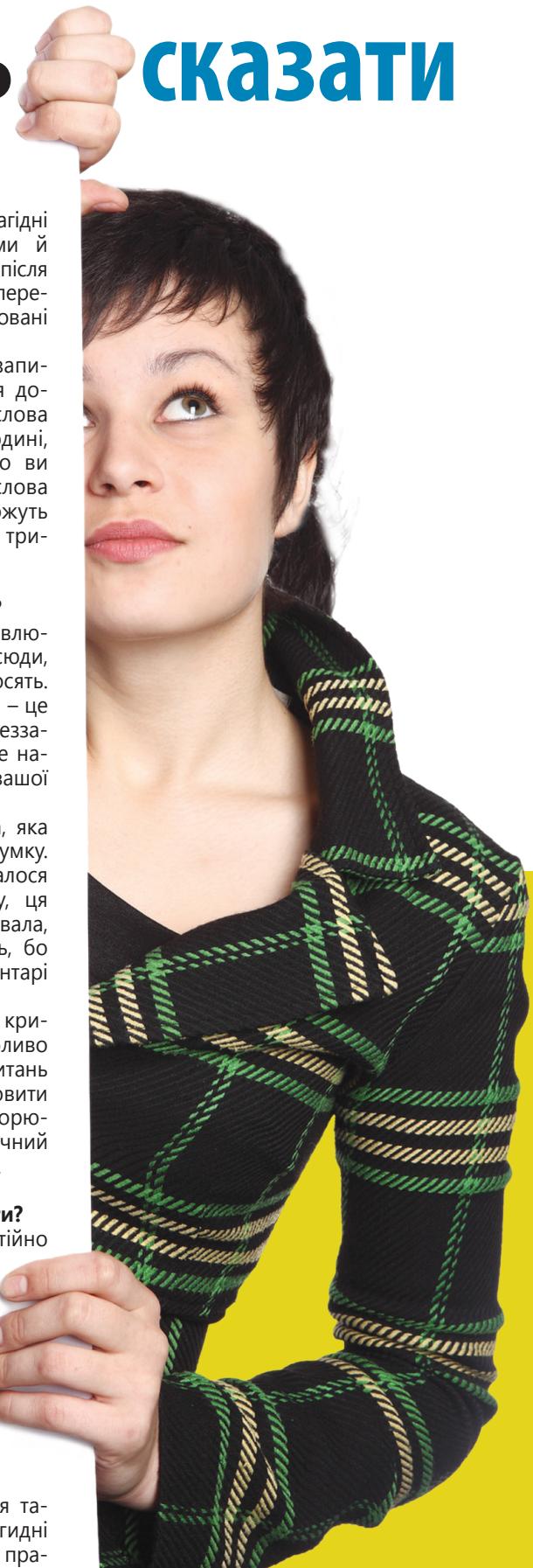
У моєму житті була людина, яка завжди заперечувала чиюсь думку. Якщо в компанії друзів починалося обговорення цікавого фільму, ця людина обов'язково стверджувала, що вони нічого не розуміють, бо цей фільм жахливий. Такі коментарі завжди псували всім настрій.

Іноді краще тримати свою критичну думку при собі, особливо якщо вона не стосується питань життя і смерті. Ви можете висловити протилежний погляд на обговорювану тему, але не як беззаперечний факт, а просто як власну думку.

Чи треба мені про це казати?

Моя колега по роботі постійно розповідала мені про те, що почула про мене від інших. Це виглядало приблизно так: «Марія каже, що ти надто багато жартуєш на роботі», «Колін вважає, що в тебе поганий смак щодо одягу», «Боб казав, що ви з чоловіком не дуже відповідаєте один одному».

Єдине, що залишалось після таких висловлювань, — це огидні відчуття. Тому я взяла собі за правило не розповідати іншим те, чим



поділилися зі мною мої друзі. Якщо мені хтось щось казатиме про когось, я попрошу людину сказати це не мені, а особисто тому, про кого йде мова.

Чи кажу я правду з любов'ю?

Ви можете думати, що інша людина повинна почути те, що ви хочете сказати. Але, просто засудивши її вчинки, ви не досягнете успіху.

Якось я зустріла жінку, яка вміла поставити людину на місце, при цьому стверджуючи, що це їй же на користь. Вона різкими, грубими словами викривала людей. Чи справді ця жінка бажала добра іншим, чи просто хотіла вказати їм на помилки?

Такої ж помилки припускаються й деякі подружжя. Вони намагаються сказати один одному про щось, але в їхніх словах, тоні голосу й виразі обличчя не простежується турбота про супутника життя. Доброта дуже важлива в сімейних стосунках і діє краще, ніж слова критики. Кажіть один одному слова, які не кривдитимуть і не ображатимуть іншого. Нам слід навчитися казати правду з любов'ю.

Чи готова інша людина почути те, що я хочу їй сказати?

Ваш друг може дуже засмутитися через ситуацію, яка склалася, а ви йому почнете казати, як би ви вирішили цю проблему. Здебільшого ви можете допомогти людині, якщо

мовчки вислухаєте її. Це дозволить її знайти власне рішення.

Висловлюйте свою думку вчасно. За три години після автомобільної катастрофи, у яку потрапив ваш чоловік, не час казати йому, який він невдалий водій. У день, коли ваша подруга розлучилася з чоловіком, не час читати її повчання, що вона сама винна в руйнуванні своєї сім'ї. Якщо ваша дитина поскаржилася, що однокласники не запросили її на пікнік, не час казати, яка вона недоброзичлива.

Просто вислухайте людину. Вона й так вже немало постраждала. Не примушуйте її відчувати ще більший біль від вашої критики і надто правильних слів. Дайте людині час отямитися і тільки потім поділіться своєю думкою, висловлюючи її з любов'ю.

Перш ніж щось сказати людині, поміркуйте, який вплив справлять ваші слова на неї. Якби я поставила собі ці п'ять запитань того дня, я не завдала би болю Хлої. Хай вашою метою буде за допомогою слів покращувати, а не погіршувати ситуацію. Якщо ваші слова завдававтимуть болю, краще не кажіть їх.



Еще немного о витамине С

Антиоксидантные свойства витамина С важны для работы печени по обезвреживанию и выведению токсических веществ. Любой воспалительный процесс, стрессорное воздействие в организме также требуют дополнительных доз витамина С. Первым органом, который «пожертвует» свою дозу витамина С при каком-либо воспалительном процессе, является желудок. В результате нарушается синтез соляной кислоты и вслед за этим – всех зависимых пищеварительных ферментов, вот почему человек на этом фоне теряет аппетит. Если такого человека (в том числе ребенка) насиливо кормить, то в пищеварительном тракте образуются токсические вещества (аммиак, фенол, индол, ацетон и т. д.). Поэтому при любом заболевании нужно употреблять достаточное количество аскорбиновой кислоты. Недопустимо насильтвенное кормление на фоне отсутствия аппетита.

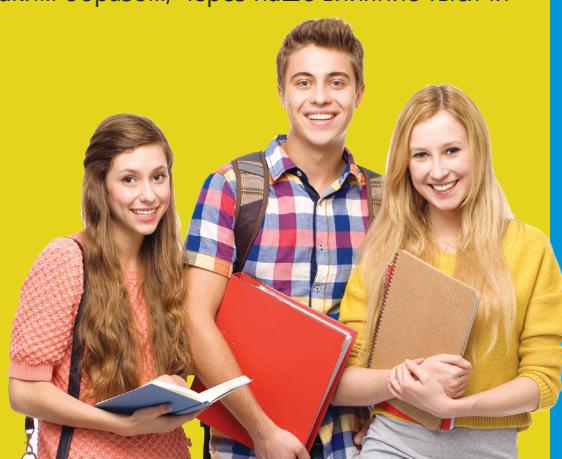
При длительном заболевании истощается также ресурс витамина в печени, поэтому достаточное поступление аскорбиновой кислоты должно быть регулярным. Например, можно рекомендовать отвар шиповника до 1,5-2 л в сутки, по 100 мл каждые 40–60 мин, или сок лимона, смородины, облепихи.

Клетки надпочечников теряют свою часть витамина С последними, и, как результат, нарушается синтез гормонов, иммунная реакция организма, снижается противовоспалительная способность, и заболевание переходит в хронический процесс.

Сила нашего влияния

Наши слова, дела, одежда, поведение и даже выражение лица – все оказывает свое влияние. Каждое действие – посевное семя, которое в свое время принесет плод. Это одно из звеньев длинной цепочки человеческих поступков, конечный результат которых нам неизвестен. Если своим примером мы помогаем другим воспитать в себе добрые принципы, тем самым мы делаем их способными к совершению добра. В свою очередь, они это доброе влияние распространяют на других, а те – на третьих и так далее. Таким образом, через наше влияние тысячи людей могут иметь благословение.

Бросьте камешек в озеро – от него образуется волна, за ней другая, третья... По мере того как их становится больше, круги на воде делаются все шире и шире, пока не достигнут берега. Так и наше влияние. Независимо от нашего знания и воли оно распространяется на окружающих в виде благословения или проклятия.



● Алексей Хацинский, врач общей практики-семейной медицины, главный врач пансионата «Наш Дом»

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ВИТАМИНЕ В₁₂



Одним из важнейших и объемнейших исследований диетологии в целом, и в частности сравнительного анализа вегетарианского питания с другими видами питания, является China Study (дословно: Китайское исследование) под руководством доктора Т. Колина Кэмпбелла (Dr.T. Colin Campbell). В ходе этого исследования были проанализированы данные, собранные у 6 500 человек из 2 400 регионов Китая и Тайваня. Результаты исследования показали: диета, основанная на натуральной растительной пище, вегетарианская диета, в целом, является более здоровой, чем типичная диета Западных стран с обилием продуктов животного происхождения. Понятие «вегетарианская диета» включает и понятие «веганская», то есть диета абсолютно без продуктов животного происхождения, но в ряде случаев ее дополняют пищевые добавки. Только хорошо спланированное вегетарианско и веганско питание может удовлетворять потребность организма во всех пищевых компонентах на всех этапах жизни, включая беременность, грудное вскармливание, младенчество, детство и подростковый возраст. Людям, питающимся исключительно растительной пищей, стоит обратить внимание на некоторые вещества, которые могут быть для них дефицитными: кальций, омега-3 жирные кислоты, железо, витамин В₁₂. Сегодня мы поговорим о витамине В₁₂.

Витамин В₁₂, или цианокобаламин, является единственным витамином, который содержит кобальт и имеет наиболее сложное строение. Потребности организма в этом витамине небольшие – в среднем 3 мкг в день, но ценность его весьма велика. В 1934 г. два гарвардских врача Джордж Майкот и Уильям Парри Мерфи получили Нобелевскую премию за открытие лечебных свойств данного витамина.

Источники витамина В₁₂

Витамин В₁₂ поступает в организм человека с пищей. Он содержится только в продуктах животного происхождения. Витамин относительно стабилен при воздействии света, высоких температур; при обычной кулинарной обработке разрушается незначительно. Тем не менее, при температурах стерилизации молочных продуктов может разрушаться на 70%. В некоторых растениях, таких как соя, ламинария, сине-зеленые водоросли рода Спиркулина, обнаружен псевдовитамин В₁₂, то есть похожее на витамин В₁₂ вещество, но не идентичное ему. По мнению большинства диетологов, псевдовитамин не обладает истинными свойствами

цианокобаламина, а лишь имеет несколько схожее строение. Поэтому такие продукты нельзя рассматривать как источники витамина В₁₂.

Еще один источник витамина В₁₂ – микрофлора подвздошной кишки. Этот витамин производят микроорганизмы, и в подвздошной кишке он может всасываться в кровь. Нормальному усвоению витамина способствуют гормоны щитовидной железы.

Людям, не получающим витамин из животных продуктов, альтернативой изолированной витаминной добавки могут стать продукты, обогащенные витамином В₁₂, такие как мюсли, соевое молоко, пивные и пищевые дрожжи (не путать с пекарскими дрожжами). На данный момент существует два вида пищевых дрожжей, обогащенных достаточным количеством витамина В₁₂: Red Star Vegetarian Support Formula и Twinlab SuperRich Yeast Plus (производство США).

Прием витамина внутрь будет эффективным, если он хорошо усваивается. В случае нарушения всасывания в пищеварительном тракте потребуются инъекционные формы витамина, что сделает возможным его поступление прямо в кровь, минуя пищеварительный тракт.

Пути превращения в организме

Попадая в желудок, витамин В₁₂ соединяется с белками R (Rapid-binders). Оттуда образовавшиеся соединения поступают в двенадцатиперстную кишку, где под влиянием ферментов поджелудочной железы белки R отщепляются от витамина, и присоединяется транспортный белок гастромукопротеин (вырабатывается также в желудке). Такое соединение не разрушается в процессе пищеварения, но идет по ходу тонкого кишечника и уже в подвздошной кишке всасывается из кишечника в кровь. В крови витамин В₁₂ перекладывается на другие транспортные белки (транскобаламины) и затем поступает в печень и костный мозг. Печень накапливает это вещество, а костный мозг использует витамин совместно с фолиевой кислотой (витамин В₉, или фолацин) для полноценного кроветворения. В незначительных количествах В₁₂ накапливается в легких и почках.

Концентрация данного витамина в крови должна быть, по лабораторным нормам, в пределах 190-900 пг/л. Некоторые исследования показывают, что 5-10% людей с уровнем 200-400 пг/л имеют определенные проблемы со здоровьем, и эта норма для них недостаточ-

на. Но все же достоверно доказано, что негативные изменения в организме возникают при уровне менее 100 пг/л.

Функции витамина В12

Главная функция витамина В12 в организме человека заключается в образовании здоровых кровяных клеток путем активации фолиевой кислоты. Он нужен для синтеза и защиты от разрушения миelinовой оболочки нервных волокон. Способность сконцентрироваться, хорошую память и настроение также связывают с действием этого витамина. Однако следует помнить, что хорошее кроветворение возможно только тогда, когда одновременно с В12 поступает достаточное количество фолиевой кислоты, которая содержится исключительно в растениях, притом в основном свежих (при термической обработке содержание фолиевой кислоты снижается как минимум вдвое). Витамин В12 активирует систему свертывания крови, а в высоких дозах – вызывает повышение тромбопластической активности и активности протромбина, снижает концентрацию холестерина в крови, оказывает благоприятное воздействие на функцию печени, повышает способность тканей к регенерации (восстановлению).

Дефицит витамина В12

При дефиците витамина В12 в организме возникают следующие изменения: со стороны пищеварительной системы – снижение аппетита, боль и жжение в языке, деснах, иногда в прямой кишке. Возможно увеличение языка и его слаженность («лакированный» язык). Со стороны кроветворения возможно развитие анемии, которая проявляется бледностью и желтушностью кожных покровов, головокружением, одышкой при ходьбе. Со стороны нервной системы в далеко зашедших случаях возникают ощущения ползания по телу «мурашек» и слабость в ногах. В 2000 и 2002 г. Американская ассоциация психиатров в своем журнале *American Journal of Psychiatry* опубликовала результаты исследований, свидетельствующих о влиянии дефицита витамина В12 наявление депрессивных расстройств у пациентов пожилого возраста.

Вышеописанные признаки не являются строго специфичными и могут выявляться при различных заболеваниях. Достоверно определить дефицит витамина В12 в организме поможет проведение общего и биохимического анализов крови.

Причины дефицита витамина В12

1. Нарушение секреции гастромукопротеина – белка, необходимого для всасывания витамина и его защиты от

разрушения в пищеварительном тракте. Этот специфический белокрабатывается в желудке. Его количество снижается при атрофическом гастрите, удалении желудка, раке желудка, полипозе желудка, токсическом влиянии алкоголя на слизистую оболочку желудка.

2. Длительно текущий гастрит с пониженной кислотностью, особенно у людей пожилого возраста.

3. Нарушение всасывания витамина В12 в тонком кишечнике. Возникает при удалении части подвздошной кишки, энтерите, дивертикулезе тонкой кишки, хроническом панкреатите с недостаточной выработкой фермента трипсина, синдроме мальадсорбции, приеме некоторых лекарственных препаратов (снотворных, слабительных, противотуберкулезных и др.). Нарушает всасывание витамина также употребление алкоголя.

4. Потери витамина в процессе всасывания. При инвазии паразитами (широкий лентец, власоглав и др.), которым для жизнедеятельности также нужен витамин В12.

5. Повышенный расход витамина В12. При многогрудной беременности, гемолитической анемии, повышенной функции щитовидной железы.

6. При заболеваниях печени: цирроз печени, длительно текущий хронический гепатит.

7. Хроническое стрессовое состояние.

8. Некоторые врожденные патологии, при которых вырабатывается недостаточное количество белков, отвечающих за транспортировку витамина, а также ВИЧ-инфекция.

Людям с вышеупомянутыми состояниями требуется инъекционное введение витамина в дозе, согласованной с врачом. **Помните, что самолечение может принести больше вреда, чем пользы!**

К группе риска по дефициту витамина В12 следует отнести и веганцев – людей, не употребляющих никаких животных продуктов. Если человек воздерживается от всех видов животной пищи, то для него источником этого витамина первое время являются запасы его печени. Их хватает на 3–5 лет, если не возникнет форс-мажорных обстоятельств, требующих затраты большого количества витамина.

Здоровая микрофлора кишечника также поставляет витамин в кровь, синтезируя его в небольших количествах. Но, по мнению специалистов, он не может в полной мере усваиваться организмом из кишечника.

В результате исследования с участием нескольких сотен веганов в Германии было подтверждено, что уровень витамина В12 у них в крови понижен и обратно пропорционален стажу веган-

ства: до 5 лет – в среднем 166 пмоль/л; 5–10 лет – 157 пмоль/л; 10–15 лет – 108 пмоль/л; более 15 лет – 95 пмоль/л. Причем уровень витамина В12 был существенно выше у вегетарианцев, употребляющих молочные продукты и яйца в небольших количествах.

Физическая выносливость и витамин В12

Бытует мнение, что дополнительный прием витамина В12 здоровыми людьми повышает их физическую силу и выносливость. Однако такое утверждение не имеет оснований. Приводим выдержку из статьи одного из научных журналов (*Vitamin and Mineral Status: Effects on Physical Performance*): «Введение перорального дополнительного источника витамина В12, по-видимому, не оказывает положительного влияния на спортивные достижения. Подростки, получавшие 50 мкг цианокобаламина в сутки в течение 7 нед, не имели преимущества в беге на полмили или выполнении Гарвардского степ-теста по сравнению с контрольной группой. Аналогично парентеральное дополнительное введение витамина В12 мужчинам без анемии не увеличило мышечную силу и выносливость. Таким образом, дополнительное введение витамина В12 не оказывает положительного эффекта на спортивные достижения, если нет дефицита данного витамина».

Рекомендуемое суточное потребление витамина: в среднем для взрослого человека – 3 мкг в сутки; потребность может несколько повышаться во время беременности и периода лактации: до 3–5 мкг в сутки. Новорожденным необходимо до 1 мкг, детям – до 2 мкг. Большие дозы витамина В12 – 500–1000 мкг – для ежедневного использования нежелательны, хотя Национальный институт медицины, устанавливающий нормы потребления питательных веществ, не указал верхнюю границу потребления витамина В12.

Итак, дорогие читатели, помните о важности сбалансированного подхода в вопросах питания, а также не забывайте о контроле витамина В12 в вашем организме.

Здоровья, мудрости и Божьих благословений!

Список литературы:

1. Окороков А.Н. *Диагностика болезней внутренних органов*, 2001.
2. Маколкин В.И., Овчаренко С.И. *Внутренние болезни*, 1999.
3. Winston J. Craig. *Nutrition and Wellness*, 1999.
4. Groff J, Gropper S. *Advanced Nutrition and Human Metabolism*, 3rd ed. Wadsworth: 2000.



● Андрей Евгенко



Мать Тереза

ВЗЛЕТ ПРИЗЕМЛЕННОЙ МЕЧТЫ

Каждый из нас любит мечтать. Говорят, человек перестает жить, когда не ставит перед собой новых горизонтов. Мечтают все, даже те, кто презирает мечтателей как таковых, считая их наивными прожигателями жизни. Но как бы там ни было, факт остается фактом: не было бы мечтателей – не было бы ничего, что окружает нас, да и рождение нас самих не наметилось бы, вероятно, если бы родители наши не мечтали о светловолосом чаде с голубыми глазами семи пядей во лбу. Все построено на мечте. Хорошо это или плохо? Точные ответы дает только жизнь, которая либо воплощает наши чаяния, порой самым неожиданным образом, либо же, наоборот, уничтожает их, превращая в жалкое пепелище человеческих надежд.

Но мечтать нужно. Мечта – мать целестремленности. И это бессспорно. Джон Кеннеди как-то сказал: «Отсутствие мечты губит народ». Но почему же тогда нам приходится встречать столько неоднозначных мнений о мечтательности? Наверное, все дело в качестве мечты. Насколько возвыщенно то, что составля-

ет предмет наших желаний? Например, новый автомобиль – хорошее желание; собственное жилье – тоже мечтание, не чуждое многим людям; успешная карьера – цель жизни многих молодых специалистов. Но есть и другие мечты: открыть собственный реабилитационный центр для людей с особыми потребностями, организовать фонд социальной помощи или разработать программу по оздоровлению нации. Чувствуете разницу? Первая категория желаний сфокусирована лишь на одном человеке, максимум – на его семье. Вторая же совершенно иного качества и не строится на материальных ценностях, хотя и зависит от них. Радость же от приобретения чего-либо слишком быстро проходит, оставляя лишьпустоту в кармане, а зачастую и в душе. И хорошо, когда человек смог понять это не слишком поздно, не тогда, когда подобной «мечте» была отдана большая часть жизни.

Но есть еще и третья категория мечтаний, еще более высокая: «Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня» (Псал. 51:10).

Видавець — видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск —
директор видавництва
«Джерело життя»
Василь Джулай

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УУК
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»
Ріта Заморська — магістр громадської охорони здоров'я
Ірина Ісакова — сімейний консультант
Володимир Куцій — керівник сімейного відділу КК
Мирoslava Lutzka — провізор

Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор
Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

Коректори

Олена Білоконь
Ганна Борисовська

Дизайн та верстка
Юлія Смаль

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк
Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04107, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А.
E-mail: zdorovuj@gmail.com
Tel.: (044) 467 50 68
(044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редактувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дісписувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:
www.lifesource.com.ua

23 грн.*

ДИАГНОЗ: здоровье
Дивіться на телеканалі «Надія»



*пожертвування

zakaz@hopechannel.info



0 800 50 157 80; (093) 50-157-80; (066) 707-00-05; (098) 707-00-05