МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 12 (119) 2018

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МИКРОБИОМ: мир внутри нас

2





НАЧИНАТЬ ЛИ ДЕНЬ С КОФЕ?

Сегодня кофе потребляют более 80 % взрослого населения Земли, что говорит о его невероятной популярности. Так ли безопасно начинать день с ароматной чашки кофе?

7



ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНЫЕ...

Толстый кишечник. Задумывались ли вы о том, что представляет собой этот орган? Как восстановить нормальное функционирование кишечника и сохранить его работоспособность?

10

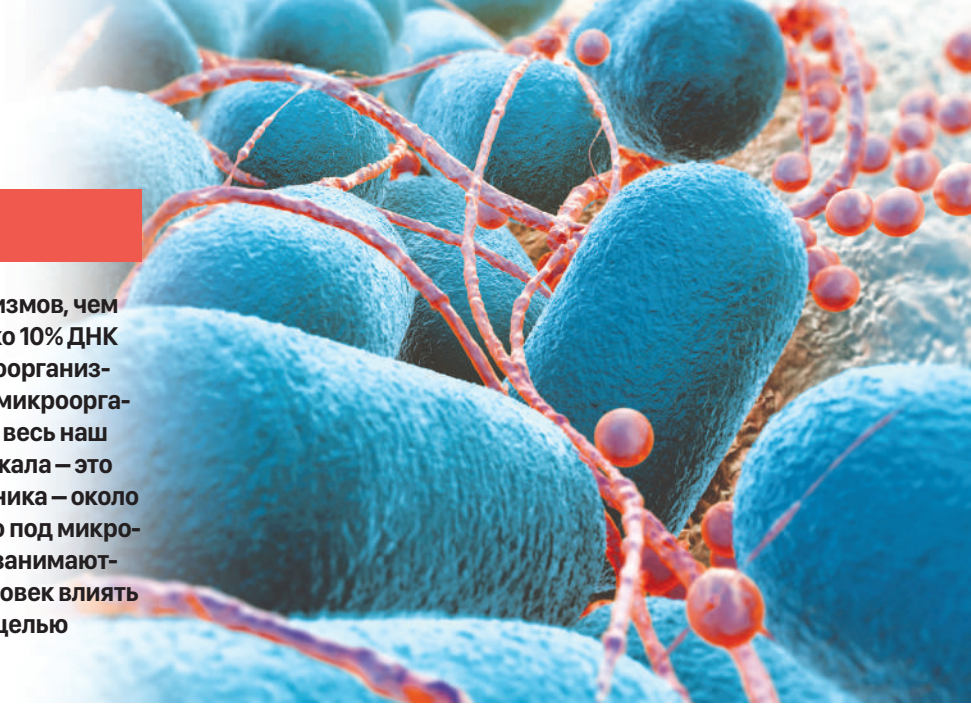


УЛУЧШАЕМ ИММУНИТЕТ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

По мере старения наша иммунная система ослабевает. Один из факторов, которые наряду с возрастом могут ослаблять активность иммунной системы, – питание.

14

МИКРОБИОМ:
МИР ВНУТРИ НАС



Внутри нас живет больше микроорганизмов, чем существует клеток в нашем теле. Только 10% ДНК принадлежат нам, 90% – это ДНК микроорганизмов, нашего микробиома. Миллиарды микроорганизмов, множество их видов населяют весь наш организм. Знаете ли вы, что около 50% кала – это бактерии? Общий вес бактерий кишечника – около 2 кг, а ведь каждую из них видно только под микроскопом, и она легче пылинки! Чем они занимаются? Почему их так много? Может ли человек влиять на состав и активность микрофлоры с целью улучшить свое здоровье?

КИШЕЧНЫЙ МИКРОБИОМ

Если говорить о микроорганизмах в кишечнике, то они помогают нам переваривать и усваивать пищу. По сути, все, что мы съедаем, проходит через бактериальный «фильтр», который определяет наше самочувствие, а также способствует усвоению пищи. За свою работу бактерии берут плату: в среднем, им достается каждый десятый обед. А взамен как бонус мы получаем от них ряд необходимых веществ. Многие ученые даже называют микрофлору кишечника отдельным органом: настолько разнообразны и удивительны ее функции.

В зависимости от того, что мы употребляем в пищу, в кишечнике развивается та или иная микрофлора, для которой данные продукты наиболее подходят как основа питания. Микробиом питается в основном клетчаткой в процессе ее ферментации.

Например, употребляя много мяса, рыбы, молока, сыра, яиц, мы можем способствовать увеличению числа бактерий, которые помогают холину и карнитину, содержащимся в этих продуктах, превращаться в триметиламин (ТМА), который при окислении переходит в окисленную форму, разрушающую наши сосуды, повышая при этом риск инфаркта, инсульта, смерти. Этот механизм известен науке уже более 40 лет. Метиламины способствуют формированию нитрозаминов, которые являются канцерогенными.

Были проведены исследования на выявление связи между употреблением яиц и развитием колоректального рака. Из 15 исследований, проводимых с 1980-х годов, 10 – показали прямую связь, 5 – не показали таковой. К 2014 г. провели еще десяток исследований, которые подтвердили связь между употреблением яиц и раком толстой кишки, причем яйца не инициировали появление рака, а способствовали его развитию. Исследование 2015 г. выявило, что проблема не просто в данном продукте, а в окисленных ТМА, которые повышают риск возникновения колоректального рака. Употребление яиц также приводит к увеличению риска развития рака молочной железы и простаты.

Так как основным источником окисленных ТМА являются холин и карнитин, содержащиеся в животных продуктах, логично было бы устранить их из рациона питания для снижения риска. Что еще интересно: если перейти на растительное питание из цельных продуктов, то поменяется наш микробиом, и тогда мы не сможем получать окисленные ТМА, даже если бы попытались. Ученые раньше считали, что питание на растительной основе полезно тем, что содержит витамины, микроэлементы, антиоксиданты, клетчатку и т. д., но теперь стало ясно, что оно также способствует формированию здоровой микрофлоры кишечника, которая препятствует образованию окисленных ТМА, защищая нас от многих болезней.



«Сознательно отказавшись на месяц-другой от вредной пищи и заменив ее цельными растительными продуктами, мы создадим условия для размножения бактерий с более здоровыми предпочтениями.»

ПОЖИРАТЕЛИ ХОЛЕСТЕРИНА

О том, что состав микрофлоры кишечника влияет на уровень, к примеру, холестерина в крови, ученые узнали относительно недавно. Оказалось, что определенные виды лактобактерий, естественных жителей кишечника, дают возможность буквально нейтрализовать холестерин и не пускают его в кровоток, что предотвращает развитие столь распространенного сегодня атеросклероза. Эти бактерии содержат в себе ген BSH, который позволяет бактериям менять транспортные способности желчи, в состав которой и входит холестерин. Таким образом они защищаются от агрессивного воздействия на них же самих, а их хозяин-человек также получает от этого немалую пользу.

Некоторые бактерии обладают способностью захватывать холестерин и использовать его для своих нужд, к примеру, для построения новых клеток, или трансформировать его в новые нужные вещества. Кроме того, бактерии способны влиять на органы, вырабатывающие холестерин: печень и кишечник. Многие бактерии вырабатывают пропионат – вещество, блокирующее производство холестерина, а другие – ацетат, который стимулирует его синтез.

Вы думаете, что это вам нравится торт и бифштекс? Оказывается, в зависимости от того, какие бактерии мы вырастили в кишечнике, мы отдаем предпочтение той или иной пище. Микрофлора кишечника стимулирует нас употреблять определенные продукты, богатые веществами, которые нравятся ей самой. И, как показала практика, мы часто бессильны противостоять ее требованиям. Как это происходит? Ведь кишечник с его бактериями и мозг столь далеки друг от друга!

Оказывается, бактерии способны вырабатывать аминокислоты тирозин и триптофан, которые, попадая в кровь, проникают через стенку сосудов в головной мозг и превращаются в допамин и серотонин. Эти гормоны дают нам ощущение счастья и пробуждают желание повторить действие, вызвавшее прилив позитивных эмоций. А самым легким путем получения удовольствия является, как известно, еда. И, притом, чем она жирнее и слаще,

тем больше удовольствия приносит, не так ли?

Бактерии, получив пищу, которая им понравилась, поощряют нас ощущением сытости и удовольствия. Только сменив состав микрофлоры, мы можем стать хозяевами положения. Сознательно отказавшись на месяц-другой от вредной пищи (рафинированных сладостей, большого количества жира и животного белка) и заменив ее цельными растительными продуктами, мы создадим условия для размножения бактерий с более здоровыми предпочтениями, и они количественно вытеснят «сладкоежек». Результат – победа над пищевыми пристрастиями и лучшие показатели здоровья!

Почему клетчатка способствует опустошению кишечника? Потому что она дает жизнь миллиардам бактерий, которые, в свою очередь, производят короткоцепочечные жирные кислоты в толстом кишечнике, являющиеся важным источником энергии для колоноцитов – его клеток. Также короткоцепочечные жирные кислоты оказывают противовоспалительное и противораковое действие. Вот почему употребление клетчатки полезно для нас. Не употребляя цельных продуктов, мы морим голодом наши микроорганизмы. По этой причине происходит дисбиоз, когда создается неблагоприятная среда для «хороших» бактерий и благоприятная – для «плохих», способствующих развитию воспалительных процессов, рака толстой кишки или даже метаболического синдрома, диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний.

БЕЛОК И МИКРОФЛОРА

Раньше считалось, что животный белок (например, говядина) полностью переваривается в тонком кишечнике и до толстого кишечника уже ничего не доходит. Однако выяснилось, что при типичном западном рационе питания, состоящем из жирной и высококалорийной пищи, до 12 г белка не переваривается в тонком кишечнике, а, поступая в толстый, начинает гнить и выделять такие вещества, как фенолы, крезолы, индолы, амины и аммиак. Многие из них оказывают вредное воздействие на организм. Возможно, этот процесс отвечает за такой стремительный рост язвенного колита в нижней части пищеварительного тракта и рака толстой кишки.

В чем разница между растительным и животным белком? В состав животного белка входят серосодержащие аминокислоты, например, метионин, которые превращаются в сероводород в толстой кишке, что приводит к воспалению кишечника и язвенному колиту. Токсичный эффект сероводорода в толстом кишечнике объясняется тем, что он блокирует использование бутиратов (их вырабатывают «хорошие бактерии» из пищевой клетчатки) клетками толстой кишки.

Сероводород в толстой кишке производится в основном за счет животных продуктов, но не только. Он может образовываться благодаря неорганическим веществам, попадающим в пищу, – сульфитам или дисульфитам (добавки Е221-227) и диоксиду серы (Е220), который используется как консервант в сухофруктах. Сульфиты содержатся и в капусте, но, поступая в организм вместе с ней, они не вызывают развитие колита.

ПРОБИОТИКИ

После курса антибиотиков состав микрофлоры не удается полностью восстановить еще около двух лет, и, к сожалению, пробиотики из капсул не приносят нам той пользы, на которую мы рассчитываем. Об их пользе пишут много. Но, как выяснилось, пишут только хорошее, а результаты тех исследований, которые не свидетельствуют об их эффективности или показывают их вред, просто не публикуют. Зачастую исследования, подтверждающие пользу пробиотиков, финансируются их производителями. Таким образом, врачи и рядовые потребители читают только о положительных результатах.



«Употребляйте разнообразные растительные продукты и как можно больше – в сыром виде.»

В одном нашумевшем исследовании пробиотики назначали больным острым панкреатитом (контрольная группа получала плацебо). В результате смертность среди принимающих пробиотики была в 2 раза выше, чем в контрольной группе. Возникли вопросы к организаторам исследования: почему они не сообщили участникам о факторе риска? Организаторы вынуждены были признаться, что до этого исследования ни о каких факторах риска не было известно... Таким образом, пробиотики уже нельзя считать безвредными.

Что же касается цельных растительных продуктов, то они как раз и являются тем ключом, который поможет нам естественным образом отрегулировать нормальный состав микрофлоры кишечника, хотя при этом лишит прибыли фармацевтическую промышленность.

ЧТО ЛЮБЯТ БАКТЕРИИ?

Особенно полезным веществом для «хороших» бактерий является резистентный крахмал, который мы можем получить, употребляя бобовые, вареные корнеплоды в холодном виде (салат винегрет, например). Также важны для них продукты, богатые клетчаткой: овощи, фрукты, цельные зерновые, орехи, семечки.

У африканских народов, употребляющих намного больше клетчатки, чем типичные жители современного цивилизованного общества, рак толстой кишки встречается в 50 раз реже, чем в США, где потребление клетчатки в 3-4 раза меньше рекомендованного минимального количества (30 г). Современный человек в основном склонен питаться рафинированными, промышленно переработанными продуктами, а также продуктами животного происхождения, которые не содержат столь необходимой здоровому микробиому клетчатки.

Микробиом кишечника не безразличен к тому, хорошо вы пережевали пищу или нет, заедали вы стресс или спокойно насладились едой, замерзли ваши руки и ноги или вам тепло. Все это определяет равномерность кровообращения, в том числе в кишечнике, а значит, влияет на работу микробиома.

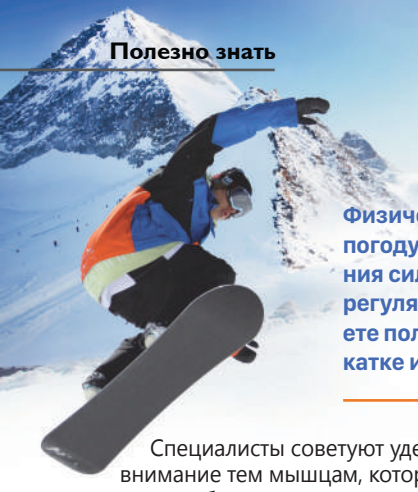
В зависимости от питания человека меняется его микрофлора и pH стула. При употреблении большого количества белковых продуктов животного происхождения кал становится более кислым и агрессивным по отношению к слизистой оболочке и не только, а растительные продукты уменьшают кислотность. В свою очередь, от кислотности стула во многом зависит состав микрофлоры и ее активность. Для снижения pH стула практически до нормы достаточно придерживаться питания на растительной основе в течение всего лишь 2 недель!

Употребляйте разнообразные растительные продукты и как можно больше – в сыром виде. Зачем? Во-первых, они дадут необходимую бактериям клетчатку, а во-вторых, подселят вам новых помощников. В капусту не нужно добавлять пробиотики, так как на ней уже живут лактобактерии, которые при квашении производят дополнительное количество витамина С. Это говорит о том, что фрукты и овощи, растущие на огороде, уже содержат не только пребиотики (вещества, необходимые для жизнедеятельности бактерий) и клетчатку, но также и сами бактерии.

Исследователи обнаружили, что разные бактерии живут на разных плодах, и мы съедаем их вместе со свежими цельными продуктами, подселяя их в кишечник. По этой причине важно не только количество употребляемых фруктов и овощей, но и их разнообразие. Метод выращивания фруктов и овощей – традиционный или органический – также влияет на состав бактерий на продуктах. Похоже, что это может быть важным фактором, но он пока еще не исследован достаточно, чтобы можно было делать выводы.

Итак, если влияние микробиома кишечника столь велико, почему бы не попробовать наладить с ним дружественные отношения, обеспечив ему оптимальные условия для жизнедеятельности?

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины





СНОУБОРД, ЛЫЖИ И КОНЬКИ: СОВЕТЫ СПОРТИВНОГО ВРАЧА

Физические нагрузки в холодную погоду требуют большого напряжения сил. Если вы не упражнялись регулярно в течение года, вы рискуете получить спортивную травму на катке или горнолыжном склоне.

Специалисты советуют уделять особое внимание тем мышцам, которые больше всего работают при занятиях вашим любимым видом спорта. Для катания на горных лыжах важнее всего развивать передние и задние мышцы бедра.

Хорошее упражнение для этих мышц – «сидение» у стены. Обопритесь спиной о стену и согните ноги в коленях, как будто вы сидите на стуле. Бедра должны быть параллельны полу, а ступни – находиться прямо под коленями. Для начала сделайте три подхода по 30 секунд. В последующем старайтесь дольше продержаться в сидячем положении.

Тем, кто любит кататься на коньках, нужно развивать силу и равновесие. Комплексы упражнений для развития равновесия можно легко выполнять дома. Они развивают проприорецепцию, то есть учат лучше ощущать движения своего тела даже с закрытыми глазами.

Приседания, махи ногами и поднимание на носках – самые элементарные упражнения для развития мышц ног.

Чтобы укрепить лодыжки, используйте специальные спортивные ленты, которые увеличивают нагрузку на мышцы, создавая повышенное сопротивление. Один конец обмотайте вокруг ступни, другой – привяжите к ножке стола или к радиатору. Сгибайте стопу на себя, затем вращайте ее по часовой стрелке и против нее.

По мере того как сноубординг становится все более популярным видом спорта, врачи все чаще сталкиваются с травмами запястья, плеча и предплечья, особенно у новичков. С другой стороны, при занятиях сноубордингом нагрузка на колени меньше, чем при занятиях горными лыжами. Люди, имеющие нарушение функций коленных суставов, могут переходить на этот вид спорта.

ПРИВОДИМ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:

- Перед тем как выйти на мороз, разомнитесь в помещении. Это поможет разогреть мышцы и расправить легкие перед выходом на холодный воздух.
- Если вы страдаете астмой физического усилия или холодовой астмой, прикрывайте рот и нос шарфом, чтобы согреть воздух, поступающий в легкие. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот.
- Будьте внимательны и не допускайте переохлаждения организма и обморожений. Симптомами переохлаждения могут быть дрожь, сонливость, нарушение координации.
- Выпивайте достаточное количество воды до, во время и после занятий спортом. При интенсивных нагрузках обезвоживание может произойти и в зимнее время.
- Избегайте употребления алкоголя. Спиртное вызывает расширение, а затем сужение сосудов, что повышает риск переохлаждения.
- Используйте солнцезащитный крем. Солнечные лучи отражаются от снега, и это усиливает интенсивность облучения.
- Правильно подбирайте экипировку. Для горных лыж и сноубординга необходим защитный шлем.
- Старайтесь остановиться до того, как почувствуете переутомление. Помните, что большая часть несчастных случаев происходит после полудня, когда человек уже устал.

По материалам Medical News Today

ПЯТЬ ПРАВИЛ ПИТАНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Сразу после интенсивных физических нагрузок у многих людей разыгрывается аппетит, и возникает опасность неправильным питанием свести на нет все преимущества, полученные в спортзале. Эксперты в области спорта из США озвучили пять важнейших правил приема пищи после тренировок.



1 **Принимайте пищу не ранее чем через 30-60 минут после тренировок.** Дело в том, что физические нагрузки оказывают интенсивное воздействие на мышцы, суставы и кости, поэтому организм во время занятий активно использует нутриенты. Питание после тренировок восстанавливает то, что вы потеряли, обеспечивая вас материалом, необходимым для восстановления и заживления пострадавших тканей. Именно это питание является одним из главных инструментов увеличения мышечной массы.

2 **Не зацикливайтесь на белках.** Хорошо известно, что белки – это основной строительный материал мышц, поэтому они важны. Но оптимальное питание после тренировок должно включать полезные жиры, необходимые для восстановления мышц и суставов, а также множество других питательных веществ, являющихся источниками сложных углеводов, вроде бобовых, картофеля, каш. Не менее важны витамины, микроэлементы и фитохимические вещества из цельной нерафинированной растительной пищи.

3 **Не ошибитесь в расчетах.** Некоторым людям кажется, что занятия в спортзале – это своего рода индульгенция, позволяющая употреблять какие угодно объемы и виды пищи. Но нашему организму необходимо получить ровно столько калорий, сколько было израсходовано в спортзале. Если же вы будете после тренировок активно налегать на пиццу, спагетти с мясом и ватрушки, то никакие тренировки не защитят вас от избыточной массы тела и ожирения.

4 **Водный баланс.** В спортзале мы усиленно теряем жидкость через пот, поэтому нам необходимо восстановить ее объем. Эксперты рекомендуют соблюдать следующее правило: два стакана жидкости за 2 часа до тренировок, еще два – за 15 минут до начала занятий, а также по полстакана каждые 15 минут во время интенсивных тренировок.

5 **Отказ от алкоголя.** Алкоголь ускоряет потерю мышечной массы после физических нагрузок на 40%. Он также мешает восстанавливать запасы гликогена – разновидности углеводов, которая дает мышцам дополнительную энергию.

Перед занятиями спортом не употребляйте жирную и тяжелую пищу. Но все же организм нужно обеспечить «топливом», и для этого лучше всего подойдет каша. Она содержит медленные углеводы, поэтому надолго сохранит ощущение сытости. К каше можно добавить ягоды или немного бобовых.

Также специалисты советуют употреблять углеводы в количестве 2% от массы тела. Не имеет значения, как долго вы планируете тренироваться, существует золотое правило: употреблять пищу за 2-4 часа до занятий и/или через 30-60 минут после.

Источник: healthyliving.com.ua

СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ЗАЩИЩАЮТ МУЖЧИН ОТ РАКА

Обилие в рационе продуктов из сои, например, соевого молока и сыра тофу, помогает снизить риск развития рака простаты – одного из наиболее распространенных онкологических заболеваний у мужчин.

В этом убедились китайские ученые, обследовав сотню добровольцев, часть из которых страдала раком предстательной железы. Доказано, что компонент соевого белка под названием генистеин, попадая в организм мужчины в высокой концентрации, снижает риск этого смертельного недуга на 65 %. По результатам обследования, средний уровень генистеина в крови здоровых участников составил 729 нанограммов на миллилитр, тогда как у пациентов с раком простаты – 513 нанограммов на миллилитр.

Изучению противораковых свойств бобовой культуры, которая возделывается в Юго-Восточной Азии более 4 тысяч лет, посвящено уже немало научных изысканий. В частности, масштабное исследование, проведенное в Калифорнии с привлечением более 13 тыс. мужчин, показало, что употребление двух стаканов соевого молока в день снижает вероятность возникновения рака предстательной железы на 70 %.

Весомым аргументом в пользу сои стал тот факт, что в странах с высоким потреблением соевых продуктов заболеваемость этим видом рака гораздо ниже, чем там, где их употребляют мало. Для сравнения: среднестатистический японец съедает около 60 кг соевых продуктов в год (например, соевый суп мисо – непременный атрибут национальной кухни), а американцы и европейцы – примерно по 3 кг.

«То, что жители Юго-Восточной Азии значительно реже страдают раком простаты, чем, например, жители Северной Америки, известно давно. И то, что их переезд в те же Соединенные Штаты и переход на рацион, привычный для обычных американцев, приводит к устранению этих различий, – тоже давно установленный факт. А вот доказательство разницы в концентрации соевого флавоноида генистеина у мужчин, страдающих раком, и здоровых мужчин имеет, безусловно, высокую научную ценность.

Генистеин относится к изофлавонам – соединениям, обладающим не только свойствами антиоксидантов. Благодаря сходству с женскими половыми гормонами (эстрогенами), они способны взаимодействовать с рецепторами эстрогенов в клетках и вызывать сходные гормональные эффекты. Этими эффектами и можно объяснить противораковое действие соевых продуктов», – утверждает Михаил Корякин, доктор медицинских наук, профессор, академик Европейской академии андрологии.

Источник: versia.ru





ДЕПРЕССИЯ ПРИВОДИТ К ПРЕЖДЕВРЕМЕННОМУ СТАРЕНИЮ

«Депрессия ускоряет старение. Пациенты с тяжелой формой болезни могут быть на 10-15 лет старше хронологического возраста», – констатировали ученые в публикации *American Journal of Psychiatry*.

Депрессия связана с различными неблагоприятными последствиями: от проходящих нарушений до более высокого риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

По словам научных специалистов, депрессия, особенно при наличии детской травмы у человека, способна изменить структуру ДНК и активизировать клеточные механизмы, связанные с процессами старения и сокращения продолжительности жизни.

Подобный вывод был сделан исследователями после анализа ДНК 811 пациентов с большим депрессивным расстройством и 319 человек, не страдающих депрессией. Этот анализ показал, что при наличии депрессии биологические часы «бегут быстрее». И особенно явным такое ускоренное старение становится в возрасте 50-60 лет.

У людей, страдающих депрессией, раньше ухудшается память, замедляется скорость обработки информации, ухудшаются исполнительные функции, например, принятие решений.

Ранее сообщалось, что физическая активность способна предотвратить развитие депрессии. Ученые советуют людям, склонным к депрессии, уделять больше внимания тому, чтобы предупредить ухудшение когнитивных функций: выполнять физические упражнения, следить за концентрацией внимания и питаться здоровой пищей.

Источник: healthyliving.com.ua

МАГНИЙ МОЖЕТ РЕГУЛИРОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Примерно одна треть взрослого населения в США имеют высокое артериальное давление, и только половина из них держат давление под контролем. Результаты недавнего исследования свидетельствуют о том, что магний является потенциальным средством для защиты от гипертонической болезни.

Здоровая диета, богатая овощами, бобовыми, орехами, семенами и зерновыми, может снизить артериальное давление. Высокое кровяное давление увеличивает риск двух ведущих причин смерти – болезней сердца и инсульта, поэтому контроль над артериальным давлением является важнейшей задачей здравоохранения.

Авторы нового исследования выявили связь между ежедневным приемом магния и снижением артериального давления. Магний необходим для 300 биохимических реакций в организме. Он поддерживает в норме нервные и мышечные функции, устойчивое сердцебиение, влияет на иммунную систему, помогает костям оставаться прочными.



В новое исследование включены данные 34 клинических испытаний в общей сложности с участием 2028 человек. Исследователи обнаружили, что у людей, которые потребляли в среднем 368 мг магния ежедневно в течение 3 месяцев (суточная потребность – около 400 мг), систолическое артериальное давление снижалось на 2,00 мм рт. ст., а диастолическое – на 1,78 мм рт. ст.



Повышенные уровни магния в крови связаны с улучшением кровотока, что способствует снижению артериального давления. Достаточное потребление магния может быть достигнуто с помощью здорового питания. Много магния содержится в сырых тыквенных семечках, пшеничных отрубях, семенах кунжута, лесных орехах, кешью, миндале, грецком орехе, арахисе, ростках пшеницы, морской капусте, шиповнике, фасоли, финиках и шпинате.

Исследователи отмечают, что гипотензивный эффект магния может быть эффективным только у людей с дефицитом магния.

Источник: Zhang X. et al. Effects of Magnesium Supplementation on Blood Pressure. Hypertension. 2016.





РАЦІОН ДИТИНИ

Найліпша профілактика, яка певною мірою може вберегти нас і наших дітей від небезпеки, – це здоровий спосіб життя, екологічно чисті продукти та правильне харчування від перших років життя. Як сформувати раціон дитини, щоб вона була здорова і її організм мав опірність проти хвороб?

СВІДЧЕННЯ ВЧЕНИХ

Американський лікар Джон Келлог писав: «Кожна дитина й кожна тварина народжуються зі стерильним стравоходом. Проте складні процеси розвитку та росту можуть відбуватися правильно лише тоді, коли не буде токсинів, вироблених гнильними бактеріями».

Інший біолог Тіс'є стверджує: якщо дитину годувати вегетаріанською їжею, то 90% кишкових бактерій будуть кислототворними, а при змішаній дієті переважатимуть гнильні. У здорової людини, яка вилучає зі свого раціону рибу, яйця та м'ясо, переважає захисна ферментотворна мікрофлора. Вона становить близько 80%. При змішаному раціоні рівень ферментаційної флори знижується до 20%. Звідси й висновок, що вміст гноєтворних бактерій зростає до 80%.

Учені довели: якщо бактеріям товстої кишки *Escherichia Coli* постачати складні вуглеводи, тобто зернові, фрукти, овочі й насамперед картоплю, вони вироблятимуть тільки корисні речовини. Якщо ж давати «гноєтворні» продукти, бактерійна флора кишечника перетворюється на «виробника отрути».

Цікавий факт: спосіб харчування в дитинстві впливає на все подальше життя. Наприклад, ожиріння в дитинстві у 80% випадків спричиняє схильність до ожиріння в старшому віці. Атеросклероз – хвороба старшого віку – трапляється тепер дедалі частіше серед дітей і молоді. Ця хвороба цивілізації виникає через надмірне споживання жирів тваринного походження, що містять багато холестерину та насичених жирних кислот (жири свійських тварин, масло, сметана), а також цукру й виробів з високим його вмістом.

Доведено, що діти, які не їдять м'яса, здоровіші, витриваліші при фізичних та розумових навантаженнях, а також переважно мають вищий інтелектуальний та етично-моральний рівень, добре виглядають і залишаються стрункими навіть у зрілому віці.

Дослідження свідчать, що діти, дієта яких багата на жири, сіль, цукор та очищені вуглеводи (білий хліб, печиво та інші рафіновані продукти), страждають від слабкої концентрації уваги й частіше втомлюються наприкінці занять у школі. Ці продукти викликають дефіцит поживних речовин в організмі. Як наслідок, знижується успішність, погіршується поведінка. Збіднене харчування в майбутньому збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння, високого артеріального тиску.

ЗДОРОВА АЛЬТЕРНАТИВА

Що можуть зробити батьки, щоб діти уникали «перекусів у блискучих упаковках»? Єдиний шлях – здорова альтернатива.

Організм дитини має потребу в білку відповідно до віку. Продукти рослинного походження (хліб, картопля, овочі) містять менше білків, ніж тваринні або молочні, але немає потреби доповнювати їх м'ясом чи рибою. Потреби в кожного організму індивідуальні. Надмірне ж споживання білків шкідливе для здоров'я, оскільки уповільнює обмін речовин і через це зумовлює нагромадження в організмі «недопалків» метаболізму, які, своєю чергою, призводять до захворювань. Чудовим джерелом білків є також зелень, листові овочі, бобові, горіхи, картопля, зернові.



«У разі вживання яєць, м'яса чи риби необхідно втричі більше їсти овочів та фруктів.»

Не слід давати дітям бульйони, приготовлені з кісток, м'ясні екстракти, цукор, варення, шоколад, цукерки, напої з умістом алкоголю, консерви, каву та чай.

Натомість рекомендовані:

- злакові (зерна, каші – пшоно, бурий рис, гречка, висівки, кукурудза, хліб з борошна грубого помелу, хрусткі хлібці);
- стручкові овочі (зелений горох, квасоля, соя, чечевиця, нут);
- овочі варені та сирі у вигляді салатів, соків, відварів, супів, каш та гарнірів.

Проросла пшениця є прекрасним компонентом щоденної дієти малюків, дітей та дорослих. Цей продукт, якщо його додати до молочних сумішей, овочевих супів (пропустивши через м'ясорубку та процідивши крізь марлю), компенсує нестачу вітамінів, зокрема групи В, а також вітамінів А, Е, РР, що сприяє зміцненню імунітету.

Діти охоче їдять яйця. Однак не слід давати їм більш ніж два яйця на тиждень. Крім того, у «неконцентрованому» вигляді ми їх споживаємо у випічці, супах, локшині тощо. Узагалі в разі вживання яєць, м'яса чи риби необхідно втричі більше їсти овочів та фруктів.

Трапляється, що діти не хочуть їсти сирих овочів та фруктів. Тоді радимо починати з невеликої кількості. Дуже малим дітям можна змішувати сирі овочі з картопляним пюре. Трохи старших заохочувати іншим способом. Наприклад, пораючись на кухні, мама демонстративно з'їдає морквину, огірок або перець – і дитина теж захоче скуштувати. Якщо ж така спроба виявилася марною, зробіть страви пікантнішими, додавши соус чи пряноші, або подумайте над творчим способом подання. Такі невеличкі «хитрощі» сприятимуть тому, що дитина сама проситиме сирі овочі та фрукти.

Споживання цукру, солодощів, шоколаду погіршує апетит у дітей. Діти-ласуни вимагають солодощів не з голоду, а задля задоволення своїх примх, які дорослі підтримують. Краще нічого не їсти, ніж уживати солодощі, які особливо шкодять слабким, нервовим і розпещеним дітям. Шоколад приносить їм відчуття задоволення, але не забезпечує організм елементами, потрібними для правильного обміну речовин.

Бажання дитини з'їсти солодке можна задовольнити родзинками та іншими солодкими сухофруктами (інжир, чорнослив, фініки, курага) або бананами, кексом, хлібом Грехема з медом. Зауважте, що сухофрукти перед вживанням необхідно кілька годин вимочувати в холодній воді або промити окропом, оскільки їх обробляють двоокисом сірки. Без сумніву, шкодять здоров'ю солодощі з домішками штучних ароматизаторів і барвників – вони негативно впливають на мікрофлору кишечника. Це ж саме стосується сахарину – замінника цукру, а також солодких газованих напоїв.

Збита сметана, що містить високий відсоток жиру, – продукт висококалорійний, але низької поживної цінності. Її лише частково можна вважати десертом і включати в меню дітей. Це ж стосується й морозива. Соєві аналоги молочних продуктів будуть корисніші.

Щоб утамувати спрагу, не слід вживати замість води молоко. Молоко – це рідка їжа,

а не напій. Якщо його випити між основними прийомами їжі, воно дає відчуття ситості й зменшує апетит.

Найкращі напої для втамування спраги – розведені водою фруктові соки, компот із сушених фруктів з додаванням меду, м'ятний чай з лимоном і чиста джерельна вода.

Какао – це напій, який діти дуже полюбляють, але в їхньому меню він повинен з'являтися нечасто, бо, крім поживної цінності, має властивість спричиняти закрепи. Значно кращий аналог – кероб.

ПОСТУПОВИЙ ПЕРЕХІД

Впроваджуйте зміни твердо, але поступово. Наприклад, ви можете ставити на стіл щодня фрукти та овочі, скорочуючи кількість солодощів чи жирних перекусів. Діючи терпляче, ви зможете вплинути на звички дитини, які надалі стануть для неї нормою та врятують від багатьох проблем зі здоров'ям.

Як правило, ми хочемо винагородити дитину чимось, що підсолодить її радісні емоції після складання іспиту чи добре виконаної роботи. Проте, підростаючи, вона пов'язуватиме будь-які радісні емоції з уживанням шкідливої їжі. Подумайте, чим корисним ви можете потішити свою дитину, окрім їжі. Можливо, це спільний сімейний виїзд на природу з печеною на багатті картоплею? У такому разі переваг для здоров'я буде незрівнянно більше.

Коли діти проситимуть перекусів, спробуйте їх відволікти або залучити до якоїсь справи, а радше запропонуйте випити склянку води. Дитина менше хотітиме перекушувати концентрованою жирною їжею, якщо ви привчите її до печених, варених, приготовлених на пару чи тушкованих страв, а не смажених, копчених та рясно политих олією.

Не робіть стіл місцем для суперечок, конфліктів на тему реформи харчування. Дітям можуть не сподобатися ці зміни. Запасіться терпінням, не відступайте від своєї мети, а головне – власним прикладом засвідчуйте, що здорові звички – це корисно та цікаво.

Джерело: Шульц Я. Ліки з Божої аптеки – дітям. – К.: Джерело життя, 2000. – 208 с.



НАЧИНАТЬ ЛИ ДЕНЬ С КОФЕ?



Сегодня кофе потребляют более 80% взрослого населения земного шара, что говорит о его невероятной популярности. Следует ли нам начинать день с ароматной чашки кофе, как твердит об этом реклама, или же лучше просто выпить воды?

Кофейные бобы содержат кофеин – вещество со слабыми наркотическими свойствами. Его химическое название – 1,3,7-триметилксантин. Кофеин ускоряет выработку гормонов стресса и оказывает возбуждающее действие на нервную систему.

Большинство людей пьют этот напиток, чтобы получить заряд бодрости и энергии. Ежедневное употребление одной чашки кофе постепенно приводит к кофеиновой зависимости. Человек, длительно пьющий кофе, в первые дни после отказа от него чувствует раздражительность, головную боль, снижение настроения и работоспособности, иногда даже дрожь и ломоту в теле. Это так называемый синдром отмены. Не думаю, что кто-либо из нас испытывал бы подобное, если бы отказался на несколько дней от капусты, помидоров, яблок или других продуктов, которые мы употребляем каждый день.

Кофеин – это наркотик, постепенно истощающий нервную систему, в нем нет ни калорий, ни каких-либо полезных веществ. Постоянное употребление кофе приводит к развитию депрессии, тревожности и нарушениям сна. Кроме того, кофеин стимулирует выработку желудком большего количества соляной кислоты, что нередко провоцирует развитие изжоги. Потребление кофе и напитков, содержащих кофеин, может привести к гастриту и язвенной болезни желудка.

Интересно, что кофеин обладает сосудосуживающим действием, поэтому некоторые люди с низким давлением пьют его, чтобы взбодриться. Если вы страдаете от гипотонии, лучше принимайте утром контрастный душ, это придаст вам заряд энергии без побочных эффектов. У людей с нормальным и повышенным артериальным давлением после приема кофе систолическое давление может повышаться на 5-15 мм рт. ст., а диастолическое – на 5 мм рт. ст.

В бобах кофе содержатся дитерпены – кафестол и кахвеол, которые повышают концентрацию холестерина в крови. Регулярное употребление кофе увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если бы 80% взрослого населения отказались от этого притягательного напитка, то распространенность ишемической болезни сердца снизилась бы на 9-14%, а инсультов – на 17-24%!

Кофеин содержится не только в кофе. Вот приблизительное содержание кофеина в продуктах:

- молотый кофе (180 г) – 85-100 мг;
- растворимый кофе (180 г) – 65 мг;
- чай (180 г) – 40 мг;
- кока-кола (360 г) – 46 мг;
- пепси-кола (360 г) – 38,4 мг;
- какао (180 г) – 6-42 мг;
- шоколад (125 г) – 80 мг;
- молочный шоколад (125 г) – 20 мг.

Если вы приняли решение отказаться от кофе, помните, что первые 2-3 дня организм будет переживать синдром отмены, часто сопровождающийся головной болью. Для уменьшения чувства тяжести в голове используйте холодный компресс на лоб и лицо в течение 15-20 минут, повторяя его по необходимости несколько раз на протяжении дня. Холод приводит к рефлекторному сужению чрезмерно расширенных и переполненных кровью сосудов, ожидающих очередной порции кофеина. Постепенно сосуды привыкнут работать без стимулятора.

Одновременно можно положить грелку к ногам или сделать лежа горячую ванну для ног. Эта простая процедура поможет переместить избыток крови от головы к ногам.

В качестве замены кофе пейте напиток из корня цикория или другие травяные настои. Если вы любите обычный чай, замените его южноафриканским чаем ройбуш, который не содержит кофеин.

Начиная каждый день с чашки кофе, мы хотим получить заряд бодрости, но рискуем закончить его инсультом или сердечным приступом. Лучше выпить утром чистой воды и получить заряд духовных сил в тихом общении с Богом. Так поступал Иисус: «*А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился*» (Мк. 1:35). В общении с Небесным Отцом Иисус обновлял физические и духовные силы, чтобы служить людям.

Автор: Алексей Хацинский, врач общей практики, семейной медицины

ВЛИЯНИЕ ВОЗБУЖДАЮЩИХ СРЕДСТВ

Чай и кофе вредны для организма. Они не дают ему питательных веществ. Кофе оказывает быстрое возбуждающее воздействие, вызывает приподнятое настроение, но впоследствии, когда влияние этого стимулятора проходит, неестественная сила ослабевает и вместо нее появляется соответствующая по степени вялость, ощущение слабости и упадок сил.

По внешнему виду человека можно безошибочно определить, что он увлекается чаем и кофе. Кожа приобретает желтый оттенок, с лица исчезает здоровый румянец.

Кофе и чай не дают ни грамма силы. Вторичным симптомом употребления чая является головная боль, бессонница, учащенное сердцебиение, плохое пищеварение, тремор и многие другие симптомы. Если же не отвыкнуть от этой привычки, то следует еще и постоянное снижение деятельности мозга.

Источник: Э. Уайт. Христианское воздержание и библейская гигиена. С. 34

МОЯ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ТАРЕЛКА



РЕКОМЕНДАЦИИ

Группы продуктов	Женщины и пожилые люди 1 600 калорий в день	Дети, активные девушки и женщины 2 000 калорий в день	Юноши и активные мужчины 2 400 калорий в день	Примеры порции г = граммы / мл = миллилитры
Цельные зерновые	Порций: 5	Порций: 6	Порций: 8	¼ рогалика, ¼ (114 г) сдобной булочки, 1 ломтик (30 г) хлеба, ½ стакана (100 г) каши, ¾ стакана (40 г) сухого завтрака без сахара, ¼ стакана мюсли (или гранолы), ½ стакана риса или макарон, 3–4 шт. (30 г) крекера, 1/3 лаваша, 1 шт. (30 г) тортильяс (мексиканская лепешка)
Овощи	Порций: 4	Порций: 5	Порций: 6	1 ст. (50 г) свежего листового салата ½ ст. (50 г) нарезанных свежих овощей ½ ст. (80 г) вареных овощей ¾ ст. (100 г) овощного сока В изобилии: базилик, кинза, укроп, петрушка, шпинат, сельдерей и т. д.
Фрукты	Порций: 3	Порций: 4	Порций: 4	1 средний (100 г) фрукт целиком или 1 стакан нарезанного фрукта 1 стакан (100 г) ягод ½ стакана (125 г) «легких» или без сахара замороженных или консервированных фруктов ½ стакана (100 г) фруктового сока «легкого» или без сахара ¼ стакана (35 г) сушеных фруктов
Натуральные молочные продукты или их эквиваленты	Порций: 3	Порций: 3	Порций: 4	**Белки (г)** 1 стакан (240 мл) молока с низким содержанием жиров — 8 1 стакан (240 мл) жирного соевого молока — 7 1 стакан (240 мл) йогурта с низким содержанием жиров — 12 ½ стакана (120 г) обезжиренного творога — 14 ¼ стакана (55 г) соевого сыра — 6
Белки	Порций: 3	Порций: 5½	Порций: 6	**Белки (г)** ½ стакана (100 г) вареной фасоли — 7 ½ стакана (100 г) вареной чечевицы — 9 ½ стакана (100 г) тофу — 6 1 яйцо или 2 яичных белка — 7 ¼ стакана (35 г) семян (подсолнечных, тыквенных и др.) — 7 ¼ стакана (28 г) орехов — 7 2 ст. ложки (32 г) орехового масла — 7
Полезные жиры	Порций: 5	Порций: 6	Порций: 7	**Жиры (г)** ¼ стакана (36 г) авокадо — 5 2 ст. ложки (16 г) льняных, кунжутных семян — 5 1 ст. ложка (8 г) орехов дробленых — 5 1 ½ ч. ложки (15 г) орехового масла — 5 1 ч. ложка (5 г) растительного масла — 5
Десерт десерту рознь	Ограничьте употребление рафинированного сахара и богатых насыщенными жирами десертов. Употребляйте их редко и небольшими порциями			1/8 фруктового пирога (от 270 до 486 кал.) 1 ст. ложка домашнего фруктового варенья/меда (50 кал.) ½ стакана сливочного/фруктового мороженого (от 111 до 377 кал.) 43 г шоколадного батончика (200 кал.)

Внесите разнообразие: **ОВОЩИ** 2,5 ст. ежедневно	Обратите внимание на **ФРУКТЫ** 2 стакана ежедневно	Защититесь **БЕЛКАМИ** 185 г продукта ежедневно	Выбирайте цельные **ЗЕРНОВЫЕ** 170 г ежедневно	Запаситесь кальцием из **МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ** или их эквивалентов 3 стакана в день
Больше употребляйте: разнообразные по виду, цвету и вкусу овощи, такие как белокочанная капуста, брокколи, кабачки, морковь, свекла, спаржа, репа, картофель, лук и др. **Ограничьте:** картофель фри и другие жареные овощи.	**Больше употребляйте:** разнообразные по виду, цвету и вкусу фрукты и ягоды (яблоки, сливы, груши, виноград, цитрусовые, абрикосы, дыню, инжир, гранат, манго, груши, персики, ананас и др.). **Ограничьте:** соки с сахаром, фруктовые пироги и торты, содержащие сахар.	**Больше употребляйте:** фасоль, чечевицу, горох, нут, сою, зерновые, орехи, семена (подсолнечные, тыквенные, кунжут и др.). **Ограничьте:** продукты с высоким содержанием жиров, яйца, соль, усилители вкуса, аналоги мяса (вегетарианские сосиски, колбасы и др.) и продукты, приготовленные во фритюре.	**Больше употребляйте:** цельные зерновые, такие как ячмень, бурый рис, овсяные хлопья, пшено, киноа, пшеница, кукуруза, булгур, попкорн и др. **Ограничьте:** рафинированные зерновые (белый рис, манную крупу и др.), макаронные и кондитерские изделия из белой муки.	**Больше употребляйте:** обезжиренное натуральное молоко, натуральные йогурты без добавок, мягкие сыры (рикотта, сулугуни, брынза и др.), а также растительное «молоко» (соевое, миндальное, рисовое и др.), обогащенное B и Ca, тофу. **Ограничьте:** жирные молочные продукты (молоко, сливки, сметану, слив. масло, мороженое и твердые сыры).

ПО ПИТАНИЮ

Примеры продуктов из каждой группы	Питательные вещества из каждой группы
Пшеница, ячмень, бурый рис, гречневая крупа, пшено, булгур, смешанные крупы, овес, киноа, рожь, дикий рис, кукуруза, овсяные хлопья, попкорн, амарант	Углеводы (сложные и простые), витамины группы B (тиамин, рибофлавин, ниацин, фолаты и др.), железо, белок, клетчатка и микроэлементы
Зеленые: спаржа, брокколи, капуста белокочанная, листовой салат, зелень горчицы, шпинат, зелень репы. **Оранжевые:** морковь, тыква, брюква, сладкий картофель, желтый кабачок. **Красные:** свекла, редис, томаты, красная капуста и перец. **Белые:** брюссельская капуста, чеснок, лук, картофель, репа	Каротиноиды, витамин C, клетчатка, белок, калий, фолаты, магний, витамин K, фитохимические вещества
Синие-красные-фиолетовые: черника, ежевика, голубика, клюква, вишня, виноград, слива, чернослив, малина, гранат, клубника, арбуз. **Цитрусовые:** грейпфрут, лимон, лайм, апельсин, мандарин. **Оранжевые:** абрикос, дыня, хурма. **Желтые:** бананы, манго, персик, груша, ананас. **Зеленые:** киви. **Сушеные:** финики, инжир, изюм, чернослив	Витамин C, каротиноиды, клетчатка, калий, фолаты, магний, флавоноиды
Молочные продукты: обезжиренное молоко, йогурт, сыр рикотта и другие мягкие сыры. **Обогащенные эквиваленты молочных продуктов** с витаминами B_{12}, D и кальцием: соевые напитки, соевый йогурт, соевый сыр	Белок, кальций, витамин A, B_2, B_{12}, D
Бобовые: фасоль (белая, черная, цветная), горох, соя, нут, чечевица, маш, арахис. **Альтернативы мясу:** зерновые с бобовыми, соевое мясо, тофу, спаржевая фасоль, другие заменители мяса. **Орехи (несоленые):** миндаль, фундук, пекан, фисташки, грецкие и др. **Семена:** подсолнуха, тыквы, кунжута	Белок, железо, цинк, витамины B_6, B_{12}, E, ниацин, сложные углеводы, клетчатка, линолевая кислота, линоленовая кислота, изофлавоны
Орехи и семена: грецкие орехи, бразильский орех, кешью, фундук, льняное семя, пекан, семена кунжута. **Масла:** подсолнечное, рапсовое, оливковое, соевое и грецкого ореха, паштет из льняного семени, ореховые пасты. **Другое:** авокадо и оливки/маслины	Витамин E, линолевая кислота, линоленовая кислота
Фрукты: свежие или сушеные, фруктовые песочные пироги, фруктовые чипсы. **Другие десерты:** с низким содержанием жиров, сахара и низкой калорийностью	Жиры, рафинированный сахар – это пустые калории, не содержащие питательных веществ

Отдавайте предпочтение воде,

а не газированным, алкогольным или сладким газированным напиткам. Норма – 5-8 стаканов воды в день



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ:

для здоровья – 10 000 шагов в день;

для снижения веса – 60–90 минут ходьбы в день



ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК. Задумывались ли вы о том, что представляет собой этот орган и каковы его функции, пока не ощутили определенные проблемы? Как восстановить нормальное функционирование кишечника и сохранить его работоспособность?

ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНЫЕ...

Толстым называется отдел кишечника, начиная от перехода подвздошной кишки в слепую и заканчивая анальным отверстием. Свое название этот отдел получил благодаря своему строению. Его стенки толще, чем стенки тонкого кишечника, а еще его просвет превышает просвет вышележащих более тонких отделов.

Основной функцией толстого кишечника является всасывание остаточной жидкости из пищевого комка и формирование каловых масс. Кроме того, здесь за счет микрофлоры кишечника происходит синтез витаминов группы В и К, образование биологически активных веществ и «военные учения» клеток иммунной системы.

Количество выделяемого кала может варьировать в зависимости от характера и количества съеденной пищи. Самый обильный стул (около 500 г) отмечается, когда человек питается растительными продуктами, богатыми клетчаткой. Рацион на основе продуктов животного происхождения приводит к образованию более скудного кала – до 200 г за сутки, а при голодании выводится лишь около 30 г каловых масс. Половину сухой массы кала составляют кишечные микроорганизмы, а вторая половина содержит остатки непереваренной пищи и отшелушившиеся клетки слизистой оболочки кишечника.

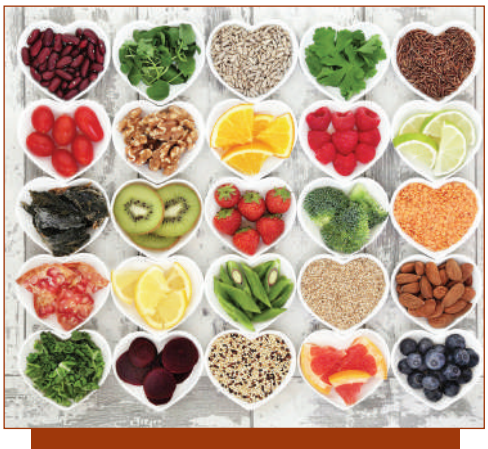
Выведение кала из кишечника – процесс, происходящий частично бессознательно, но частично – сознательно. Передвижение каловых масс по кишечнику (перистальтика) происходит ритмично, без контроля сознания человека, около 3-4 раз в день.

ХРОНИЧЕСКИЙ КОЛИТ

Хронический колит – заболевание, характеризующееся воспалительными изменениями слизистой оболочки толстой кишки и нарушением ее функций.

ПРИЧИНЫ:

- инфекционный хронический колит (после перенесенных кишечных инфекций, при наличии паразитов – гельминтов, лямблий, амеб и т. д.);
- нарушения питания (пища однообразная, с большим количеством белков, лишенная витаминов, клетчатки, частое употребление трудноперевариваемых и острых блюд, злоупотребление алкоголем);
- постоянное раздражение слизистой оболочки продуктами неполного расщепления пищи (врожденная недостаточность ферментов поджелудочной железы, дисбактериоз, непереносимость лактозы, глютена);



«С приемом каждых дополнительных 7 г клетчатки в день риск развития инсульта и инфаркта снижается на 9%.»

- интоксикации (соли ртути, свинца, фосфора, мышьяка, почечная и печеночная недостаточность, гипертиреоз);
- длительный бесконтрольный прием некоторых препаратов (слабительные, антибиотики);
- пищевая и лекарственная аллергия;
- нарушение кровообращения в стенке кишечника (на фоне атеросклероза).

Длительное воздействие вышеуказанных факторов приводит к повреждению слизистой оболочки, что вызывает нарушение ее всасывательной и синтезирующей функции, развитие дисбактериоза, дефицита ферментов, иммунные нарушения.

СИМПТОМЫ:

- боли в животе (нижних и боковых отделах), возникают через 7-8 часов после еды, уменьшаются после отхождения газов и дефекации;
- расстройства стула: возможны запоры, поносы (стул жидкий, обычно в небольшом количестве, с примесью слизи).

ЛЕЧЕНИЕ:

1. Диета – преимущественно растительная, исключение острых, жирных блюд, уксуса.

2. При обострении – рисовый отвар, слизистые каши, овощные супы-пюре, пропаренные овощи, из фруктов – бананы, печеные яблоки, некислые фруктовые и ягодные соки (с водой 1:1), исключить виноград, грибы, бобовые, сырую капусту.

3. Фитотерапия:

- противовоспалительные травы: ромашка, календула, аир, алтей, чабрец, череда, мята, шалфей, мать-и-мачеха, спорыш, тысячелистник, липа, подорожник, зверобой, девясил, смородина;
- противоспазматические травы: мята, ромашка, фенхель, душица;
- уменьшающие газообразование травы: крапива, мята, шалфей, семена фенхеля, укропа, тмина, аниса;
- травы, улучшающие деятельность пищеварительных желез: одуванчик, пустырник, валериана, кукурузные рыльца.

4. Нормализация стула – см. лечение диареи, запора.

5. Лечение дисбактериоза.

6. Лечение хронических заболеваний (атеросклероз, паразитарные инфекции пищеварительного тракта и др.), которые отягчают или провоцируют развитие колита.

ДИАРЕЯ

Диарея (от греч. diarrhea – истекаю), или понос, – учащенный (более 2-3 раз в сутки) стул жидкой консистенции, сочетающийся с усилением моторики кишечника. Понос является симптомом заболеваний, но не основным диагнозом, поэтому нужно искать причину и ликвидировать ее.

ПРИЧИНЫ: кишечная инфекция, нарушение всасывания кишечного содер-

жимого, большое количество жира в пище, передозировка слабительных.

ПОСЛЕДСТВИЯ: обезвоживание организма, снижение артериального давления, нарушение электролитного и кислотно-щелочного баланса в организме.

ЛЕЧЕНИЕ:

1. Достаточное количество воды, чтобы избежать обезвоживания и нарушения состава электролитов крови. Можно пить негазированную щелочную минеральную воду, раствор регидрона, оралита (1 л раствора в день для взрослого человека). После каждого жидкого испражнения выпивать 1 стакан жидкости.

2. Рисовый отвар (проварить рис в воде 1:6 в течение 45 минут, пить по 3 стакана в день).

3. Активированный уголь (по 8-10 таблеток каждые 4 часа, запивать водой).

4. Диета: слизистые супы на овощном отваре, протертые овощи, овощные запеканки, некислые фруктовые соки (с водой 1:1), печеные яблоки.

5. Фитотерапия:

- травы, снижающие тонус вегетативной нервной системы, ответственной за работу кишечника: пустырник, хмель, валериана, мята, василек;
- противовоспалительные травы: ромашка, мята, календула, тысячелистник, репяшок, аир, калган;
- вяжущие и обволакивающие: отвар коры дуба, шишек ольхи, настой иван-чая, ягод рябины, черники, смородины, черемухи, листьев ежевики, земляники, мать-и-мачехи, отвар из айвы, граната (цветков и свежих плодов с кожурой), сушеной груши.

6. Гидротерапия: холод на живот на 10-15 минут.

ЗАПОР

Запор – длительная задержка стула или затруднение опорожнения кишечника (до 3 суток и более).

ПРИЧИНЫ: недостаток в пище клетчатки (фрукты, овощи, зерновые, бобовые), недостаток употребления воды, нарушение нервной регуляции опорожнения кишечника, патологические процессы в прямой кишке, сопровождающиеся болью (трещина, геморрой), механическое препятствие в прямой кишке (опухоль, рубец), гипотиреоз.

ПОСЛЕДСТВИЯ: воспалительные заболевания кишечника (аппендицит, дивертикулит), варикозное расширение вен нижних конечностей, геморрой, полипы, рак (особенно кишечника).

ЛЕЧЕНИЕ:

1. Диета – преимущественно растительная (достаточное количество клетчатки), исключение переедания (особенно на ужин), перекусов. Кроме ликвидации запоров это улучшит и работу сердечно-сосудистой системы. С приемом каждых дополнительных 7 г клетчатки в день риск развития инсульта и инфаркта снижается на 9%. Снижается также риск развития метаболического синдрома, ожирения, диабета и воспалительных заболеваний.

2. Достаточное употребление воды – не менее 2 литров в день. Полезно утром натощак выпивать 600-700 мл теплой воды.

3. Регулярные физические упражнения с участием мышц живота улучшают перистальтику.

4. Массаж живота – утром, после пробуждения и питья воды.

5. Фитодиетотерапия: травяные чаи (сенна, крушина, но их принимают не чаще 1 раза в неделю, так как они вызывают раздражение кишечника). В пищу: инжир, слива (свежая, чернослив, отвар плодов), крыжовник, тыква (в сыром виде), морковь, свекла, капустный сок, настой семян укропа, фенхеля, аниса, семян льна, сок и настой корней сельдерея, кислые фрукты, фруктовые соки, подорожник, ревень.

6. Оливковое масло по 1 ч. л. утром натощак, за 15 минут до приема пищи.

7. Гидротерапия: контрастные припарки на живот, холодная клизма или клизма с подсоленной водой (1 ч. л. соли на 100 мл воды). Техника проведения: вставить наконечник клизмы в анальное отверстие, подержать в течение 1 минуты, затем впустить воду.

8. Отказ от молочных продуктов среди детей с хроническими запорами в 80% случаев ликвидировал таковые.

9. Во время испражнения полезно сидеть со слегка поджатыми к животу коленями (можно поставить стульчик под стопы) и немного наклонив туловище вперед. В таком положении лучше расслабляются запирательные мышцы. Для тех, у кого отмечаются особо выраженные проблемы с испражнением, рекомендуется делать это сидя на корточках.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ИСТОЧНИКИ МИКРОБОВ В ВАШЕМ ДОМЕ

Даже в собственном доме мы не защищены от микробов и вирусов. Где же находятся источники бактерий и как их обезвредить?



ГУБКИ ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ – рассадники огромного количества разнообразных бактерий. Всего на 6 см² каждой такой губки кишат около 10 млн всевозможных бацилл. Это в 200 раз больше, чем на крышке унитаза. В частности, на кухонных губках были обнаружены кампилобактеры – бактерии, которые вызывают острые инфекционные заболевания. Они живут и размножаются не столько на поверхности, сколько в порах поролона. В целях гигиены рекомендуют регулярно мыть раковину с антибактериальным средством и менять губки не реже одного раза в неделю. Это же касается и кухонных полотенец.



СМАРТФОН также является одним из наиболее грязных предметов в обиходе современного человека. Британские ученые во время исследований нашли фекальные частицы на каждом из шести тщательно проверенных смартфонов. Список также пополнили пульт от телевизора, компьютерная клавиатура и планшет. Периодически протирайте дезинфицирующими салфетками все гаджеты, пульты и клавиатуру и регулярно мойте руки.

ЗУБНАЯ ЩЕТКА содержит около 10 млн микробов – от бактерий до вирусов гриппа, поэтому делиться ею запрещено. Щетку нужно менять каждые 3 месяца и каждый раз после болезни. После чистки зубов тщательно промывайте ее горячей водой и оставляйте в стакане для просушки.



Хранить зубную щетку рекомендуют в закрытом шкафу, так как влажная среда ванной комнаты способствует размножению бактерий и вирусов. Раз в месяц выдержите свою щетку 5 минут в кипящей воде.

КРОВАТЬ. Там тепло и влажно, поэтому микробы прекрасно живут и хорошо размножаются в наших постелях. Они питаются мельчайшими частичками нашей кожи, пота и остатками пищи, если вы позволяете себе перекусить в кровати. Поэтому, встав с постели, не нужно сразу же застилать кровать. Лучше откройте окно и дайте постели проветриться и просохнуть. Стирать постельное белье нужно один раз в неделю, отдельно от нижнего белья, верхней одежды и т. п. Не храните в спальне грязную или несвежую одежду.

ПОЛ В ТУАЛЕТЕ. Как ни парадоксально, на полу туалетной комнаты бактерий больше, чем на сиденье унитаза. Все дело в микробрызгах воды, которые образуются при смывании и переносят частицы фекалий на пол и даже стены туалета. А вместе с ними туда попадают и микробы. Закрывайте крышку унитаза, прежде чем нажать на кнопку слива. Пол мойте не реже, чем раз в неделю, с применением любого чистящего средства. Туалетный коврик стирайте почаще в горячей воде и тщательно высушивайте до того, как вернуть его на положенное место.

ОБУВЬ. За первые две недели ношения новая пара обуви собирает на себе свыше 400 тысяч бактерий, а на 27% обуви и вовсе найдена кишечная палочка. Поэтому коврик для ног лучше вынести за пределы квартиры, в коридор, а внутри сразу у входной двери всегда держать тапочки для переобувания, время от времени обмывать подошву и не ходить обутым в доме.



Подготовила Марта Рудко

ДОМАШНІ ОБОВ'ЯЗКИ:

як долучити до роботи чоловіка та дітей



Дослідження показують, що в тих сім'ях, де чоловіки беруть на себе значну частину домашніх обов'язків, дружина відчуває себе коханою. Як часто за вдаваною безтурботністю ідеальної дружини криється змучена, виснажена, ображена або близька до цього стану жіноча душа. І все через питання: «Хто виконуватиме домашню роботу?» Павло закликає нас «носити тягарі одне одного» (Гал. 6:2). Чи не стосується це й нашого спільного життя в домі?

Дорогі жінки, чи знайома вам ситуація? Ви прибираєте весь дім – чоловік миє машину. Ви готуєте їжу – він сушить машину. Ви ходите на батьківські збори – він полірує машину. Ви встигаєте оббігати всі магазини, відвести дітей до педіатра, стоматолога, ортодонта, вчасно забрати їх з музичної школи, закупити продукти, піти на пошту, сплатити рахунки, віднести взуття до майстерні – він пилососить килимки в машині. Чоловік кличе вас, щоб ви принесли йому рулон туалетного паперу або склянку води й підказали, куди поділися його ключі, окуляри, ножиці, гаманець, шкарпетки, робоча сорочка чи телефон. Це попри те, що у вас руки до ліктя в борошні, діти кричать, що порізалися і їм необхідний пластир. А коли лунає телефонний дзвінок, ваш коханий вигукує зі свого комфортабельного крісла перед телевізором: «Люба, візьми слухавку!»

Ви заробляєте гроші однаково, але розподіл домашніх обов'язків нечіткий і має несправедливу тенденцію звалювати на ваші плечі більшість справ. Виходячи заміж, ви очікували, що потрапите у світ, де потрібно віддавати й приймати, і виявилися цілком не готовими до того, щоб давати, давати й давати... Отож ви дійшли до того, що виконуєте за всіх членів сім'ї те, що кожен міг би робити для себе сам. Але для того, щоб сказати: «Візьми сам, любий», або «Після того як закінчиш, прибери за собою», або «Ти можеш відповісти на телефонний дзвінок так само легко, як і я», – потрібно більше часу, енергії та сили духу, ніж у вас є.

Під час дослідження 22 тис. сімей з'ясувалося, що 43% чоловіків допомагали своїм жінкам, але тільки тоді, коли їх про це просили. Одна жінка пояснила: «Я ціную допомогу, але насправді хочу розраховувати, що окремі види робіт хтось виконуватиме постійно: раз на тиждень пилососитиме, щоранку застелятиме постіль, щосереди готуватиме вечерю чи ходитиме за продуктами».

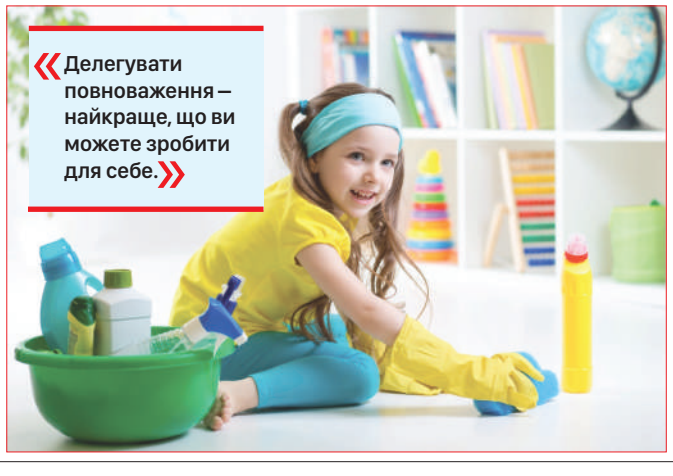
Соціологи встановили, що чоловіки мають на 15 годин більше вільного часу за тиждень, ніж їхні дружини. Протягом року це становить цілий місяць вільного часу, коли вони можуть робити те, що їм подобається, доки дружини виховують дітей і виконують домашні справи.

У багатьох сім'ях чоловіки опираються будь-яким спробам змінити ситуацію та взяти на себе хоча б якісь обов'язки. За даними соцопитувань, більшість офісних працівників виконує лише 5% домашньої роботи. Чоловіки, які працюють на виробництві, можуть узяти на себе цілих 20%. Для жінок, які працюють цілий день і зобов'язані виконувати майже всю домашню роботу, такий стан справ готує ґрунт для подальшого виснаження фізичних і душевних сил та стресу.

Картина зрозуміла: жінки прагнуть змін, чоловіки опираються. Як наслідок, жінки емоційно закриваються, а чоловіки втрачають дещо надзвичайно необхідне для добробуту, а можливо, і для самого існування їхнього шлюбу, а саме – любов і повагу своїх дружин. Вони відчувають, що не все гаразд у їхніх взаєминах, але не знають, що саме.

Як отримати допомогу, виявивши трохи винахідливості?

Ви можете скласти список домашніх справ і запропонувати кожному обрати, що він робитиме, щоб допомогти мамі. Наприклад, ви плануєте меню на тиждень, а купувати продукти, накривати на стіл, прибирати зі столу та готувати тричі на тиждень мають члени сім'ї. Обов'язок сплачувати рахунки можете передати чоловікові. Так ви полегшите собі життя, збільшите час для відпочинку та улюблених занять. Ось кілька творчих ідей, як поліпшити ситуацію.



«Делегувати повноваження – найкраще, що ви можете зробити для себе.»

1 Встановіть сімейну годину прибирання.

Збирайте всіх членів сім'ї один раз на тиждень на одну годину, щоб скласти речі та навести лад удома. Для цього потрібно запровадити три правила:

- У прибиранні беруть участь усі члени сім'ї (навіть тато). Усі працюють разом або взагалі ніхто не працює.
- Усі працюють у командах. Ніхто не бореться з безладом сам на сам, навіть якщо його влаштувала одна людина. Доки донька прибирає у своїй кімнаті, тато пилососить. Доки мама розбирає залежані продукти у холодильнику, син миє підлогу в кухні.
- Ніхто не припиняє роботи й не грається, доки все не буде прибрано або доки не збіжать відведені 60 хвилин.

2 Щоранку знайдіть 5 хвилин, щоб розкласти всі речі на свої місця.

Усі члени сім'ї (зокрема й мама) виділяють 5 хвилин, щоб навести лад у своїй кімнаті, перед тим як вийти з неї вранці. Візьміть за правило: перш ніж прийти на сніданок, потрібно розвісити рушники, скласти піжаму, застелити постіль, покласти на місце гребінець. Лише 5 хвилин. Будьте тверді, наполегливі та розсудливі. І ніколи не відступайте від правила.

Батьки не повинні прислуговувати дітям, які вже самі

можуть себе обслуговувати. Наполягайте, щоб кожен член сім'ї прибирав за собою. Якщо вони не йдуть на співпрацю або «забувають», зробіть викупний кошик. Ви прибираєте за ними речі, а вони повинні їх викупити у вас за символічну суму. Гроші залиште собі й використайте на подарунок для себе. Ви його заслужили.

3 Складіть і вивісьте на помітному місці список домашніх обов'язків.

Люди, які не просять про допомогу, рідко її отримують, особливо якщо така практика простежувалася в батьківській сім'ї. Навіщо прибирати чи виконувати обов'язки, якщо це робить мама? Діти, які виросли в таких сім'ях, навчилися чекати, що хтось інший прибере, складе й візьме відповідальність за них.

Щоб не відчувати себе прислугою, створіть перелік домашніх обов'язків і прикріпіть їх, наприклад, на холодильнику. Це нікому не залишить права говорити: «Я не знав», «Я забув» чи інші виправдання. Час від часу робіть сюрприз своїм домашнім та винагороджуйте їх. Це заохотить кожного читати список і зробить виконання доручених справ результативним.

4 Поміняйтеся тимчасово ролями.

Умовте свого чоловіка на 2-3 дні чи навіть тиждень помінятися обов'язками. Ви виконуєте ту роботу, яку зазвичай робить він, а ваші завдання стають його. Після того як чоловік та дружина на практиці пізнають домашній світ іншого, кожен буде більш відкритий до обговорення можливих змін.

5 Мудро використовуйте систему винагород.

Перетворіть допомогу на гру: «Після того як усі деталі конструктора, іграшки та одяг будуть складені, ти можеш зателефонувати другу й піти в парк погратися в м'яча», «Якщо ти підстрижеш газон і поллєш весь ряд овочів, отримаєш дещо смачненьке», «Коли витиратимеш пил, піднімай кожен предмет на столі й роби все ретельно, бо під деякими з них я заховала гроші, які ти зможеш узяти собі, щойно впораєшся з усім».

6 Зробіть спільну роботу цікавою.

Виконання домашніх обов'язків має бути приємним і веселим. Коли батьки критикують, прискіпуються та висловлюють незадоволення, у сім'ї формується негативне ставлення до роботи. Діти значно краще працюють у товаристві з кимось.

Спільна робота на подвір'ї, наприклад, коли кожен виконує своє завдання, дає дивовижні можливості для єднання, спілкування, навчання, співчуття та гри. Знайдіть, із чого можна посміятися разом. Заспівайте пісню, послухайте музику, поділіться кумедними історіями з життя. По завершенню роботи влаштуйте святкову вечерю, поїдьте до річки або відвідайте якесь цікаве місце. Ваш творчий підхід буде винагороджений! Те, що робиться із задоволенням, запам'ятовується назавжди.

Чоловіки теж люблять винагороди. Дайте зрозуміти своєму коханому: якщо він виконає свою частину роботи, ви не будете настільки втомленою й зможете провести з ним більше часу.

7 Дякуйте та хваліть ефективно.

І чоловіки, і діти люблять щиру вдячність і правильно висловлене заохочення. Це дієвий засіб для зміни поведінки. Замість критикувати інших, коли вони допомагають, скажіть щось добре. Часом діти навіть добровільно хапаються за якісь завдання, аби лиш заслужити похвалу. Винагороджуйте їхні зусилля, і це закріпить позитивний досвід. Часом чоловіки кажуть: «Якщо для моєї дружини це так багато означає, то я готовий робити це постійно». Щирий комплімент завжди цінний.

Щоб утілити ці реформи, потрібно змінити весь звичний порядок у сім'ї. Це потребує перемовин, дискусій і молитов. Пам'ятайте: родина, у якій обов'язки чітко розподілені між усіма її членами, значно щасливіша.

Автор: Ненсі ван Пелт, сімейний консультант



ДОВГИЙ ДІАЛОГ

«Слово ваше нехай завжди буде ласкаве, приправлене сіллю, щоб ви знали, як вам належить кожному відповідати» (Кол. 4:6).

Французький письменник Андре Моруа сказав: «Щасливий шлюб – це довга розмова, яка завжди здається надто короткою». Це одне з найвлучніших визначень подружнього життя.

Коли люди одружуються, вони радіють можливості бути постійно разом, обіймам, поцілункам. Усе це чудово, але згодом усвідомлюєш, що найбільше задоволення – знати, що є той, хто вислухає тебе зі щирою зацікавленістю, хто завжди готовий говорити з тобою, тому що йому важлива кожна деталь твого життя.

У щасливому шлюбі чоловік і дружина спілкуються, у нещасливому – сперечаються. Міцні шлюби складаються в подружжів, здатних за будь-яких обставин підтримувати діалог, не скочуючись ні до монологу, ні до нескінченного обміну ущипливими дотепами.

Діалог має бути вільним від докорів, у розмові ми ділимося своїми найглибшими емоціями, не боячись, що співрозмовник засуджуватиме нас або читатиме мораль. Це пізнавальний обмін особистою інформацією.

Мистецтво діалогу має опанувати кожен. Дар бесіди – не вроджений, але його можна згодом розвинути. Співрозмовники вчаться використовувати правильні слова, добирають відповідний тон розмови, правильні інтонації. Навчитися говорити переконливо та ввічливо – завдання складне, часом навіть утомливе. Щоб залишити осторонь їдкість, образливу іронію, вульгарність та дошкульність, потрібні терпіння та здатність розуміти почуття іншого.

Характер розмови між чоловіком та дружиною свідчить про якість їхнього шлюбу. Плавний діалог без затягнутих пауз – це результат свідомої роботи над побудовою міцних подружніх стосунків.

Ось точний симптом: щоразу, консультуючи пару, яка переживає кризу, я помічаю, що вони залишають мало часу на розмови й відчувають постійну напругу. Такі подружжя не вміють спілкуватися без того, щоб не ранити й не ображати одне одного. У розмові вони підозрілі, стають у захисну позу, очікуючи будь-якої миті болючих закидів на свою адресу.

Успішні подружні пари, навпаки, здатні обговорювати свої непорозуміння, не підвищуючи голосу й не вдаючись до дріб'язкових докорів. Вони кажуть те, що думають, знаючи, що інший з повагою поставиться до їхніх почуттів, докладе зусиль, щоб зрозуміти, що йому хочуть сказати й чому.

Розмова – це мистецтво, якого вчаться з розумом та терпінням. Якщо для того, щоб донести щось, вам необхідно підвищити голос і промовити жорсткі слова, це означає, що ви ще не пізнали істинного сенсу діалогу та, що найсумніше, своїми словами розхитуєте міцність свого шлюбу.

Проаналізуйте: які слова ви використовуєте в розмові? Чи вмієте ви підтримувати діалог? Ваша манера спілкування збудовує чи руйнує?

Автор: Мігель Нуньєс, сімейний консультант



УЛУЧШАЕМ ИММУНИТЕТ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

По мере старения наша иммунная система ослабевает, и мы становимся более подвержены агрессивному воздействию болезнетворных бактерий, вирусов и химических агентов. Одним из факторов, которые наряду с возрастом могут ослаблять активность иммунной системы, является питание.

Часто пожилые люди употребляют меньше фруктов и овощей, чем необходимо для поддержания активности иммунной системы.

В исследовании 83 волонтеров в возрасте 65-95 лет разделили на 2 группы. Участники контрольной группы употребляли 2 и менее порций фруктов и овощей в день, а испытуемые – 5 и больше. Так продолжалось 1 месяц, в конце этого срока им сделали вакцинацию от пневмонии. Испытуемые перенесли вакцинацию немного лучше, чем контрольная группа, а выработка антител у них была значительно более эффективной, чем у контрольной группы, что свидетельствует о больших шансах не заболеть пневмонией. Пневмония и грипп являются очень распространенными причинами смерти среди пожилых людей, и если шансы не заболеть и остаться в живых можно увеличить за счет потребления овощей и фруктов, то почему бы этого не сделать?

К продуктам, особенно полезными для оптимизации работы иммунной системы, относят яблоки, зеленые листовые овощи, ягоды, корнеплоды и многих других представителей растительного мира. Если вы сочетаете здоровое, сбалансированное растительное питание с регулярной физической активностью, своевременным отдыхом и контролем стресса, то вам вообще нечего бояться вирусов и бактерий.

Возьмем, к примеру, кейл – листовую капусту. Это типичный представитель семейства зеленых листовых овощей. Исследования показали, что регулярное ее употребление увеличивало способность иммунной системы человека бороться с вирусами, бактериями и токсинами. Кроме того, у испытуемых значительно повышался уровень антиоксидантов, что улучшало состояние сосудов, сердца и уменьшало риск развития ишемической болезни сердца. Кстати, в Японии кейл считается одним из лидеров по улучшению здоровья.

В одном исследовании 32 мужчины с высоким уровнем холестерина употребляли 3-4 раза в день сок из кейла в течение 3 месяцев, что в целом за весь период эксперимента приравнивалось к потреблению 15 кг кейла. Результат? Нет, они не позеленели. Но у всех участников значительно снизился уровень плохого холестерина и повысился – хорошего. Улучшение приравнивалось к таковому от физической активности в течение часа 7 дней в неделю. Уровень антиоксидантов также значительно повысился, что увеличило активность иммунной системы в борьбе с болезнетворными агентами.

«Обычное яблоко улучшает иммунитет»? – удивитесь вы. Оказывается, да. Люди, которые в ходе исследований употребляли одно или больше яблок в день, значительно реже болели раком ротовой полости, глотки, молочной железы, толстого кишечника, почек и яичников. Кожура яблок оказывает очень сильный антиоксидантный и антипролиферативный (уменьшает деление клеток) эффект на раковые клетки, как показали лабораторные данные. И притом, чем больше яблок человек употребляет, тем положительный эффект в борьбе с раком больше.

Оказалось, что яблоки даже более активны против эстроген-чувствительного рака груди, а это, как сегодня известно, более тяжело поддающийся лечению вид рака. Яблоки способны воздействовать на все этапы развития рака, начиная от мутирования ДНК и заканчивая метастазированием. Поэтому рекомендуется съедать по крайней мере 1 яблоко в день.

Сегодня все больше и больше растет популярность естественных иммуномодуляторов, которые естественным путем могут влиять на активность иммунной системы. На этом спекулируют производители БАДов, заявляя, что какой-то их продукт, извлеченный из какого-то суперплода или растения, оказывает ошеломляющий иммуностимулирующий эффект. Однако помните, что ни одно даже самое полезное вещество в изолированном виде (даже если в капсулу поместят 2-3 разновидности) не окажет такого положительного защитного действия, как цельный продукт, в котором взаимодействуют сотни полезных веществ.

Источник: Panda A. Human innate immunosenescence: causes and consequences for immunity in old age. Trends Immunol. 2009 Jul; 30(7):325-33.



РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР БЛОКИРУЕТ ИММУНИТЕТ НА 4 ЧАСА

Во время острых простудных заболеваний (особенно в первые дни болезни) желательно исключить из рациона не только рафинированный сахар, но даже сладкие фрукты, для того чтобы помочь иммунной системе быстро справиться с чужеродными микроорганизмами. Важно знать, что чрезмерное употребление сахара (в основном это относится к рафинированному сахару) резко снижает активность иммунной системы. Эффект длится до 4 часов.

За это время болезнетворные бактерии размножаются в геометрической прогрессии и человек теряет способность бороться даже с обычной простудой. Поэтому:

«Если вы чувствуете, что начинаете заболевать, полностью ограничьте употребление сахара до момента выздоровления.»

Это поможет клеткам вашей иммунной системы сохранить способность эффективно бороться с болезнью.

Восемь чайных ложек сахара снижают активность иммунной системы на 60%. Вы можете возразить: «Я никогда не ем 8 чайных ложек сахара за один прием пищи!» К сожалению, современное питание изобилует «скрытым» сахаром, например:

- стакан газированного напитка содержит от 8 до 12 ч. л.
- кусок торта типа «Безе» – 15 ч. л.
- 120 г конфет – 20 ч. л.
- 1 стакан фруктов в сиропе – 10 ч. л.
- большой батончик «Сникерс» – 14 ч. л.
- булочка с корицей «Синнабон» – 14 ч. л.
- молочный коктейль из МакДональдз – 28 ч. л.

Источник: zuevka.dn.ua

ДИЕТУ ДАНИИЛА ПРОТЕСТИРОВАЛИ



В книге Даниила 1:8-16 описан случай, когда пленники из израильского народа, попав в Вавилон, отказались употреблять блюда с царского стола и ели только растительную пищу. Как результат такого питания и благословения Бога за их послушание – пышущее здоровьем тело и ясный ум.

Ученые из Теннеси (США) решили проверить, будет ли такой вид питания как-то значимо влиять на показатели здоровья участников эксперимента. Добровольцев 21 день кормили исключительно растительными продуктами: фруктами, овощами, зерновыми, бобовыми, орехами и семенами. Акцент в исследовании был сделан на том, чтобы определить, как такое питание отразится на общем уровне воспаления в организме и на уровне антиоксидантов в крови, которые, как известно, в огромной мере влияют на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и метаболических нарушений.

Думаю, вас не удивит результат: такой тип питания улучшил показатели здоровья. В частности, уменьшился оксидантный стресс, улучшились показатели метаболизма, уровень антиоксидантов возрос. У участников клинически значимо улучшился уровень артериального давления, холестерина, инсулина, уменьшились инсулинорезистентность и уровень С-реактивного белка.

Если учесть, что участниками были здоровые молодые люди, то можете представить, какие положительные изменения будут происходить в организме пожилых и больных людей!

Источник: Bloomer et al. A 21 day Daniel Fast improves selected biomarkers of antioxidant status and oxidative stress in men and women // Nutrition & Metabolism, 2011.



Хозяйке на заметку



- Картофель необходимо варить на умеренном огне, чтобы крахмал разбухал равномерно. Когда картофель варят на сильном огне, он снаружи разваривается и лопается, а внутри остается сырым.
- Суп с перловой крупой приобретает неприятный синеватый оттенок. Этого можно избежать, если крупу отварить отдельно почти до готовности, а потом уже добавить в суп.
- Не подавайте овощи и фрукты в один прием пищи, это может вызвать изжогу, вздутие и несварение.
- Рафинированные зерновые, такие как белый хлеб, белый рис, манка, оказывают такое же влияние на организм, как и сахар. Поэтому отдавайте предпочтение цельнозерновому хлебу, нешлифованному рису и злакам.
- При приготовлении блюд ограничьте или исключите полностью использование сливочного масла и транс-жиров, которые содержатся в маргарине и промышленно приготовленных кондитерских изделиях.
- Нагревать пищу нужно настолько, насколько требуется для ее употребления. Излишнее долгое нагревание приводит к потере полезных веществ и образованию вредных. Не следует нагревать еду слишком часто. Лучше разогреть только необходимое количество. А еще лучше готовить столько, сколько можно съесть за один раз.
- Макароны во время варки рекомендуется мешать специальной деревянной ложкой или шумовкой. Добавлять соль необходимо непосредственно во время закипания воды, а макароны опускать только в кипящую воду в самый центр кастрюли. Причем воды должно быть достаточно, чтобы макароны могли свободно плавать в кастрюле во время варки. В противном случае они сварятся неравномерно или слипнутся.
- Особенностью варки спагетти является то, что их нельзя разваривать. Поэтому важно брать спагетти только одинаковой длины. Переломленные и имеющие иные дефекты спагетти следует сразу же откладывать в сторону *(совет от итальянских поваров).*

• РЕЦЕПТЫ •

ТЕФТЕЛИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



Ингредиенты:

- 200 г овсяных хлопьев
- 200 г тофу
- 130 г грецких орехов
- 2 дольки чеснока
- 1 средняя луковица
- Панировочные сухари
- Томатный соус
- Соль

Приготовление

При помощи мясорубки или кофемолки измельчить геркулес и орехи. Лук нарезать мелкими кубиками. Чеснок пропустить через чесночницу. К геркулесу и орехам добавить протертый тофу, измельченные лук и чеснок, воду в количестве, необходимом для получения густой консистенции, немного панировочных сухарей. Сформировать тефтели и выложить на смазанный маслом противень. Затем полить тефтели любым томатным соусом и запекать в духовке 20 минут при температуре 200 °С.

ШАРИКИ ИЗ СУХОФРУКТОВ



Ингредиенты:

- 1,5 стакана грецких орехов или подсушенного арахиса без шелухи
- 1 стакан кураги
- 1 стакан фиников
- 1 стакан изюма
- 1 ч. ложка тертой апельсиновой корки
- 100 г кокосовой стружки или семян кунжута
- Щепотка соли

Приготовление

Перекрутить через мясорубку орехи и сухофрукты. Смешать все ингредиенты и сформировать шарики. Обвалять их в кокосовой стружке или в семенах кунжута.*



** В грецких орехах очень много альфа-линоленовой кислоты (омега-3 жирной кислоты). Чем больше ее попадает в кровь, тем меньше риск развития инсульта.*

Богатые жиром семена льна и кунжута содержат незначительное количество насыщенных жирных кислот, однако много лигнинов. Они преобразуются в толстом кишечнике под воздействием микрофлоры в эстрогеноподобные вещества, способные защищать организм от развития эстрогенозависимых опухолей, таких как рак груди и фибромиома.



НЕ ХАОТИЧНІ, А ПОСТІЙНІ

ЗУСИЛЛЯ

«Думки пильного
лиш на достаток ведуть,
а всякий квапливий – на збиток».

(Прип. 21:5)

Як багато людей могли б мати великий вплив та принести чимало користі, проте зазнали невдачі в житті, оскільки від самого початку розвинули в собі звичку вагатися. У них час від часу раптом прокидається палке бажання зробити щось значуще, але вони кидають свою роботу на середині, і все виявляється безрезультатним. Терпляче продовжувати робити добру справу – запорука успіху. Помірною, старанною, постійною працею можна домогтися значно більшого, ніж хаотичними зусиллями...

Багато людей недооцінює дрібні справи, які необхідно виконувати день у день. Проте не варто ставитися до них як до чогось незначного, адже кожний наш учинок слугує або для благословення, або на шкоду. Лише роблячи малі справи відповідно до принципів Божого Слова, ми стаємо на бік правди. Ці дрібні події випробовують і перевіряють нас. Наш характер буде оцінений за тим, як ми поведемося в цих ситуаціях. Кожна помилка чи провина, якими б незначними вони не здавалися, залишають після себе шрам у цьому житті й пляму в небесних книгах.

Для молодої людини, яка починає свій життєвий шлях, немає нічого важливішого й ціннішого, ніж репутація бездоганної чесності. Кожна ділова операція повинна бути такою, аби Бог міг її схвалити, інакше вона тхнутиме неприємним смородом сатанинського впливу. Кожний вчинок має стати віддзеркаленням небесних принципів. Чесність і хитрість несумісні. Яку б посаду ви не обіймали, якими б не були ваші обов'язки, виконуйте їх благородно й вірно, усвідомлюючи, що за вашою роботою стежить усе Небо.

Наш Бог є Богом порядку, і Він прагне, щоб Його діти бажали підкоритися Його дисципліні. Якби молоді люди захотіли привчити себе до постійності та порядку, у них покращилося б здоров'я, настрій, пам'ять і характер.

Хто бездіяльно проводить свої дні, не маючи в житті жодної мети, той страждає від розчарування та зазнає спокуси шукати заборонених задоволень, які підривають здоров'я й виснажують фізичні сили вдесятеро сильніше, ніж найважча праця. Гармонійна праця – запорука успіху для кожної молодої людини. Бог не зміг би накласти на людей більшого прокляття, ніж якби прирік їх на життя в повній бездіяльності.

> «Дрібні діла милосердя, доброти, самозречення, мудре використання можливостей, старанний розвиток малих талантів роблять людей великими в Божих очах.»

Намагайтеся не витрачати свій час на несуттєве, інакше не вистачить часу на щось справді варте. А щоб довести справу до кінця, потрібна велика цілеспрямованість. Одну відому людину якось запитали, як вона встигає зробити так багато справ. Вона відповіла: «Я не роблю все відразу, спочатку закінчую одну справу, а потім беруся до іншої».

Користуйтеся будь-якою можливістю для зміцнення свого інтелекту. Не задовольняйтеся низьким рівнем. Не заспокоюйтеся, доки наполегливими зусиллями, у пильнуванні й молитві не здобудете мудрості згори. Таким чином ви ушляхетните свій характер та матимете вплив на інших.

Відмітна особливість учення Христа полягає в тому, що Він часто й наполегливо викривав гріх жадібності та вказував на небезпеку, що приховують у собі земні багатства й надмірне користолюбство. Коли голова заклопотана планами, а руки постійно виконують важку працю заради накопичення багатства, людина забуває про вимоги Божі та про інших людей.

Матеріальні цінності важливі, до них потрібно прагнути. Це благословення, дорогоцінний скарб, якщо їх використовувати обережно, мудро та без зловживання. Не для того, щоб відповідати критеріям світу цього, – зовсім ні, але щоб робити добро й позитивно впливати на світ.

Убогість і бідність – жахливе зло, якого треба боятися, але краще бути голодним і роздягненим, краще втратити будинок, ім'я, співчуття близьких і навіть померти від голоду, ніж пожертвувати хоча б одним принципом істини. Дорожімо ж вічною істиною, бо вона нетлінна. Якщо вона стане частиною нашого єства, нам гарантовані нетлінна слава й вічні багатства.

Автор: Еллен Уайт

Angelia medical center

Христианский адвентистский медицинский центр Angelia

Комплексный подход к вашему здоровью!









Медицинский центр Angelia предлагает качественное обследование и надежные методы диагностики, включая анализ крови, определение уровня интоксикации, кардиограммы, рентген и др. Также к вашим услугам бесплатная консультация и осмотр стоматолога. В центре работают специалисты, которые, учитывая результаты диагностики, составят эффективный план вашего оздоровления, а также помогут избавиться от любой зависимости и начать новую жизнь!

Услуги:

- Стоматология
- Терапия
- Психиатрия
- Наркология
- Семейная медицина
- Лабораторная диагностика
- Массаж
- Консультации врачей
- Фитнес-студия Healthy Way
- Обучение

Контакты:
г. Киев, ул. Ларисы Руденко, 3
angelia.com.ua

тел.: (044) 577-30-44, (063) 888-00-62,
(068) 684-73-26
e-mail: contact@angelia.com.ua

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ
№ 12 (119) 2018

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

Медико-биологическая экспертиза
Владимир Малюк – доктор медицинских наук, профессор
Орест Паламар – кандидат медицинских наук

Корректоры
Елена Белоконь
Инна Джердж

Дизайн и верстка
Татьяна Романко

Ответственная за печать
Тамара Грицюк

Тираж 10 000 экз.
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 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

Контактные данные распространителя: