

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 2 (97) 2017



Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

**R** 500 РОКІВ  
РЕФОРМАЦІЇ

## ОСТОРОЖНО, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ!

2



### ДІТИ В МЕРЕЖІ: ЯК ЗАПОБІГТИ ЗАЛЕЖНОСТІ?

Інтернет затягує дитину, поступово формуючи в неї залежність. Як наслідок, порушується відчуття реальності, послаблюється критичне мислення та здатність керувати вчинками.

8



### ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Контроль маски тела, фізическа активність, строга диета, фіто- і гідротерапія – все це поможет снизить вероятність розвиття осложнений при сахарному диабеті та улучшить якість життя.

10



### ПРОРОСТКИ – КЛАДОВАЯ НАТУРАЛЬНЫХ ВИТАМИНОВ

По многим причинам пророщенное зерно можно отнести к новому поколению пищевых продуктов: это и экономия денег, и прилив жизненных сил. Чем они полезны и как их выращивать?

14

# ОСТОРОЖНО: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ!

По данным Международной федерации диабета, сахарным диабетом в настоящее время болеют 542 тысячи детей в возрасте младше 14 лет, 415 млн взрослых, а к 2040 г., по прогнозам, количество страдающих диабетом может достичь 642 млн человек. Чем вызвано это заболевание и каковы методы его диагностики?

**С**ахарный диабет (СД) – заболевание, в основе которого лежит абсолютная или относительная недостаточность инсулина в организме, вызывающая нарушение обмена веществ, в первую очередь углеводного.

Согласно последней классификации Американской диабетической ассоциации, выделяют четыре типа СД: СД 1 типа; СД 2 типа; гестационный СД; другие специфические типы.

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА

Это заболевание характеризуется абсолютной недостаточностью инсулина. Гормон инсулин вырабатывается в поджелудочной железе бета-клетками. Он необходим для усвоения глюкозы, поступающей в кровь. Соединяясь со специальными рецепторами на клетках, инсулин, образно говоря, открывает двери, делая возможным проникновение глюкозы внутрь. Некоторые органы и ткани нашего организма получают глюкозу без участия инсулина – это мозг, почки, сосуды и нервные волокна. Но большая часть сахара крови усваивается мышцами и жировой тканью только с помощью инсулина, который преобразовывает глюкозу в гликоген.

До открытия гормона инсулина больные, страдающие СД 1 типа, жили после установления диагноза буквально несколько лет. Ученые, открывшие инсулин, по праву удостоились Нобелевской премии и внесли бесценный вклад в сохранение жизни многих людей. Одной из первых пациенток, получивших инсулин, стала дочь главы Верховного суда США Элизабет Хегес Госет. Удивительно, что до начала инсулинотерапии она болела диабетом уже 4 года, а лечение, которое позволяло ей жить до этого дня, заключалось в жесточайшей диете (около 400 ккал в день). Благодаря инсулинотерапии Элизабет прожила до 73 лет и родила троих детей.

Основным механизмом в развитии СД 1 типа является массивное разрушение эндокринных клеток поджелудочной железы и, как следствие, критическое снижение уровня инсулина в крови. Массовая гибель бета-клеток может происходить в случае вирусных инфекций, онкологических заболеваний, панкреатита, токсических поражений поджелудочной железы, стрессовых состояний, различных аутоиммунных заболеваний. Этот тип диабета в подавляющем большинстве случаев характерен для детей и лиц молодого возраста (до 40 лет).

У человека это заболевание зачастую является генетически обусловленным и связано с дефектами ряда генов, расположенных в шестой хромосоме. Эти дефекты формируют предрасположенность к аутоиммунной агрессии организма к клеткам поджелудочной железы и отрицательно сказываются на регенерационной способности бета-клеток. Аутоиммунная агрессия означает, что сам организм разрушает собственные клетки, считая их чужеродными. Провоцирующими факторами могут являться длительная кислородная недостаточность клеток поджелудочной железы также богатая углеводами, жирами и в тоже время бедная белками диета.

Лечение или ведение таких пациентов основано на постоянной заместительной инсулинотерапии, коррекции пищевого рациона, оптимальном двигательном



«Примерно 90% всех людей с диабетом 2 типа страдают тучностью и ожирением. Переедание и малоподвижный образ жизни – одна из основных причин данного типа диабета»



режиме, контроле массы тела и своевременной профилактике осложнений.

Попытки размножить собственные бета-клетки в лабораторных условиях и затем пересадить их в организм пока не принесли успеха, так как вскоре и они разрушаются. Однако исследования в этой области продолжаются. Совсем недавно группа израильских специалистов под руководством профессора Ювала Дора сумела предотвратить гибель бета-клеток поджелудочной железы. Механизм гибели клеток (токсический дисбаланс молекулы, секретируемой другими клетками поджелудочной железы) был открыт недавно учеными из Италии и Техаса – Франко Фолли и Карлой Перего. Израильским исследователям удалось разработать метод противостояния этому механизму. Новый метод опробован пока только на подопытных мышах. Ученые готовятся к дальнейшим этапам своего научного эксперимента.

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА

Причины развития СД 2 типа отличаются от вышеописанных и представляют собой развитие инсулинерезистентности (нечувствительность клеток к инсулину) и затем уменьшение бета-клеточной массы. При этом типе диабета в начале заболевания инсулин производится в нормальных или даже повышенных количествах, однако нарушается механизм взаимодействия инсулина с клетками организма.

Главной причиной инсулинерезистентности является нарушение функций рецепторов, воспринимающих инсулин при ожирении. Поэтому ожирение считается основным фактором риска. У 80% больных диабетом отмечается избыточная масса тела, вследствие чего рецепторы становятся неспособными взаимодействовать с гормоном в силу изменения их структуры и/или количества. Также при некоторых видах СД 2 типа может нарушаться структура самого инсулина (гене-

тические дефекты). Наряду с ожирением пожилой возраст, курение, употребление алкоголя, артериальная гипертензия, хроническое переедание, малоподвижный образ жизни также являются факторами риска развития СД 2 типа. В целом, этот вид диабета наиболее часто поражает людей старше 40 лет.

При СД 2 типа происходит постоянное избыточное выделение инсулина, что ведет к истощению и гибели бета-клеток, вырабатывающих инсулин. Это было выяснено с помощью экспериментов на животных, страдающих диабетом и ожирением. Причиной гибели бета-клеток при диабете 2 типа является высокий уровень сахара в крови, повышенный уровень холестерина, триглицеридов. Среди всех вышеперечисленных факторов высокий уровень сахара в крови является самым важным. Доказана и генетическая предрасположенность к диабету 2 типа, хотя она не является предопределяющей.

#### Основные симптомы при СД (наиболее характерны при 1 типе):

1. Учащенное обильное мочеиспускание, в том числе в ночное время.

2. Постоянная неутолимая жажда.

3. Постоянный неутолимый голод. Это состояние вызвано неспособностью клеток поглощать и перерабатывать глюкозу в отсутствие инсулина («голод среди изобилия»).

4. Снижение массы тела (особенно характерно для диабета 1 типа) – частый симптом, который развивается, несмотря на повышенный аппетит; связано с повышенным распадом белков и жиров из-за исключения глюкозы из энергетического обмена клеток.

**Вторичные симптомы** появляются и развиваются медленно на протяжении долгого времени. Эти признаки характерны для СД как 1 типа, так и 2 типа: зуд кожи и слизистых оболочек, сухость кожи, общая мышечная слабость, головная боль, воспалительные, грибковые, гнойничковые поражения кожи, трудно поддающиеся лечению нарушение зрения, наличие ацетона в моче. Напомним, что ацетон является промежуточным продуктом обмена жиров.

**Факторы риска, способствующие развитию диабета 2 типа:** избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, переедание, частое употребление рафинированного сахара и жиров, частые стрессы, курение и др.

## ГЕСТАЦИОННЫЙ ДИАБЕТ

Гестационный диабет (ГД) – это состояние, когда уровень сахара в кро-

ви превышает норму только во время беременности. И хотя после родов он нормализуется, в процессе беременности это оказывает негативное воздействие на плод и организм матери.

#### Факторы риска развития ГД:

- синдром поликистозных яичников;
- предыдущий диагноз ГД или преддиабета, нарушенной толерантности к глюкозе;
- если кто-либо из родственников по прямой восходящей линии страдает СД 2 типа;
- возраст матери – риск увеличивается, по мере того как женщина становится старше (особенно для женщин старше 35 лет);
- избыточная масса тела, ожирение и тяжелая форма ожирения увеличивают риск развития ГД в 2,1; 3,6 и 8,6 раз соответственно;
- предыдущая беременность, закончившаяся рождением ребенка с массой тела более 4-4,5 кг;
- генетические факторы риска: исследования показывают, что у курящих женщин риск ГД при беременности возрастает в 2 раза;
- чрезмерный набор массы тела во время беременности также может увеличить риск развития заболевания.

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА (согласно ВОЗ):\*

Состояние	Через 2 часа после еды	Уровень глюкозы натощак	НbА <sub>1c</sub> – гликериванный гемоглобин
	ммоль/л	ммоль/л	%
Нормальное	<7,8	<6,1	<6,0
Нарушение гликемии натощак	<7,8	≥6,1–<7,0	6,0–6,4
Нарушение толерантности к глюкозе	≥7,8	<7,0	6,0–6,4
СД	≥11,1	≥7,0	≥6,5

\* Определение и диагностика СД и промежуточной гипергликемии: Доклад ВОЗ – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2006 год, с. 21.

У женщин, перенесших ГД, риск его возникновения во время последующих беременностей значительно выше. Более того, через 10-20 лет после беременности риск развития диабета 2 типа составляет 35-60 %. Кроме того, воздействие высокого уровня глюкозы в крови во время беременности увеличивает риск рождения ребенка, который в последующем будет страдать избыточной массой тела или ожирением с высоким риском развития СД 2 типа в будущем.

Женщины с ГД должны пройти обследование на наличие СД через 6-12 недель после родов, а также повторять его хотя бы раз в год в течение трех лет. После ГД для матери и ребенка важно поддерживать оптимальную массу тела и быть физически активными – это может помочь предотвратить развитие диабета 2 типа.

## МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

Выявить СД важно на ранней стадии. Учитывая, что 90 % людей с данным заболеванием страдают 2 типом, мы рассмотрим доступные методы его диагностики.

#### НОМА-индекс

Индекс инсулинерезистентности показывает соотношение инсулина и глюкозы крови и помогает определить наличие инсулинерезистентности. Рассчитывается он по формуле:

$$\text{НОМА} = \frac{\text{гликемия натощак (ммоль/л)} \times \text{инсулин натощак (мкЕД/л)}}{22,5}$$

Норма – до 3,0. Превышение нормы является самым первым сигналом и говорит о возможном развитии СД 2 типа. При инсулинерезистентности уровень инсулина в крови постепенно повышается, несмотря на нормальный уровень глюкозы.

Инсулинерезистентность чаще развивается при ожирении и высоком артериальном давлении. Бета-клетки поджелудочной железы обеспечивают поддержание физиологического уровня глюкозы в крови путем повышенной секреции инсулина, так как процесс усвоения ее клетками уже нарушен и замедлен. У таких людей может сохраняться нормальный уровень глюкозы крови в течение достаточно длительного времени. Но, в конце концов, бета-клетки истощаются и уже не могут производить достаточно инсулина для преодоления резистентности, и уровень глюкозы повышается.

#### Определение уровня глюкозы крови натощак и через два часа после еды

На первых этапах заболевания (предиабет) уровень глюкозы до принятия пищи может быть нормальным, но после употребления пищи превышает свой порог. В таблице можно увидеть нормальные и патологические показатели уровня сахара в крови. В ней также

указана норма гликериванного гемоглобина – это количество глюкозы, находящейся в соединении с гемоглобином.

Благодаря достижениям современной медицины, своевременной диагностике, использованию методов контроля над заболеванием и лечению осложнений СД, продолжительность и качество жизни людей, страдающих диабетом, все больше возрастают. Однако важно предотвратить развитие болезни у здоровых людей, риск у которых особенно высок. Этого можно добиться, если изменить свой образ жизни: увеличить физическую активность и поменять пищевые привычки, уменьшив употребление пищи, богатой легкоусвояемыми углеводами и жирами животного происхождения.

#### Будьте здоровы!

Автор: Алексей Хащинский,  
врач общей практики, семейной медицины

# СИНДРОМ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ: КАК СОХРАНИТЬ НОГИ?



**С**индром диабетической стопы – это поражение кожи, крупных и мелких сосудов, нервов, костей и мышц стопы. Эта патология вызвана токсическим действием повышенного уровня сахара в крови и является наиболее частым осложнением СД.

Синдром возникает как позднее осложнение СД, когда длительное повышение уровня глюкозы в крови губительно действует на крупные и мелкие сосуды, нервную, костно-мышечную ткань. При этом нижние конечности, а особенно стопы и лодыжки, хуже кровоснабжаются из-за их удаленности от сердца. Это ведет к снижению болевой чувствительности: небольшие повреждения кожи стоп не ощущаются пациентом и очень медленно заживают.

Гимнастика для стоп, массаж и самомассаж наряду с диетой, физической активностью и полным отказом от вредных привычек – профилактические меры, которые помогут уменьшить болевые ощущения и восстановить чувствительность.

**Пример упражнений для стоп:**  
потягивание носков на себя и от себя, разведение наружу и сведение стоп, круговые вращения стопами вправо и влево, скручивание пальцев ног в «кулакки» и разжимание. При массаже и самомассаже лучше использовать прием разминания, а не растирания.

## ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА НОГАМИ ПРИ СД

► Обращаться к врачу следует при возникновении даже незначительного воспаления, так как оно может привести к серьезным последствиям.

► Каждый день нужно осматривать ноги, чтобы выявить порезы, царапины, волдыри, трещины и другие повреждения, через которые способна проникнуть инфекция.

► Нельзя подвергать ноги действию очень низких или очень высоких температур. Если ноги мерзнут, лучше надеть носки, нельзя пользоваться греелками. Воду в ванной или тазу необходимо вначале попробовать рукой и убедиться, что она не слишком горячая.

► При травмах противопоказаны йод, спирт, марганцовка, зеленка – они обладают дубящими свойствами. Лучше обработать ссадины, порезы специальными средствами – хлоргексидином,

Синдром диабетической стопы является наиболее частым осложнением сахарного диабета (СД). Примерно каждый третий, страдающий СД, уже имеет осложнения, не подозревая о своем заболевании. При каждой седьмой «большой» ампутации большой впервые узнает, что он страдает СД. А ведь проблемы с ногами начинаются не на следующий день после начала болезни и развиваются иногда спустя десятилетия.

диоксидином, в крайнем случае – 3-процентным раствором перекиси водорода, и наложить стерильную повязку.

► Нельзя пользоваться препаратами и химическими веществами, размягчающими мозоли, или удалять мозоли самостоятельно. Лучше пользоваться пемзой или пилками для ног.

► Обрезать ногти следует только прямо, не закругляя уголки. Утолщенные ногти не срезать, а подпиливать.

► При сухости кожи ноги, за исключением межпальцевых промежутков, необходимо ежедневно смазывать жирным кремом (с содержанием облепихового, персикового масла).

► Не рекомендуется давать в пользование личные носки и тапки – так часто передается грибковая инфекция. Носки или чулки нужно менять каждый день, носить только подходящие по размеру, избегать тугих резинок.

► Следует ежедневно осматривать обувь на наличие в ней посторонних предметов. Мятая стелька или порванная подкладка могут привести к образованию мозолей и другим повреждениям.

► Уличную обувь нельзя надевать на босую ногу. Сандалии или босоножки, у которых ремешок проходит между пальцами, противопоказаны. Нельзя ходить босиком, особенно по нагретым поверхностям.

## КАК ВЫБРАТЬ ОБУВЬ?

Ортопедическая обувь может понадобиться не всем пациентам с СД, а тем, у кого имеются различные деформации стоп. Правильно подобранная обувь может в 2–3 раза снизить риск возникновения синдрома диабетической стопы.

### Что следует учитывать при выборе и ношении обуви?

1. Обувь должна быть мягкой, удобной, из натуральных матери-

алов и минимальным количеством швов. Она не должна причинять дискомфорт при первой примерке и зажимать стопу. И никаких жестких, узких носков! Это травмирует пальцы и деформирует ноги.

2. Лучше выбирать обувь с каблуком не выше 4 см для женщин и не меньше 1-2 см для мужчин. Плоская подошва не рекомендуется: она так же, как и очень высокий каблук, может привести к развитию плоскостопия и деформированию стопы.

3. Покупать обувь лучше во второй половине дня, когда ноги уже устали, отекли. Такая обувь подойдет вам наилучшим образом. Только что купленную обувь надевайте первые разы не дольше, чем на 1 час, чтобы избежать потертостей и мозолей.

4. Объем обуви должен регулироваться при помощи шнурков или липучек. Шнуровать обувь нужно параллельно, а не перекрестно.

5. Обувь должна иметь дополнительный объем для возможного вложения ортопедической стельки. Если отмечается деформации стопы, рекомендуется обратиться за изготовлением индивидуальной пары стелек, срок службы которых составляет 6-12 месяцев и более.

6. При выборе домашних тапочек желательно обращать внимание на то, чтобы пятка находилась выше мыска, а задник и пальцы, по возможности, были закрытыми.

Помните, что развитие осложнений при СД можно не только отсрочить, но и предотвратить, если правильно следить за собой.

По материалам журнала «Здоровье и исцеление» № 2 (4)

# УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

## СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА

Согласно результатам исследований Гарварда, опубликованным в *PLOS Medicine*, у женщин, которые укрепляют свои мышцы или тренируются более 150 минут в неделю, риск развития диабета 2 типа на 40% ниже, чем у тех, кто не занимается упражнениями.

«Укрепление мышц и тренировки способствуют нормализации чувствительности к инсулину и усвоению глюкозы с помощью самих мышц», – уверяет доктор Джоанн Мэнсон, соавтор данного исследования, профессор Гарвардского медицинского университета. Другими словами, чем больше масса мышц, тем больше глюкозы (сахара) сжигается. В противном случае, избыток глюкозы в крови приводит к развитию диабета.

Если вы желаете снизить данный риск, добавьте еще аэробные упражнения. Исследование показало, что у женщин, которые занимались аэробикой как



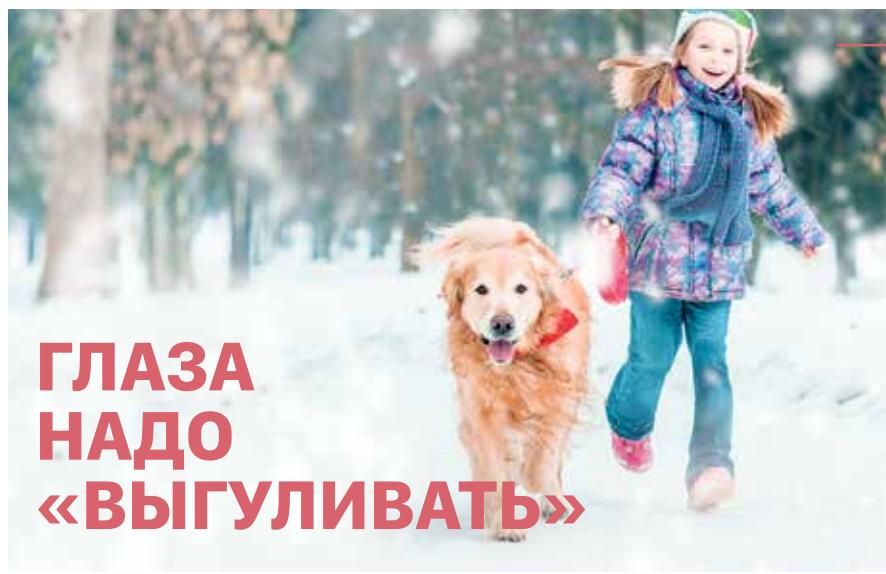
минимум 150 минут в неделю или выполняли упражнения на нагрузку мышц не менее 60 минут, развитие диабета 2 типа снижалось на 70% по сравнению с теми, кто аэробикой не занимался.

Мышцы можно укреплять, выполняя различные упражнения на сопротивление. Это может быть чередование статических нагрузок и расслабления, растягивание, тонизирующие упражнения, а также тренировки со свободным весом

(гантеля, штанги), на силовых тренажерах или работа с эспандерами.

Крепкие мышцы способствуют нормализации уровня холестерина, уменьшению количества телесного жира, укреплению костей, поддержанию оптимальной массы тела, снижению болей в суставах и помогают бороться с легкой степенью депрессии.

Источник: [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



## ГЛАЗА НАДО «ВЫГУЛИВАТЬ»

В последние десятилетия во всем мире возрастает заболеваемость близорукостью. В США треть взрослого населения вынуждены носить очки, контактные линзы или подвергаться лазерной коррекции формы роговицы. В Азии положение просто угрожающее. Среди студентов Сеула (Южная Корея) и Шанхая (Китай) близорукими являются 95%.

Среди призывников в армию Сингапура 20 лет назад близорукостью страдали 43%, сейчас – 80%.

Замечено, что у тех, кто в детстве проводил больше времени не дома, а на свежем воздухе, близорукость развивается реже. По мнению различных врачей, это связано с естественным

освещением, физической активностью, а также с фиксированием взгляда на предметах, находящихся вдали, а не вблизи. В Гуанчжоу (Китай) в рамках исследования группе детей было рекомендовано ежедневно проводить на улице на один час больше. Эксперимент еще не завершен, но первые результаты подтверждают пользу прогулок и игр на улице для здоровья глаз.

Видимо, о том же говорят и данные относительно состояния здоровья городских и деревенских детей стран Азии: в Непале из числа первых близоруки 22%, вторых – только 2,5%; в Китае – почти 20% и 6%; во Вьетнаме – 11% и 5% соответственно. Конечно же,

сельские дети чаще городских играют на улице.

В 2007 г. американские офтальмологи измерили остроту зрения у 514 третьяклассников, а через пять лет повторили данные измерения. Оказалось, что у 20% школьников развилась близорукость, и в основном у тех, кто больше находился дома. К таким же выводам пришли австралийские врачи. Они добавляют: физической активностью лучше заниматься не в спортзале, а под открытым небом.

Существует мнение, что постоянный просмотр сайтов и чтение с экрана компьютера, смартфона, электронных книг или планшетов, а также обычных печатных книг является вредным для глаз, поскольку наши глаза плохо приспособлены к постоянному рассматриванию тонких деталей на близком расстоянии.

Врачи и психологи из университета Майнца (Германия) обследовали зрение у 4658 человек в возрасте от 35 до 74 лет, учитывая при этом уровень их образования. Среди людей со средним образованием близорукими были 24%, с высшим образованием – 53%.

Однако некоторые исследования не подтверждают тот факт, что чтение влияет на остроту зрения. Например, турецкие офтальмологи, изучавшие зрение студентов, выяснили, что близорукость развилась в основном у тех, кто в детстве мало времени проводил на свежем воздухе.

По материалам журнала «Наука и жизнь»

# ОБМЕН ВЕЩЕСТВ:

## КАК ОБРАЗУЕТСЯ ЭНЕРГИЯ В ОРГАНИЗМЕ?

«Благо тебе, земля, когда царь у тебя из благородного рода, и князья твои едят вовремя, для подкрепления, а не для пресыщения!» (Еккл. 10:17). Мы нуждаемся в пище для жизнедеятельности, так как она в нашем организме преобразуется в энергию для жизни и структурные компоненты нашего тела. Как это происходит?

**Э**нергетический обмен присущ каждой живой клетке: богатые энергией питательные вещества усваиваются и химически преобразуются, а конечные продукты обмена веществ с более низким содержанием энергии удаляются из клеток. Высвобождающаяся при этом энергия используется для разных целей, например, для сохранения клеточной структуры, а также поддержания ее активных процессов.

Основными энергосодержащими веществами, поступающими из пищи, являются жиры, белки и углеводы. Вода, витамины и минералы не выделяют энергию, однако также немаловажны. Они используются для обеспечения процессов пищеварения, всасывания питательных веществ, выделения энергии и накопления ее запасов, для образования, роста и развития тканей.

Энергия из основных ее источников становится доступной благодаря реакции окисления кислородом, поступающим в организм при дыхании. По сути, эти вещества сгорают, выделяя энергию сгорания. Основными конечными продуктами данной реакции являются углекислый газ, вода и энергия. Энергия продуцируется в виде соединения АТФ (аденозинтрифосфата) в митохондриях – структурных компонентах каждой клетки, откуда извлекается по мере необходимости. Энергия, доступная из пищи, измеряется в килокалориях (ккал) или килоджоулях (Дж).

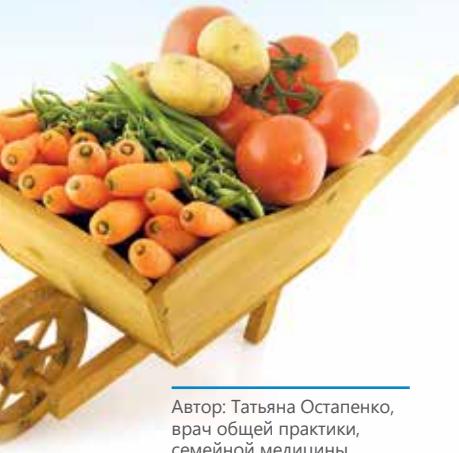
Выделенная в процессе обмена веществ (метаболизма) энергия распределяется в трех направлениях:

- 1 для поддержания базального метаболизма (метаболизма покоя) – это деятельность нервной системы, вентиляция легких, сокращение сердца, биохимическая активность и т. д.;
- 2 для обеспечения активных процессов, в основном это мышечная активность;
- 3 для согревания тела. Температура тела повышается через 1-3 часа после еды за счет переваривания пищи в пищеварительном тракте и питательных веществ – в клетках. Около 10% энергии при этом расходуется на всасывание, метаболизм и накопление питательных веществ в запасниках.

В зависимости от содержания основных питательных веществ продукты отличаются по своей энергетической наполненности. Наиболее богаты энергией жиры, углеводы занимают второе место, а из белков организм извлекает энергию только в крайнем

случае, когда другие источники исчерпаны. Однако белки являются основным строительным материалом для клеток. Если взять нерафинированные продукты (цельные), то вы не найдете среди них чисто белковых, чисто углеводных или чисто жировых продуктов, так как они будут содержать все эти компоненты, хотя и в разных пропорциях.

Важен также способ обработки и приготовления продукта, это может значительно изменить его изначальную энергетическую ценность. Съедая жирную и/или сладкую пищу, бедную водой и клетчаткой, вы рискуете употребить очень много лишних калорий, а значит, накопить избыточный жир.



Автор: Татьяна Остапенко,  
врач общей практики,  
семейной медицины

ми активности клетки и ее генов, являясь защитными антителами.

В результате расщепления углеводов наряду с другими веществами образуется глюкоза – основное вещество для быстрого получения энергии. Для того чтобы глюкоза попала внутрь клеток и расщепилась с выделением энергии, необходим гормон поджелудочной железы – инсулин. В случае его недостатка или отсутствия наступает «голод среди изобилия»: глюкозы в крови много, но клетки ее не получают, а значит, энергия не выделяется. Такое состояние называют **сахарным диабетом**.

Большая часть пищевых жиров (триглицериды) расщепляется до жирных кислот и глицерина. Как правило, молекулы



Рекомендуемая норма потребления калорий для среднестатистического мужчины составляет 2700 ккал, женщины – 2200 ккал в день, хотя возможны индивидуальные отличия. Однако в последние 30-50 лет среднее потребление калорий значительно превышает рекомендуемое, а уровень физической активности значительно снизился.

Белки из пищи расщепляются на аминокислоты, которые являются основным строительным материалом для организма; однако часть из них может использоваться и для получения энергии. В организме белки выполняют ряд функций: они являются ферментами, гормонами, структурными элементами клеток, сокращающихся и транспортных структур, могут быть рецепторами, воротами и насосом в клеточной оболочке, регуляторами

жирных кислот имеют более длинные углеродные цепи, чем цепь в глюкозе, что дает возможность получать гораздо больше (более чем в 2 раза) энергии из жира.

**Если количество потребляемых килокалорий не соответствует количеству потраченных на жизнедеятельность, возникают значительные изменения в метаболизме.**

Если мы потребляем энергии больше, чем тратим, то организм накапливает ее излишки в своих «запасниках». Лишние углеводы, как обычно, расщепляются до глюкозы, но лишняя глюкоза консервируется в виде гликогена в печени и мышцах. Однако это не безразмерные хранилища. Если они переполняются, тогда лишняя глюкоза превращается в глицерин – составляющую, необходимую для формирования запасов триглицеридов в жи-

ровой ткани, – так мы накапливаем жир. Он расщепляется до жирных кислот и глицерина, но если имеется их излишек, тогда они снова превращаются в триглицериды и накапливаются в жировой ткани, а это опять дополнительные килограммы.

Если человек потребляет энергии меньше, чем тратит, тогда все питательные вещества, поступающие из пищи, используются для образования энергии. Она также выделяется благодаря мобилизации запасов. Таким образом, гликоген – законсервированная глюкоза, жир – запасенные триглицериды – и белки тканей могут расщепляться с выделением энергии. Гликоген используется в первую очередь, он расщепляется до глюкозы, а о дальнейшем ее преобразовании с выделением энергии вы уже знаете.

Жировая ткань расходуется во вторую очередь. Накопленные в ней триглицериды расщепляются так же, как и поступающие из пищи. Расщепление жира ведет к снижению массы тела. Белки же тканей расщепляются с выделением энергии только в крайнем случае – при исчерпании двух предыдущих источников энергии.

Расщепление жировых и белковых тканей происходит с выделением большого количества побочных продуктов и требует затрат воды на их выведение из организма. Поэтому ни в коем случае нельзя голодать без употребления жидкости, хотя при сбалансированном питании голодание вообще не актуально. Потребляйте столько калорий, чтобы их потратить, а не накопить, станьте физически активны, и вы будете наслаждаться здоровым долголетием.

При диабете повышенный уровень глюкозы в крови является токсичным и может привести к развитию слепоты, почечной недостаточности, сердечно-сосудистым заболеваниям. Из продуктов с низким ГИ глюкоза, как правило, высвобождается медленно и равномерно, с высоким ГИ – быстро. Продукты с низким ГИ способствуют снижению массы тела, в то время как с высоким ГИ – восстанавливают затраченную во время упражнений энергию или же компенсируют возникшую по различным причинам гипогликемию. Бегуны на длинные дистанции отдают предпочтение продуктам с высоким ГИ, тогда как люди с предиабетом или диабетом должны употреблять продукты с низким ГИ. Почему?

При диабете 1 типа инсулин, расщепляющий сахар в крови, вырабатывается в недостаточном количестве, что приводит к повышению уровня глюкозы. Поэтому для замедления и равномерности высвобождения глюкозы необходимы продукты с низким ГИ – это поможет контролировать ее уровень.

Однако ГИ не может показать, насколько высоко поднимается уровень сахара в крови во время приема пищи, который частично зависит от количества принимаемых углеводов в одной порции. Чтобы понять это, необходимо знать, с какой скоростью и сколько глюкозы попадает в кровоток. Этот показатель называется **гликемической нагрузкой (ГН)**. С его помощью можно более точно узнать, как прием пищи влияет на уровень сахара в крови.

Чтобы рассчитать ГН, нужно количество потребляемых углеводов в граммах умножить на ГИ и разделить на 100.

$$\text{ГН} = \frac{(\text{ГИ} \times \text{углеводы, г})}{100}$$

Если ГН равна 10 или ниже, то это считается низкой нагрузкой, от 20 и выше – высокой. К примеру, ГИ арбуза является высоким и равен 80, но так как в нем слишком мало углеводов (6 г), то ГН равна примерно 5.

В таблице указаны ГИ и ГН на одну порцию продуктов (100 г).

По материалам  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu),  
[www.abcslim.ru](http://www.abcslim.ru), [www.km.ru](http://www.km.ru)

## ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС И ГЛИКЕМИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Гликемический индекс (ГИ) – это показатель того, насколько быстро или медленно перевариваемые продукты повышают в организме уровень глюкозы в крови, известен также как уровень сахара в крови.

Наименование	Гликемический индекс	Содержание углеводов, г	Гликемическая нагрузка, г	Калорийность, ккал
Финики сушеные	103	72,3	74,5	1306
Картофель печеный	95	11,5	10,92	107
Джем	91	68	61,9	265
Картофельное пюре	90	14,3	12,9	74
Мед	90	80,3	72,3	314
Кукурузные хлопья	85	78,6	66,8	330
Морковь отварная	85	29	24,7	61
Хлеб белый	85	48,6	41,3	238
Картофельное пюре быстрого приготовления	83	46	38,2	316
Мюсли с орехами и изюмом	80	56,3	45,0	396,6
Вафли несладкие	76	80,1	60,9	305
Арбуз	75	8,8	6,6	38
Кабачки	75	4,9	3,7	23
Тыква	75	4,4	3,3	21,4
Сухари молотые для панировки	74	72,5	53,7	395
Пшено	71	66,5	47,2	348
Картофель вареный	70	16,7	11,7	82
Кока-кола, фанта, спрайт	70	42	29,4	10,6
Крахмал картофельный, кукурузный	70	78,2	54,7	343
Кукуруза вареная	70	11,2	7,8	58
Пельмени, равиоли	70	22	15,4	248
Рис белый, пропаренный	70	79,3	55,5	361
Сахар (сахароза)	70	99,8	69,9	379
Шоколад молочный	70	52,6	36,8	544
Мука пшеничная	69	68,9	47,5	344
Овсяная каша, быстрорастворимая	66	56	37,0	350
Бананы	65	21	13,7	89
Дыня	65	9,1	5,9	38
Картофель «в мундире»	65	30,4	19,8	122
Манная крупа	65	67,7	44,0	328
Сок апельсиновый консервированный	65	12,8	8,32	54
Хлеб черный	65	40,7	26,5	207
Изюм	64	66	42,2	262
Макароны с сыром	64	24,8	15,9	312
Печенье песочное	64	76,8	49,2	458
Свекла	64	8,8	5,6	49
Бисквит	63	64,2	40,4	351
Зерна пшеничные пророщенные	63	28,2	17,8	302
Оладьи из пшеничной муки	62	40	24,8	225
Булочки для гамбургеров	61	53,7	32,8	300
Пицца с помидорами и сыром	60	18,4	11,0	218,2
Рис белый рассыпчатый	60	24,9	14,9	113
Печенье овсяное	55	71	39,1	437
Салат фруктовый со сливками, взбитыми с сахаром	55	66,2	36,4	575
Йогурт сладкий	52	8,5	4,4	85

# ДІТИ В МЕРЕЖІ:

## ЯК ЗАПОБІГТИ ЗАЛЕЖНОСТІ?

Сьогодні Інтернет проник в усі сфери життя сучасного суспільства, тож постала проблема впливу мережі на здоров'я молодого покоління. Інтернет затягує дитину, поступово формуючи в неї залежність. Хоч фахівці говорять, що інтернет-залежність не занесена до списку психічних захворювань і розладів, однак той факт, що такої залежності в офіційному списку хвороб немає, не означає, що немає і самої проблеми.

### ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідники з благодійної організації *Kidscape* (Велика Британія) оцінили інтернет-активність 2300 дітей і підлітків віком 11-18 років та з'ясували, що 45% респондентів часто почуваються комфортніше онлайн, аніж у реальному житті. Близько 47% дітей говорять, що поводять себе в мережі інакше, ніж у реальності: за їхніми словами, Інтернет змушує їх почуватися сильнішими та впевненішими.

З'ясувалося також, що з тих дітей, які спілкуються онлайн з незнайомцями, 60% не кажуть правди про свій вік, а 40% нечесні, коли справа стосується особистих взаємин. Близько 10% опитуваних сказали, що для інтернет-діяльності змінюють риси своєї зовнішності та характеру.

Психотерапевт Пітер Бредлі зауважує: така велика кількість охочих приміряти на собі чужу личину в Інтернеті є вагомою причиною для хвильовання, оскільки свідчить про те, що багато дітей прагнуть відірватися від реальності. Дорослі, на думку Бредлі, не повинні дозволяти кібер-світу ставати для дітей привабливішим, ніж реальне життя. Інакше ми виростимо покоління молоді, що не зможе нормально існувати в суспільстві.

До речі, встановлено, що доступ до персональних комп'ютерів та Інтернету часто-густо погіршує успішність учнів. Психологи вважають, що робота за комп'ютером може викликати розсіяність уваги в школярів, котрі годинами віртуально спілкуються зі своїми приятелями чи грають у комп'ютерні ігри замість занять.

До того ж багато годин, проведених у мережі, можуть завдати неабиякої шкоди фізичному та психічному здоров'ю дитини.

### ФІЗИЧНІ ПРОБЛЕМИ

У зв'язку з низькою фізичною активністю дитини зростає загроза надлишкової ваги, оскільки малорухливий спосіб життя не сприяє спалюванню зайніх калорій. З іншого боку, дитина, захопившись, може забути поїсти чи, навпаки, їсть перед екраном монітора, причому зазвичай висококалорійні продукти, як-от: печиво, цукерки, попкорн, чіпси тощо. Це негативно позначається як на здоров'ї травної, серцево-судинної систем, так і на загально-му самопочутті в цілому.



Тривале перебування в сидячій позі підвищує ризик розвитку проблем з хребтом та опорно-руховим апаратом, внаслідок чого порушується постава.

Найчастіше від роботи за комп'ютером потерпає зір дитини – різке збільшення зорового навантаження небезпечне. Просиджування за монітором упродовж однієї-двох годин викликає в багатьох школярів як загальну, так і зорову втому, що в деяких випадках може привести до появи короткозорості.

### ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

Інтернет-залежність формує цілу низку психіологічних проблем: конфліктна поведінка (прояв дратівливості та агресивності), хронічні депресії, надання переваги віртуальному простору над реальним життям, труднощі адаптації в соціумі, втрата здатності контролювати час перебування за комп'ютером, поява почуття дискомфорту за відсутності можливості користування Інтернетом. Використовуючи Інтернет, підліток замість прагнення «думати» та «навчатися» віддає перевагу «шукати».

« Якщо в підлітка багато захоплень: книги, спорт, музика, колекціонування, гуртки, – у нього залишиться обмаль часу для безцільного блукання Інтернетом »

Багато дітей часто відвідують заборонені батьками сайти. При цьому в них з'являється ілюзія вседозволеності та безкарності, а це може виявитися пасткою й мати серйозні наслідки в реальному житті. Не вміючи чітко відрізняти добре від поганого, підлітки можуть стати жертвами мережевих шахраїв, збочинців тощо. Численна реклама та поширення порнографічних сайтів, а також сайтів із суїцидальною спрямованістю, які пропагують насилия, негативно позначаються на психіці дитини, призводячи часом до жахливих наслідків.

Психологи та психіатри по-різному класифікують різновиди інтернет-залежності. Зазвичай виділяють шість типів, з яких для дітей та підлітків характерні три:

- **нав'язливий веб-серфінг** – безладні переходи із сайту на сайт;

- **пристрасть до віртуального спілкування** та віртуальних знайомств у чатах, форумах, соціальних мережах замість живого спілкування;

- **ігрова залежність** – різноманітність онлайн-гри та гри в мережі.

### ЯК ФОРМУЄТЬСЯ ЗАЛЕЖНІСТЬ?

Інтернет-залежність розглядається як відхилення в поведінці, коли порушується відчуття реальності, послаблюється критичне мислення та здатність керувати вчинками, виникають психічна та фізична залежності.

На відміну від алкогольної, нікотинової та наркотичної залежностей, у випадку інтернет-залежності немає ніякої речовини, яка викликає звикання. Утім, механізм формування залежності такий самий. Працюють ті ж самі рецептори адреналіну, серотоніну, дофаміну в центрах задоволення головного мозку, однак це не хімічна, а чисто психічна залежність.

Ясна річ, не кожний підліток, який користується Інтернетом, стає залежним. Існує кілька чинників ризику, кожний з яких може запустити механізм залежності.

Головні чинники – спадкова склонність до формування залежностей, несприятливі ситуації в сім'ї, коли батьки приділяють дитині надто мало або, навпаки, надто багато уваги, а також негативний вплив ровесників.

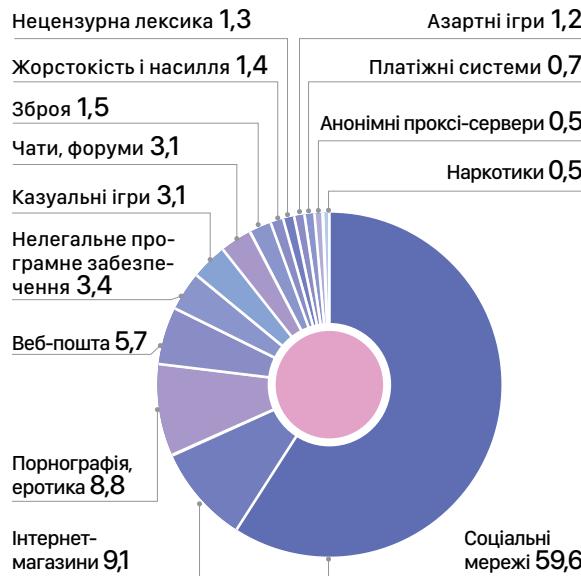
### ЯК ВИЯВИТИ ЗАЛЕЖНІСТЬ?

Якщо у вашої дитини спостерігаються деякі з перелічених нижче ознак, варто бити тривогу:

- збільшення інтервалу часу, проведенного за комп'ютером;
- зниження успішності в школі;
- втрата інтересу до того, що відбувається навколо;
- втрата інтересу до творчих занять;
- порушення сну;
- часті та різкі перепади настрою;
- неадекватна поведінка у відповідь на пропозицію вимкнути комп'ютер – аж до прояву агресії та сварки.

## ЩО ЦІКАВИТЬ ДІТЕЙ В ІНТЕРНЕТІ, %

ДЖЕРЕЛО: ЛАБОРАТОРІЯ КАСПЕРСЬКОГО



## ДОПОМОГА

Вберегти дітей від інтернет-залежності можна, якщо виконувати кілька простих умов.

● **Знаходьте час для спілкування з дитиною.** Важливо, щоб у сім'ї панувала довірлива атмосфера. Коли батьки дають дитині різні гаджети чи пускають за комп'ютер, аби вона не заважала ім здатися важливими справами, вони самі відкривають двері для залежності.

● **Будьте для дитини провідником в Інтернеті, а не навпаки.** Батьки, на-

скільки це можливо, мають іти трохи попереду дитини в освоєнні Інтернету. Потрібно самим показати дитині корисні можливості мережі.

● **Контролюйте.** Знайте, чим займається ваша дитина в Інтернеті. Спостерігайте, відкрито цікавтеся, чим саме зайнята дитина, запитуйте про її захоплення чи пошуки потрібної інформації. Якщо ви зареєстровані в соціальній мережі, додайте свою дитину в друзі та цікавтеся її інтересами, друзями, сторінками, на які вона підписана.

● **Обмежуйте час перебування дитини в Інтернеті, виявляючи безпосередній контроль або на умовах усної домовленості.** Якщо це не допомагає, можна спробувати встановити спеціальні комп'ютерні програми, які дозволяють контролювати використання Інтернету дитиною аж до обмеження часу, проведеного за екраном монітора, блокування доступу до деяких сайтів та інших інтернет-сервісів, а також заборони запуску ігор та деяких програм.

● **Не встановлюйте комп'ютер у дитячій кімнаті,** а лише в тих приміщеннях, де часто перебувають дорослі, щоб можна було ненав'язливо відстежувати, наскільки часто та з якою метою дитина користується Інтернетом.

● **Навчіть дитину простих правил зорової гімнастики, аби запобігти появі короткозорості.** Її проводять раз на

годину під час безперервної роботи за комп'ютером. Така гімнастика проста й доступна кожному. Наприклад, сидячи за комп'ютером, дитина піднімає очі додороги й, уявивши, як там літає метелик, стежить за його польотом з одного кутка в інший, не повертаючи при цьому голови, рухатися повинні тільки очі. Друга вправа: на рахунок 1-4 заплющти очі, не напружуючи очні м'язи, на рахунок 1-6 широко розплющти очі й подивитися вдалечину (повторити 4-5 разів).

● **Подбайте про дозвілля своєї дитини.** Якщо в підлітка багато захоплено: книги, спорт, музика, колекціонування, гуртки, – у нього залишиться обмаль часу для безцільного блукання Інтернетом, та й мотивації використовувати мережу з корисною метою буде значно більше.

Важливо пам'ятати, що ці умови мають виконуватися ще до того моменту, як дитина вперше сіла за комп'ютер, а не тоді, коли її вже від мережі не відтягнути.

**ІНТЕРНЕТ – це важливий інструмент** для пошуку інформації, навчання та спілкування. Для того щоб дитина з головою не загрузла в мережі, батькам потрібно знаходити час для спілкування зі своїм сином чи доночкою, будуючи довірливи стосунки, і дбати про те, щоб їхнє життя та відпочинок були різnobічними та привабливими. Якщо батьки приділяють дітям достатньо уваги, у малюків та підлітків рідко виникає потреба ховатися від байдужості найближчих людей у віртуальному світі.

Автор: Нігіна Муратова, лікар-терапевт, магістр громадського здоров'я, Університет Лома Лінда

## СПОНУКАЙТЕ ДІТЕЙ МОЛИТИСЯ



**К**оли ви навчаєте дітей молитися, іс-точною допомогою в цьому будуть ваші підказки. Ставте ім запитання, виявляючи винахідливість та наполегливість. У такий спосіб ви не лише посіте в них бажання молитися, але й зазирнете в їхні серця. Почніть з найменшого. Навіть малюкам буде зовсім нескладно прошепотіти або ж вигукнути «Амінь!» Потім навчіть дітей промовляти коротку молитву подяки за їжу. Або попросіть їх продовжити початі вами речення, наприклад: «Ісусе, дякую Тобі за...», «Ісусе, допоможи мені, будь ласка...», «Ісусе, допоможи, будь ласка, моєму...».

Нехай вони навчаться говорити цілі молитовні фрази, прохаючи Бога благословити значні та незначні події їхнього життя. Коли діти вже підростають, їхні молитви мають набувати вже серйознішого та глибшого змісту. Ось орієнтовні запитання, які допоможуть дитині робити перші кроки в молитовному житті:

► «За що б ти хотів подякувати Богові ввечері (вдень, цієї міті)?» Кожен малюк може відповісти на це запитання й подякувати Ісусові.

► «Що хвилює тебе? Чому ти сумний? Скажи про це Ісусові просто зараз. Він допоможе тобі!» І відразу ж вислухайте

дітей, заглибившись у проблеми їхнього маленького – і вже дорослого – життя... Навчіть дітей покладати всі турботи на Господа (див. 1 Петра 5:7).

► «З якими труднощами ти сьогодні зіткнувся? У чому ти хочеш, щоб Бог допоміг тобі? Попросі Його просто зазраз про це!» Старші діти можуть переживати труднощі в школі (іспит, оцінки, поведінка), у них можуть бути неприємності на роботі, можливо, ім не вистачає мужності боротися за справедливість, сказати про свою віру в Христа.

► «Про кого з твоїх близьких друзів ми могли би помолитися сьогодні? У чому вони мають потребу?» Це запитання спонукатиме дітей думати не лише про себе, але й про інших людей, розуміти їхні проблеми, дбати про них. Коли у своїх щоденних молитвах вони зга-

дують своїх друзів і знайомих, то розвиваються як особистості.

► «Як ти думаєш, що зараз необхідно твоєму татові, братові, сестрі? Що б ти зробив для них, яку б запропонував допомогу? Попросимо Господа, щоб Він допоміг усім нам!»

**НАША МЕТА** – навчати дітей того, що ми самі намагаємося зробити: виконати Божі повеління.

Оскільки ви, як і вся ваша сім'я, щодня стикаєтесь з різноманітними життєвими проблемами, зробіть їх предметом своїх молитов. Цього необхідно навчати дітей. Вони мають усвідомити, що молитва – це перша й найприродніша реакція на все, що відбувається з ними та довкола них.

З книги Елізабет Джордж «Мама по серцю Божому»

# ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

При лечении сахарного диабета 2 типа необходимо стремиться к осуществлению следующих целей: контроль аппетита, контроль массы тела, строгий распорядок дня и предупреждение осложнений диабета.



## • ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Смысл физической активности заключается в увеличении расхода энергии и получении эмоционального удовлетворения. Как минимум 30-40 минут регулярных физических упражнений в день на свежем воздухе помогут достичь стабильного уровня сахара в крови. Вы можете ходить в быстром темпе, ездить на велосипеде, плавать, выполнять работу по дому или в огороде, спортивные упражнения и т. д. Кроме того, после каждого приема пищи совершайте небольшую прогулку (15-20 минут), это необходимо для того, чтобы настроить обмен веществ на расход энергии и, соответственно, снижение массы тела и уровня сахара в крови.

Доказано, что если у молодых людей с отягощенной наследственностью по диабету физическая активность становится частью образа жизни, то они могут предотвратить возникновение диабета в более позднем возрасте.

## • КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

Необходимо нормализовать свою массу тела. Напомним, что сориентироваться в показателях вы можете, используя индекс массы тела (ИМТ). Рассчитать его можно, разделив свой вес на рост в квадрате (при этом рост указывается в метрах). Например: вес – 65 кг, рост – 1,75 м, а рост в квадрате – 3 м.  $65 \div 3 = 21$ . В норме ИМТ должен находиться в диапазоне 18,5-24,9, при избыточном весе данный показатель составляет 25-29,9, а при ожирении – свыше 30.

## • ПИТАНИЕ

Для снижения массы тела и удержания ее в пределах нормы необходимо исключить из пищи все жирные продукты, кроме орехов и семечек, а также перекусы между приемами пищи, употребление пищи после 15.00, сладости, обильное потребление картофеля и мучных/макаронных изделий. Если вы затрудняетесь сразу отказаться от ужина, попробуйте в 18.00 съедать либо один фрукт, либо овощной салат и один кусок хлеба (можно без хлеба). Ложитесь спать до 22.00, чтобы к ночи аппетит не усилился.

Оптимальным питанием для больных диабетом является полная вегетарианская

диета, богатая сложными углеводами (70-80% калорийности), пищевой клетчаткой (10-40 г), с низким содержанием жиров (лишь 10-15% калорийности). Клетчатка повышает чувствительность клеток к действию инсулина, соответственно, потребность в нем уменьшается. Многие исследования неоднократно подтверждали, что для питания больных диабетом необходимы цельные зерновые (не очищенные от растительной клетчатки), а рафинированные крупы, мука высшего сорта являются вредными.

В одном из исследований также было показано, что из цельных зерновых наиболее полезны те, которые не содержат белок глютен. К ним относятся рис (коричневый), кукуруза и просо. Употребление зерновых, содержащих глютен, следует ограничивать: это пшеница, рожь, ячмень, возможно, овес. Несладкие,



**«Доказано, что если у молодых людей с отягощенной наследственностью по диабету физическая активность становится частью образа жизни, то они могут предотвратить возникновение диабета в более позднем возрасте»**

некрахмалистые овощи и фрукты можно употреблять в достаточном количестве, сладкие – ограничивать. Продукты, содержащие менее 5% углеводов, можно употреблять без особых ограничений. К ним относятся: цветная капуста, сельдерей, стручковая фасоль, шпинат, спаржа, брюссельская капуста, баклажаны, грибы, проростки пшеницы и др. Некоторые из них можно слегка проварить на пару без добавления соли, чтобы не терялись витамины.

Полезны также бобовые: чечевица, фасоль всех видов, соя, бобы – как источник пищевой клетчатки, белка,

минералов и микроэлементов, необходимых для нормального обмена веществ. Регулярное употребление бобовых также обеспечивает организм сaponинами, способствующими снижению уровня сахара в крови и профилактике таких осложнений, как полинейропатия и атеросклероз.

Магний – минерал, необходимый для профилактики осложнений сахарного диабета. Продукты, богатые магнием: цельные зерновые, орехи, бобовые, зеленые листовые овощи, кукуруза, авокадо, инжир, яблоки, лимоны.

Свободные жиры животного и растительного происхождения препятствуют полноценному действию инсулина, поэтому их потребление следует ограничить, заменив их орехами и семечками.

В одном из исследований было выявлено, что консервированные без сахара фрукты и свежие фруктовые соки в умеренных количествах оказывают такое же действие на организм, как и свежие фрукты. Поэтому их можно разумно использовать в питании при диабете. Они являются хорошим источником витаминов и минералов.

Используйте также в основном сырые продукты: овощи, фрукты, немного орехов и семечек. Это поможет вам через несколько месяцев добиться снижения массы тела, понизить артериальное давление и улучшить контроль уровня сахара в крови.

Чеснок и лук в сыром или приготовленном виде понижают уровень сахара в крови, поэтому рекомендуется ежедневное умеренное их употребление.

Омега-3 и омега-6 жирные кислоты способны повышать чувствительность организма к инсулину, как показывают исследования. Самые богатые источники этих кислот в растительных продуктах – орехи и семена льна. Небольшая горсть орехов (приблизительно 30 г) и 1-2 ст. л. подсущенных молотых семян льна восполнят дневную потребность организма.

Воздержание от пищи в течение 1-3 дней или значительное ограничение калорийности питания в этот период будет очень полезно больным сахарным диабетом 2 типа с избыточной массой тела. Это ведет к увеличению количества рецепторов инсулина на поверхности клеток и, соответственно, к улучшению течения заболевания. Воздерживайтесь от употребления пищи 1-2 дня

в неделю, или 3 дня в месяц, или 5 дней в 2 месяца, при этом употребляйте достаточно количество воды. Голодание больным сахарным диабетом 1 типа строго противопоказано, так как это чревато развитием ацидоза.

Приведем пример обычного завтрака: 2-3 ст. л. овсянки с небольшим количеством изюма (1 ст. л.) и несладкого яблочного пюре, стакан соевого молока, несладкие фрукты (грейпфрут, киви, яблоки, вишня), 30 г орехов и 1 ст. л. молотых семян льна. На кусок хлеба из муки грубого помола намажьте паштет из бобовых.

На обед употребляйте немного густого первого блюда (без картофеля или с небольшим его количеством), немного качественного цельнозернового хлеба (или каши), большое количество свежего салата из различных овощей, чуть приправленных солью, и с небольшим количеством орехов.



**Мясо, сметана, сливочное масло, яйца, твердый сыр – все это вредно для здоровья и является одной из причин постоянно возрастающей заболеваемости сахарным диабетом 2 типа.**

## ● КОНТРОЛЬ НАД СТРЕССОМ

Контролируйте стресс, так как это еще один фактор повышения уровня сахара в крови. Изучите методы контроля стресса. Учтесь контролировать свои мысли и смотрите в будущее с оптимизмом.

## ● ФИТОТЕРАПИЯ

Принимайте сбор из побегов черники, корня лопуха и одуванчика, корня пырея ползучего, пажитника в течение 1 месяца. Также при диабете можно применять аптечный готовый фитосбор «Арфазетин» или «Сахароснижающий». Курс лечения – 2-4-6 раз в год, в зависимости от тяжести течения заболевания.

Успокаивающие действуют на нервную систему валериана, пустырника, хмеля, мяты. Одну-две из этих трав при необходимости можно добавить в сахароснижающий сбор. Продолжительность приема успокаивающих трав – 1-1,5 месяца с повторением по мере необходимости.

Дважды в день в пищу рекомендуется добавлять по 1/2 ч. л. куркумы и гвоздики. Эти специи повышают выработку инсулина за счет большого содержания хрома.

Для профилактики и лечения сосудистых осложнений диабета используйте препараты из листьев гинкго билоба, которые можно приобрести в готовом

виде в аптеках, курсами по 2-3 месяца дважды в год. Обратите внимание на содержание активных веществ в препарате, оно должно быть не менее 80-120 мг.

## ● ГИДРОТЕРАПИЯ

Для улучшения кровообращения в нижних конечностях используйте умеренное тепло (грелка, припарка) по 30 минут 2-3 раза в день на область поясницы и верхней трети бедер через толстый слой полотенца, чтобы избежать ожога. Температурная чувствительность при диабете со временем снижается, поэтому нужно быть очень аккуратным при проведении тепловых процедур, так как больной человек неадекватно ощущает тепло и может получить ожог, даже не чувствуя жжения.

## ● ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ ПОЛИНЕЙРОПАТИИ

Ранее это осложнение сахарного диабета считалось не поддающимся лечению. Однако после того как были определены явные преимущества строгой вегетарианской диеты, данное состояние теперь не расценивают как безнадежное. Кроме диеты необходимо придерживаться строгого распорядка в основных жизненных привычках, особенно связанных с приемом пищи и физической активностью.

Для местного применения рекомендуется использовать мази на основе экстракта красного жгучего перца, содержащего капсаицин. Втирайте мазь в кожу конечностей по 5-6 раз в день в течение 6-7 дней. Если эффект проявляется, продолжите втирания по 2 раза в день до тех пор, пока не почувствуете улучшение чувствительности.

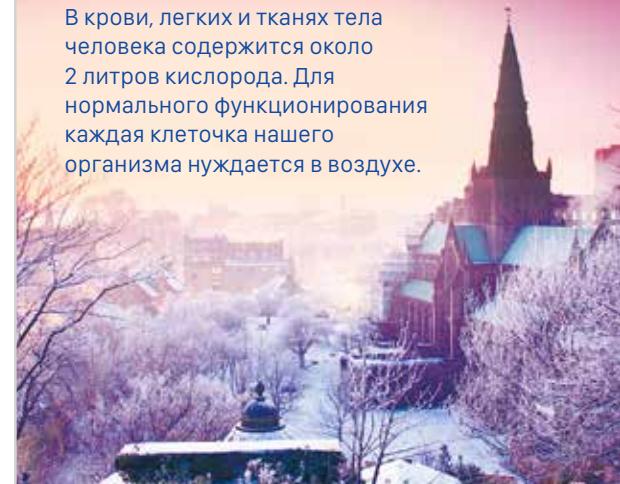
Полезны также контрастные ванночки для ног. Температура горячей воды – до 39°C, холодной – до 25°C. Температуру следует строго контролировать с помощью градусника, так как чувствительность кожи больного снижена и реален риск ожога. Опустите ноги в таз с горячей водой на 3 минуты, а затем – в таз с холодной водой на 30 секунд. Так чередуйте 4-5 раз за одну процедуру, 1-2 раза в день. Для людей с варикозным расширением вен и с гнойничковыми заболеваниями кожи ног данная процедура противопоказана. Ежедневное применение контрастных ванночек значительно снижает риск развития диабетической стопы.

**Итак, коррекция образа жизни дает возможность достичь хороших результатов в лечении сахарного диабета, снизить вероятность развития осложнений и улучшить качество жизни. Испытайте эти преимущества на себе!**

Коллектив врачей пансионата «Наш Дом»

# Дышите свежим воздухом!

В крови, легких и тканях тела человека содержится около 2 литров кислорода. Для нормального функционирования каждой клеточки нашего организма нуждается в воздухе.



Одна из проблем, с которой сталкиваются многие люди, особенно жители городов, – загрязненный воздух. Это может привести к возникновению ряда проблем со здоровьем, например мигрени, тошноты, рвоты, глазных и респираторных заболеваний. В некоторых регионах мира от опасных болезней страдают миллионы людей, особенно дети. Не последнюю роль в этом играет плохая вентиляция кухонных помещений.

Крайне важно делать со своей стороны все возможное, чтобы дышать чистым воздухом. Если возможно, делайте зарядку по утрам не дома, а на улице. Для тех, кто работает в закрытом помещении, важно делать перерывы, чтобы выходить на улицу и дышать свежим воздухом. Порой достаточно провести несколько минут на улице, чтобы ощутить свежесть и прилив новых сил. Ночью лучше спать с открытым или хотя бы приоткрытым окном, чтобы и во время сна наслаждаться свежим воздухом. Очистить воздух в вашем доме также помогут живые растения: они поглощают углекислый газ и выделяют кислород.

Чтобы иметь здоровую кровь, немаловажно правильно дышать. Полный, глубокий вдох, наполняющий легкие кислородом, обогащает им кровь. Кислород придает ей яркий цвет и направляет животворный поток ко всем органам тела. Правильное дыхание успокаивает нервы, улучшает аппетит, совершенствует процесс пищеварения и, наконец, способствует крепкому, освежающему сну.

Легким необходимо предоставить максимальную свободу. Их объем увеличивается, если грудная клетка не стеснена, но уменьшается, если легкие сжаты. Поэтому губительные последствия привычки проводить много времени сидя, наклонившись, ссугутившись над своей работой, столь распространены в наше время. В таком положении невозможно глубоко дышать. Поверхностное дыхание вскоре становится привычкой, и легкие теряют способность в достаточной мере расширяться.

В какой бы ситуации вы ни находились, старайтесь как можно больше дышать свежим воздухом. Это важно для вашего здоровья.

## ПЯТЬ ОБЛИКОВ ИСТИННОЙ БЛИЗОСТИ

Близость – это особый вид отношений, когда возникают чувства доверия и честности, когда ни одна из сторон не боится грубой критики в адрес своих мыслей, чувств и переживаний. Как достичь истинной близости в семейных отношениях?

Близость включает в себя заботу, обмен мыслями, чувствами и впечатлениями, познавание супруга, самоотдачу, удовлетворение нужд супруга, высказывание другому того, о чем никогда никому не говорили раньше, открытость. Если вы достигнете подобного уровня отношений в своей семье, значит, вы достигли высшей степени близости. Истинная близость формируется благодаря пяти факторам: доверию, открытости, свободе, совместному времяпровождению и духовному единству.

1

### ДОВЕРИЕ

Доверие устанавливает атмосферу свободы. Тогда никто не переживает ни взаимных упреков, ни обвинений, ни критики, а также не впадает в другую крайность – не замыкается в себе, сдерживая свои эмоции. Каждый из партнеров чувствует абсолютное доверие, что он или она могут вынести наружу все сокровенные мысли и чувства, уверенные в том, что они будут приняты безо всяких упреков. Основанием для развития доверия служат честность и уважение.

85% респондентов ответили, что доверяют своим партнерам всегда или почти всегда, и только 15% признались, что испытывают недоверие в различной степени. Помните: где нет доверия, там возникает сомнение. Если вы склонны к недоверию или сомнению, стоит принять все меры, чтобы достичь полного доверия. Будьте готовы двигаться медленно, но уверенно, ибо для установления крепких доверительных взаимоотношений потребуется время. Если чувство доверия было подорвано или разрушено, понадобится еще больше

времени. Доверие разрушается в результате лжи, обмана и притворства.

2

### ОТКРЫТОСТЬ

Открытость подразумевает, что каждый может чувствовать, что ему/ей нет необходимости притворяться или пытаться быть кем-то другим; что человек может быть самим собой. Близкие друзья могут делиться как приятными, так и не совсем приятными опытами. Вот как описывает чувство открытости автор Джон Пауэлл:

«Для того чтобы дружба и человеческая любовь стали действительно зрелыми чувствами в отношениях двух людей, сначала должна появиться абсолютная честная открытость; подобного вида самораскрытия можно достичь посредством общения на духовном уровне. Не существует другого пути, поскольку все причины, которые мы будем приводить в доказательство, чтобы логически объяснить свою нечестность или надуманные предлоги, – это всего лишь обман. Будет намного лучше для меня, если я скажу тебе, как я на самом деле себя чувствую по отношению к тебе, вместо того чтобы вступить в полные обмана отношения, которые приносят дискомфорт и жесткость.

Нечестность обладает такой особенностью: она всегда возвращается, чтобы причинить нам беспокойство и терзать нас. Даже если я должен признать, что в данный момент испытываю к тебе не самые лучшие чувства, так будет намного лучше, нежели пытаться обмануть тебя, тем самым при-

чиняя еще большую боль тебе и самому себе. И тебе нужно будет говорить иногда такие вещи, которыми, возможно, будет очень нелегко поделиться. Но у тебя нет иного выбора.

Желая стать твоим другом, я должен быть готов к тому, чтобы принимать тебя таким, каков ты есть. И если кто-либо из нас решает строить взаимоотношения без подобного четкого определения взаимной честности и открытости, не возникнет никакой дружбы; не будет никакого роста; вместо этого будут развиваться субъективно-объективные отношения, которым присущи незрелые перебранки, обиды, зависть, гнев, ревность и обвинения».



« Никто не может достичь истинной близости без личных усилий и затрат. Иногда ценою боли и душевных ран. Но полученное вознаграждение превзойдет всю эту боль. »

В любых тесных отношениях каждый из партнеров должен считать, что чувства другого очень важны, поэтому им нужно уделять внимание в первую очередь, а также быть готовым сделать все, чтобы удовлетворить нужды супруга, когда в этом возникнет необходимость. Отдавая себя таким образом, значит ли терять себя? Нет, потому что самоотдача подразумевает взаимную готовность откликаться на нужды друг друга. Только таким образом будет заложен фундамент уважения.

3

### СВОБОДА

Даже в самых близких и тесных отношениях вы не являетесь владельцами друг друга. Каждый свободен, чтобы двигаться в другом направлении — вместе или отдельно от своего партнера. Независимость допустима без каких-либо обвинений или недоверия. Поскольку честность, открытость и доверие отличают ваши взаимоотношения, то нет никаких причин для подозрений или каких-либо требований. Каждая личность имеет право для развития собственных предпочтений, талантов и возможностей без давления со стороны другого партнера подчиниться его убеждениям и предпочтениям.

4

### СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЕ

Близость не возникает мгновенно. Нужно довольно много времени, чтобы возникли и укрепились такие чувства, как доверие, благосклонное отношение, честность и открытость.

Когда пара проводит время вместе, она начинает писать свою собственную историю. Каждый случай в их совместной жизни будет что-то привносить и в их личную жизнь. Каждый опыт будет уникальным и сделает их историю особой, укрепляя узы любви и доверия. Парам, которые желают иметь близкие взаимоотношения, необходимо сплетать свои жизни вместе, проводя свободное время в совместных занятиях и увлечениях.



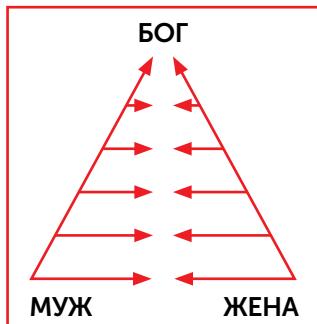
# СИЛА ХАРАКТЕРА

В своей книге «Брачные отношения» социолог Мирра Ко-маровски пишет, что без совместного времяпрепровождения с целью познать друг друга лучше, включая глубокое самораскрытие, браки в основном становятся функциональными, потому что в значительной степени оба супруга не проявляют почти никакого интереса к жизни друг друга. Другими словами, способность делиться с партнером своими чувствами вырастает из таких отношений, когда мы можем свободно говорить о повседневных бытовых мелочах, которые приносят нам радость или боль, и при этом понимать, что рядом тот, кому все это небезразлично.

5

## ДУХОВНОЕ ЕДИНСТВО

Пара, которая желает насладиться в браке истинной близостью, должна искать духовной близости. Без близости в духовной сфере вы никогда не сможете испытать полной эмоциональной и физической близости. Духовные единство и близость привносят в жизнь супругов такую глубину и силу, о которых обычная пара даже и не подозревает.



Обратите внимание: чем больше муж и жена стремятся к Богу, тем ближе они становятся друг к другу. Ничто не может так сблизить супругов, как общая молитва. Когда вы будете молиться за нужды своего супруга, а он – за ваши, тогда его проблемы станут вашими переживаниями, и наоборот.

**В браке мы постоянно реагируем друг на друга – положительно, отрицательно или пассивно. Мы обладаем способностью исцелять или ранить, восстанавливать или разрушать, помогать или препятствовать. Мы можем сделать так, что супруг будет чувствовать себя значимой личностью, живой, ценной или же неспособным, бесполезным человеком. Давайте двигаться в позитивном направлении!**

По материалам семейного консультанта Нэнси Ван-Пелт

Христианская жизнь представляет собой нечто большее, чем приобретение таких черт характера, как кротость, терпение, смиренение и доброта. Эти добродетели очень важны; но требуется также мужество, сила, энергия и стойкость. **Как их развить?**

В наше время очень ценные выносливые люди, которые не станут ждать, пока их путь сам по себе выровняется и исчезнут все препятствия, люди, которые своим рвением вдохновят слабеющие усилия других, люди, чьи сердца согреты христианской любовью и которые своими руками готовы делать добро другим.

Те, кто хочет добиться успеха, должны быть мужественны и жить с надеждой, имея дух и энергию, зажигающие энтузиазм. Им следует развивать в себе не только пассивные, но и активные добродетели, но при этом они должны уметь давать мягкий ответ, отвращающий гнев, им нужно обладать храбростью героя, чтобы противостоять злу. Вместе с милосердием, которое выдерживает все, им нужна сила характера, которая сделает их влияние несомненно положительной силой.

Слабость, нерешительность, непрактичность нужно преодолеть. Истинному христианскому характеру присуще упорство, которое не могут ослабить или сломить враждебные обстоятельства. Мы должны обладать нравственным стержнем, честностью, целомудрием и цельностью характера, таких людей невозможно взять лестью, подкупить или запугать.

Многие люди, которые могут принести много пользы, делают мало, потому что прилагают

мало усилий. Тысячи проходят по жизни, как будто не имеют ни великой цели, ради которой стоит жить, ни высшего образца, которого нужно достичь. Единственная причина этого в том, что они низко ценят себя. Христос отдал неизмеримую плату за нас и желает, чтобы мы оценивали себя в соответствии с уплатленной за нас ценой.

Бог дал нам способность думать и действовать, и лишь действуя со старанием, обращаясь к Нему за мудростью, вы обретете силу преодолевать трудности. Берегите данную вам Богом индивидуальность. Не становитесь тенью другого человека. Ожидайте, что Господь будет работать внутри вас, рядом с вами и через вас.

Никогда не следует думать, что вы знаете достаточно много и теперь можно ослабить усилия. Человека оценивают по тому, развивает ли он изо дня в день свой разум. Образование должно продолжаться в течение всей жизни; каждый день вам следует учиться и применять на практике полученные знания.

Помните, что на какой бы должности вы ни работали, отношением к своим обязанностям и людям вы свидетельствуете о своих целях и побуждениях и развиваете свой характер. Какую бы работу вы ни выполняли, делайте ее с точностью, аккуратностью

и приложением; не ищите легких задач.

Многие приносят мало пользы, так как избегают ответственности из-за страха потерпеть неудачу. Поэтому им не удается обрести то образование, которое дает только опыт, а не чтение книг, изучение наук или что-либо еще.

Человек может формировать обстоятельства, но не следует позволять обстоятельствам формировать человека. Сильные люди – это те, кто встречал сопротивление, преодолевал в своей жизни препятствия и не-благоприятные обстоятельства; все эти трудности, вызвав их энергию к действию, оказывались благословлениями. Они помогли им обрести уверенность в своих силах. Борьба и затруднения требуют проявления доверия Богу и той стойкости, которая развивает силу духа.

Христос не жалел Себя в служении. Он не изменил Свою работу часами. Его время, Его сердце, Его душа и энергия были отданы труду на благо рода человеческого. Его дни были наполнены утомительным, тяжелым трудом, а по ночам Он склонялся в молитве, прося благодати и выносливости, чтобы суметь сделать еще больше. Нам Он говорит: «Я дал вам пример, чтоб и вы делали то же, что Я сделал» (Ин. 13:15).

Автор: Эллен Уайт





Hope.UA  
телеканал Радіа

**Вівторок  
22:00**



Дивіться нас в кабельних мережах, Інтернеті, на моб. додатках і на супутнику ASTRA 4A



# ПРОРОСТКИ –

## КЛАДОВАЯ НАТУРАЛЬНЫХ ВИТАМИНОВ

О целебных свойствах прорастающих семян известно издавна. Еще до нашей эры китайцы регулярно употребляли в пищу проростки бобов. С помощью таких же проростков капитан Кук избавил свою команду от цинги. На Руси издавна применяли пророщенную пшеницу – кормили ею слабых, больных детей, после чего они быстро набирали вес и выздоравливали. В наше время проростки широко используют в различных оздоровительных диетах, они стали привычной частью рациона людей, ведущих здоровый образ жизни.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Семена растений содержат жизненно важные ферменты, витамины, минеральные вещества, жиры и углеводы, которые сохраняются в ожидании благоприятных условий для прорастания. Если есть воздух, вода и подходящая температура, начинается чудо: в процессе прорастания семян углеводы под действием ферментов расщепляются на простые сахара, сложные белки превращаются в аминокислоты, жиры – в жирные кислоты, которые представляют собой легко усваиваемые растворимые компоненты.

Содержание витамина С и других витаминов, находящихся в ничтожных количествах, при прорастании увеличивается в несколько раз! Также в проростках увеличивается количество микроэлементов. Эти минеральные вещества находятся в естественном состоянии, связаны с аминокислотами, и поэтому хорошо усваиваются человеческим организмом. Проростки – это кладовая натуральных витаминов, микроэлементов и легко усвояемых белков!

В проростках пшеницы и ржи в больших количествах содержатся белки, углеводы, фосфор, калий, магний, марганец, кальций, цинк, железо, селен, медь, ванадий и др., витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Е, F, биотин. Они способствуют нормальной работе мозга и сердца, облегчают переносимость стрессов, улучшают состояние кожи и волос, замедляют процесс старения.

В проростках сои содержатся белки и жиры, клетчатка, лецитин, большое количество кальция, калия, магния, железа, цинка, селена, а также фосфор, марганец, фтор, медь, кобальт, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, каротин. Они содержат полный набор аминокислот, необходимых человеку, нормализуют обмен веществ, избавляют от излиш-

ков холестерина, способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и нормализации работы печени, улучшают функции головного мозга, поджелудочной железы, снимают нервную напряженность и усталость, улучшают сон.



стильщик печени расторопша противопоказана при камнях в желчном пузыре. Злаковые проростки нельзя употреблять при непереносимости глютена.

### ВЫРАЩИВАНИЕ ПРОРОСТКОВ

Получить проростки можно очень просто. Прежде всего необходимо взять цельное зерно. Покупать лучше в магазине или аптеке (если покупаете на рынке, выясните, не было ли оно обработано химикатами от вредителей).

Берем зерно – 3 ст. л. или больше, хорошо промываем. При этом всплывшие зерна и шелуху выбрасываем. Оставшееся зерно заливаем водой на

8-12 часов так, чтобы вода полностью его покрыла. Потом воду сливаем, зерно засыпаем в 750 мл банку, накрываем плотно марлей, закрепляем по горлышку банки резинкой. Прокручиваем ее так, чтобы семена распределились по стеклам банки. Потом ее переворачиваем горлышком вниз под углом 45° и ставим в небольшую миску. Трижды в день промываем зерно через

капроновую или марлевую крышку, воду сливаем и снова ставим банку под углом 45° горлышком вниз. Через сутки-две, в зависимости от вида зерен и температуры, проклонутся ростки.

После появления ростков поставьте банку с ними на нижнюю полку холодильника. Там они могут храниться 3-4 дня, почти не перерастая, всегда готовые к употреблению. Ростки не рекомендуется замораживать, так как при этом они теряют свои полезные и лекарственные свойства. Непосредственно перед употреблением достаем

Количество некоторых химических элементов и витаминов в различных продуктах (мг)

Количество в 100 г	Белый хлеб	Мука высшего сорта	Пшеничное зерно	Пророщенное пшеничное зерно
Кальций	18	22	44	71
Калий	Нет данных	122	350	850
Магний	0,5	16	146	340
Фосфор	87	92	329	1100
Железо	0,7	1,1	3,9	10
Цинк	Нет данных	Нет данных	4,1	20
Тиамин (В <sub>1</sub> )	0,1	0,18	0,45	2,0-3,0
Рибофлавин (В <sub>2</sub> )	0,07	0,13	0,23	0,7

### ЧТО ЛУЧШЕ ПРОРАЩИВАТЬ?

Пшеница, рожь, овес, нут и чечевица неприхотливы и прорастают очень быстро. У льна и риса более сложный характер – они проклевываются дольше и требуют постоянного внимания. Самые вкусные – овсяные, подсолнечные и пшеничные ростки. Слегка горчат кунжутные и амарантовые.

Большинство проростков полезны всем без исключения. Но мощный чи-



нужное количество зерна, удаляем непроросшие зерна, примеси и промываем водой.

## САЛАТЫ

Наилучший способ употребления проростков – в салатах, поскольку они не подвергаются кулинарной обработке, при которой неизбежна потеря питательных веществ, минералов, витаминов. Немаловажно и сохранение в сыром зерне ферментов, способствующих расщеплению сложных веществ (белков, жиров и крахмалов) на простые составляющие (аминокислоты, жирные кислоты, простые сахара). При поступлении этих ферментов с пищей организм человека тратит гораздо меньше сил на переваривание и усвоение по сравнению с любыми продуктами, полученными из сухого зерна.

Проростки можно добавлять в любые салаты в зависимости от вашего вкуса. Они сытные, полезные, и взрослому человеку достаточно 4-5 ст. л. на весь день, а детям, в зависимости от возраста, – от 1 до 2 ст. л. Проростки можно также перемалывать на кофемолке и добавлять в размолотом виде в салаты и супы.

В заключение напоминаем, что всякую пищу, чтобы она лучше усваивалась организмом, необходимо тщательно пережевывать (особенно это касается пророщенных зерен). И главный совет: любой из продуктов вашего питания принесет вам двойную пользу, если будет съеден с наслаждением, в спокойном и добром расположении духа, с благодарностью Богу за Его чудные дары.

Подготовила Елена Дейс



Возникновение болезней сердца, гипертонии, рака прямой кишки, диабета, а также запоров можно предупредить с помощью бобовых (горох, чечевица, фасоль, соя, нут и др.). Ниже приводим 5 причин, почему следует употреблять бобовые.

**1 Они богаты клетчаткой, калием, магнием, фолиевой кислотой и железом.** У многих людей наблюдается недостаток этих питательных веществ.

**2 Холестерин.** Бобовые снижают уровень холестерина ЛПНП (плохого), возможно, из-за наличия в них растворимой клетчатки.

**3 Артериальное давление.** Бобовые способствуют снижению артериального давления, вероятно, потому, что они являются хорошим источником калия. Благодаря наличию магния бобы могут предотвратить развитие диабета 2 типа.

**4 Закономерность.** В бобовых меньше воды, чем во фруктах и овощах, что делает их более обогащенными клетчаткой. В 0,5 стакана любых бобовых содержится 6-7 г клетчатки; в такой же порции овощей или фруктов – от 1 до 3 г.

**5 Растительный белок.** Бобовые – главный источник растительного белка. В противовес красному мясу, растительный белок способствует снижению риска развития рака прямой кишки, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, а также помогает легче адаптироваться к изменениям климата.

Однако бобовые содержат олигосахариды и углеводы, которые пищеварительные ферменты расщепить не способны, это может вызвать процессы брожения и газообразования в желудочно-кишечном тракте. Поэтому бобовые необходимо готовить правильно, меняя воду во время варки. Если это не решает проблему, попробуйте принимать добавки, расщепляющие олигосахариды. Лучшему усвоению бобовых также способствует употребление их вместе с лимоном и зерновыми (пшеница, рис), морковью и шпинатом.

Источник: [www.nutritionaction.com](http://www.nutritionaction.com)

## • РЕЦЕПТЫ •

### КОНФЕТЫ ИЗ ПРОРОСШЕЙ ПШЕНИЦЫ

#### Ингредиенты:

- 50 г семечек подсолнечника
- 300 г пророщенной пшеницы
- 100 г изюма
- 100 г чернослива
- 100 г кураги
- 50-70 г очищенных грецких орехов



### КОТЛЕТЫ ЧЕЧЕВИЧНЫЕ

#### Ингредиенты:

- 2 стакана отваренной чечевицы (желательно зеленой или коричневой)
- 2 стакана панировочных сухарей
- 1 средняя луковица (мелко нарезать)
- 1 ч. л. соли
- 1,5 стакана воды
- 2 ст. л. нарезанной петрушки
- 4 ст. л. растительного масла

#### Приготовление

Перемешать все ингредиенты. Сформировать котлеты. Выложить на смазанный маслом противень. Выпекать при температуре 180-200 °C 20-30 минут. Получается 10-15 котлет.

#### Ингредиенты:

- 50 г семечек подсолнечника (10 с в режиме Турбо). Выложите. Поместите в чашу пророщенную пшеницу и измельчите (2 мин).
- Добавьте в чашу все сухофрукты и измельчите (30-40 с).
- Добавьте грецкие орехи и еще раз измельчите (5-10 с). Из полученной массы скатайте шарики-конфеты и обвалийте их в измельченных семечках.



#### Приготовление

В блендере или кухонном комбайне измельчите семечки подсолнечника (10 с в режиме Турбо). Выложите. Поместите в чашу пророщенную пшеницу и измельчите (2 мин).

Добавьте в чашу все сухофрукты и измельчите (30-40 с).

Добавьте грецкие орехи и еще раз измельчите (5-10 с). Из полученной массы скатайте шарики-конфеты и обвалийте их в измельченных семечках.

# В ПОИСКАХ РАДОСТИ

За последние 30 лет число счастливых людей сократилось с 36 до 29% и продолжает уменьшаться. Новый дом, машина последней марки, богатые украшения, костюмы от ведущих модельеров нередко дают ощущение счастья, но очень ненадолго. Глубокой и постоянной радости все эти приобретения не приносят. В чем же нужно искать источник подлинной радости?

Счастье и радость – понятия разные. Счастье – это быстропроявляющееся, ускользающее ощущение удовольствия, удовлетворения или благополучия, которое приходит извне. Оно зависит от внешних факторов: обстановки или событий, слов или действий других людей.

Радость же, напротив, – состояние прочное, живучее. Она рождается в душе из чувства внутренней удовлетворенности, не зависит от внешних обстоятельств, а определяется глубинным ощущением смысла и полноты своей жизни.

Мы воспринимаем удовольствие, ведущее к счастью, посредством пяти органов чувств: обоняния, осязания, зрения, слуха и вкуса. Вспомните свои ощущения, когда вы едите любимое блюдо, слушаете чудесную музыку или закутываетесь в мягкий уютный плед. Да много ли нам нужно для счастья?

Однако удовольствия, которые дают ощущение счастья, коварны: они часто становятся пристрастиями. С ними нужно быть осторожными. Почти все, что вызывает у человека наслаждение, способно перерости в зависимость. Если вы хотите стать счастливым, не ищите для этого удовольствий, которые возбуждают ваши органы чувств. Так вы никогда не достигнете полного, стабильного внутреннего благополучия. Вам всегда будет чего-то не хватать. Выбирайте такой образ жизни, такие дела и отношения, которые принесут вам не эфемерное счастье, а глубокую, непрекращающую радость.

Если во всех ваших делах вы желаете найти счастье и мир,

то делайте все во славу Божиего, стремясь уподобить свою жизнь жизни Христа. Тогда вы не будете искать искусственные увеселения, не будете стремиться к самоудовлетворению, потакая гордости и ища благосклонности других людей. Вы будете спокойны и счастливы, сознавая, что поступаете правильно. Те, для кого Бог является наибольшей ценностью в жизни, являются самыми счастливыми людьми в мире.

**Помните: радость – это выбор. От внешних обстоятельств радость не рождается. Она – результат действия воли и глубинных чувств. Вы сами выбираете, радоваться вам или печалиться. Выбор зависит только от вас.**

Если вы редко смеетесь, и радость – нечастый гость в вашем сердце, то пришла пора задать себе вопрос: «Почему?» Многие люди утратили способность радоваться еще в детстве – в их семьях радости не было места. В домах, где царят жесткие правила, холодность чувств и никогда не звучат слова любви, радость угасает.

Множество людей позволяют себе лишиться радости из-за трудностей в отношениях. Как жар является признаком болезни, так отсутствие смеха, шуток и улыбок свидетельствует о нездоровых отношениях. Если муж и жена перестали шутить и смеяться, то высока вероятность, что их брак под угрозой. Обяза-

тельно находите совместные радости и создавайте возможно- сти вместе повеселиться!

А сколько людей сегодня поте- ряли радость, загружая себя сверх меры, у них куча обязанностей! Обязательства, долги, сроки вечно поджимают, а список дел никогда не кончается. Какая уж тут радость, когда человек истощен, разочарован и ощущает себя загнанным!

А еще люди теряют радость, когда перестают мечтать и строить планы. Недавно я познакомился с двумя девяностолетними джентльменами, которые собирались вдвоем пересечь страну на автобусах, лодках и поездах. Один из них сказал мне: «Даже если мы и не совершим это путешествие, наш замысел с лихвой окупится той радостью, которую мы уже получаем, планируя маршрут. Каждый день мы встречаемся и работаем с картами и путево-дителями. Мы представляем себе, что оказались там или здесь, воображаем, как с нами происходят самые удивительные события. Тебе, сынок, такое и не снилось!» Я не вник до конца, куда они собираются и что хотят совершить, но уверен в одном: время планирования путешествия стало для них временем радости. Каждый день для них – радость!

Насколько большей может быть наша радость как христиан. Ведь каждый день мы уже можем мечтать о Небесной стране, прокла- дывать маршруты и предвкушать удивительную атмосферу счастья. Пусть эта атмосфера Неба наполняет наши сердца уже сегодня!

Автор: Дон Колберт

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 2 (97) 2017

Издатель – издательство «Джерело життя»

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

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Ответственный редактор Анна Борисовская

### Редколлегия

Сергей Луцкий – директор отдела здоровья УК, глава редколлегии Алексей Остапенко – директор «Благотворительного фонда здоровой жизни»  
Петр Сироткин – директор отдела семейного служения УК  
Татьяна Остапенко – семейный врач пансионата «Наш Дом»  
Рита Заморская – магистр общественного здравоохранения  
Ирина Исакова – семейный консультант  
Мираслава Луцкая – провизор

### Медико-биологическая экспертиза

Владимир Малюк – доктор медицинских наук, профессор  
Орест Паламар – кандидат медицинских наук

### Корректоры

Елена Белоконь  
Инна Джердж

### Дизайн и верстка

Юлия Смаль

### Ответственный за печать

Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз.  
Адрес: 04071, г. Киев,  
ул. Лукьянинская, 9/10-А  
E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –  
ответственный редактор  
(044) 425 69 06 –  
заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты.  
Авторские оригиналы не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Ответственность за содержание статей несет автор.

### Узнай больше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

### Контактные данные распространителя:



**ПРИРОДНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «БУКОВИНСКАЯ ЧЕРЕШЕНКА»**

«Буковинская Черешенка» предлагает вам отдохнуть от суеты и погрузиться в теплую атмосферу семейного уюта, в тишине и среди миловидной природы восстановить силы и здоровье, обрести душевное равновесие и найти новых друзей.

Заезды: 01.02-9.02, 13.02-23.02, 27.02-09.03, 13.03-23.03, 27.03-06.04.



Вижницкий р-н Черновицкая обл. +38 (050) 172-49-01  
+38 (097) 935-28-17

[www.chereshenka.com](http://www.chereshenka.com)