

MY HEALTHY FAMILY

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 7 (102) 2017

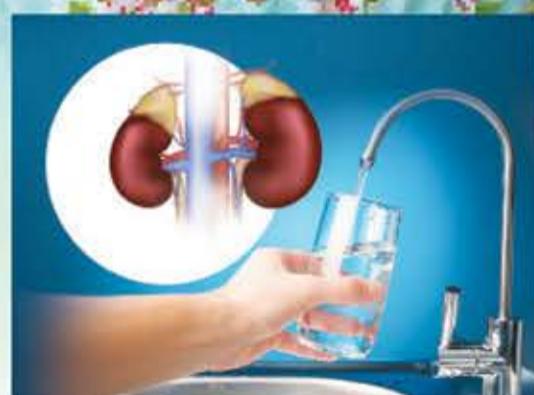
500 UA
РЕФОРМАЦІЇ



ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Если показатель влияния экологии на наше здоровье сводится к 1 %, то питание, по оценкам экспертов, определяет риск возникновения заболеваний на 30-35 %. На экологию мы мало можем повлиять, тогда как питание – это та сфера, которая подвластна нам однозначно. Или это мы подвластны ей?

2



ПОЧКИ – УДИВИТЕЛЬНЫЙ ФИЛЬТР

Если почки перестанут функционировать, человек непременно умрет от накапливающихся в его организме ядов, однако этот аппарат помогает очищать кровь такого больного. Бог же поместил всю эту сложнейшую систему в органы размером чуть больше кулака — почки. Давайте рассмотрим подробнее этот шедевр Божьей мудрости.

4



«ЭНЕРГООТНИМАЮЩИЕ» НАПИТКИ

Изготовители энергетиков утверждают, что их продукция приносит только пользу, и продолжают выпускать новые их разновидности. В состав энергетических коктейлей обычно входят синтетический кофеин в больших дозах, природные биологически активные вещества из лекарственных растений (лимонник, женьшень и др.), красители и консерванты, а также витамины С, РР, В₂, В₅, В₆ и др.

6

ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Закройте глаза и представьте свою любимую еду... Что вам приходит на ум: шоколад, жареная картошка, чипсы, кола, бифштекс, мороженое? А может, кому-то пригрезлась белокочанная капуста или морковка? Думаю, таковые в меньшинстве. Почему мы любим одну еду и в то же время равнодушны к другой, хотя знаем, что наш выбор неправильный? Как преодолеть тягу к нездоровой пище?

Если показатель влияния экологии на наше здоровье сводится к 1 %, то питание, по оценкам экспертов, определяет риск возникновения заболеваний на 30–35 %. На экологию мы мало можем повлиять, тогда как питание – это та сфера, которая подвластна нам однозначно. Или это мы подвластны ей?

К сожалению, иногда так и происходит: нездоровые привычки в еде делают нас зависимыми. Мы готовы ценой здоровья и даже жизни отвоевать очередную порцию любимого лакомства. В чем причина: слабая сила воли, стрессогенная жизнь или что-то не так в самой пище? Насколько важно, когда мы едим и что мы едим? Обязательно ли нужно отказаться от некоторых блюд раз и навсегда или иногда понемножку можно?

ВИДЫ ПИЩИ

Ученые старались выяснить, как пища в различном виде влияет на чувство голода и тягу к перекусам. Они попросили группу подростков съесть на завтрак овсяные хлопья быстрого приготовления и потом следили за тем, сколько раз дети перекусывали в течение дня. На следующий день на завтрак им предложили простую овсянку и также наблюдали за ними. Оказалось, что во второй день дети прибегали к перекусам на 35 % меньше, чем в первый. Это связали со свойствами самой каши.

Безусловно, овес очень полезен. Он богат сложными углеводами, которые в процессе переваривания высвобождают в кровоток естественные сахара, дающие энергию. Но овсяные хлопья «быстрого приготовления» получают путем измельчения овсяных зерен. Такая обработка делает их быстрыми не только в приготовлении, но и в переваривании. В результате мы получаем резкий подъем и спад сахара в крови, а значит, быстрый возврат ощущения голода.

При изготовлении обычных «старомодных» овсяных хлопьев зерно остается в более или менее первозданном виде. Попадая в организм, овсянка высвобождает сахара в кровь постепенно, таким образом стабилизируя уровень сахара в крови и сдерживая чувство голода. Так небольшое изменение может сыграть важную роль.

Но даже «быстрой» овсянкой завтракают далеко не все. Для большинства людей зав-

трак – это кофе с бутербродом. Насколько хватит такой энергии, чтобы не перекусывать? А если и обед состоит из гамбургера с картошкой фри, которые сгорают в организме за считанные часы, то бегать в ближайший продуктовый магазин в поисках, чего бы перекусить, придется часто.

Итак, качество продуктов питания во многом определяет нашу склонность к перекусам. Выбирая здоровые продукты, мы во многом обезопасим себя от тяги к нездоровым, которые могут вызвать увеличение массы тела и развитие различных заболеваний.

НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ

Почему мы все-таки так часто проигрываем в схватке с аппетитом? В нашем мозге есть центр удовольствия, который поддерживает в нас желание чего-то важного и ценного для жизни: желание подкрепиться, производить потомство, иметь тесные социальные отношения, победить в спортивных соревнованиях и т. д. Ощущение удовольствия мы получаем от того, что в ответ на наши действия мозг производит вещество дофамин, которое действует на центр удовольствия.

Всякий раз, переживая что-то, приносящее удовольствие, мы подсознательно запоминаем это событие и жаждем повторения праздника. Именно на этот центр действуют наркотики, вызывая выброс дофамина в разы больший, чем любая пища или интимные отношения. Мозг становится одержим этим удовольствием, требуя его все больше и больше, поэтому приходится постоянно повышать дозу стимулятора, вплоть до самоубийства от передозировки.

На этот же центр действует и пища. Чем сладче, жирнее, перченее она будет, чем большую стимуляцию получит центр удовольствия. Не все люди одинаково реагируют на одну и ту же еду, но у каждого есть что-то свое любимое, приносящее наибольшее удовлетворение. Однако чаще всего зависимость возникает от заведомо нездоровой пищи, которая больше всего стимулирует центр удовольствия. Обработав здоровые, цельные продукты промышленно до такой степени, что по питательной ценности они сравнимы с пустышкой, мы при этом производим продукты, вызывающие массу удовольствия, а значит,

наиболее востребованные и приносящие наибольшую прибыль. Улавливаете ход мыслей производителей?

ГЕНЫ, ГЕНЫ, ГЕНЫ...

У некоторых людей есть врожденная нехватка рецепторов к дофамину, то есть в их мозге меньше замочных скважин, к которым бы подошел ключик дофамина, а значит, меньше дверей удовольствия он сможет открыть. Именно среди таких людей чаще возникают пагубные пристрастия к алкоголю, никотину, наркотикам, азартным играм, сладкому и др., потому как получать удовольствие от простых вещей они неспособны. Этим фактом ученые смогли объяснить семейную предрасположенность ко многим пристрастиям.

Но что же делать тем, у кого прослеживается такая пагубная наследственность? Им придется прикладывать больше усилий для освобождения, чем другим. Для них выработка правильных привычек в отношении еды и физической активности будет надежным способом укрепить свою устойчивость к пагубным стимуляторам.

ЗАЕДАЕМ ДЕПРЕССИЮ

Переживая одиночество, отсутствие социальной поддержки или даже отвержение, мы утрачиваем один из самых сильных источников удовлетворения – любовь и эмоциональную близость. Но мозг требует удовлетворения! И какой самый легкодоступный источник? Еда! И чем более стимулирующей она будет, тем лучше! Так мы учимся заедать свое одиночество, депрессию и неудовлетворенность собой или другими.

Однако после сильной стимуляции выработки наступает выраженное снижение уровня дофамина, а значит, придет более выраженное ощущение неудовлетворенности, которое мы постараемся ликвидировать как можно быстрее, то есть надо применить что-то более действенное, чем просто салат или яблоко.

В СЛАДКОМ ПЛЕНУ

«Сахар (сахароза) – это углевод, который быстро расщепляется в пищеварительном тракте до глюкозы и фруктозы, которые



васасываются в кровоток», – пишут некоторые источники. Но ведь углеводы есть во многих продуктах: бобовых, овощах и фруктах, так почему же мы не пристраемся к ним так, как к конфетам или пирожным? Дело в том, что в растительных продуктах много сложных углеводов, которые состоят из многих низкомолекулярных звеньев, таких как глюкоза и некоторые другие молекулы (например, в крупах, овощах, фруктах, бобовых), поэтому они дольше расщепляются в пищеварительном тракте, а значит, медленнее повышается уровень сахара в крови.



«Одним из самых сильных пищевых стимуляторов, кроме сахара, является сочетание сахара и жира.»

Если сложные природные углеводы уже нарезаны на дольки в виде простого сахара (в пончиках и батончиках так и есть), то он очень быстро всасывается в кровь и резко повышает уровень сахара в крови, на что мозг реагирует всплеском ощущения удовлетворенности, и будьте уверены: он заставит вас повторить этот всплеск. Чем чаще вы будете это делать, тем больше будете этого хотеть снова и тем тяжелее будет преодолеть эту тягу.

Одним из самых сильных пищевых стимуляторов, кроме сахара, является сочетание сахара и жира. Не зря мы любим батон с маслом или жареную картошку, ведь в них сочетаются легкие углеводы и жир!

Сахар вызывает в мозге высвобождение наших собственных опиатов – эндорфинов, приносящих нам ощущение удовлетворения. Кроме того, под его действием усиливается выработка серотонина – гормона, обеспечивающего позитивное настроение. Даже если до этого мы были раздражены, одиноки или устали, сахар на какое-то время нас расслабит. Уловив этот эффект, мы будем подсознательно искать источник глюкозы в случае эмоционального неблагополучия.

Поддавшись искушению заесть стресс сладостями, вы можете заметить, что через какое-то время настроение станет еще хуже, чем было. Это связано с тем, что после интенсивного всплеска опиатов следует их резкое падение, сопряженное

с негативными эмоциями. Кроме стимуляции опиатной системы сахар также стимулирует аппетит. Поэтому одним кусочком тортика мы чаще всего не обходимся и тянемся за добавкой, что чревато определенными последствиями.

Подобным опиатным эффектом обладают и продукты расщепления глютена – злакового белка. По поводу того, всасываются ли они напрямую из кишечника в кровь или стимулируют выброс еще каких-то веществ, делающих некоторых из нас зависимыми от выпечки, пока ведутся дебаты.

Интересно, что каждый раз, когда мы наедаемся, от желудка к мозгу направляется сигнал о наполнении, а значит, о том, что, по всей видимости, питательных веществ поступило достаточно. В ответ на этот сигнал мозг отключает ощущение голода. Однако, когда мы едим что-то сладко-жирное, типа мороженого или пончика с шоколадом на десерт после обеда, тихие сигналы от желудка заглушает громкий возглас наслаждения из мозга, который призывает нас продлить удовольствие, и мы сдаемся без боя.

АХ, ШОКОЛАД...

Обычный шоколадный батончик содержит 200 калорий и состоит наполовину из жира и наполовину из сахара. Именно такая пропорция более всего привлекает потребителя, и это знают производители. Но, оказывается, не только это сочетание берет нас в плен. В нем есть кофеин, теобромин, фенилэтиламин, а также другие вещества, оказывающие на организм возбуждающее действие. Как вам такая смесь? Интересно, что ни один из компонентов шоколада, предложенный шоколадоголику по отдельности, не производит такого эффекта, как шоколадка. Вкус шоколада, его текстура, запах и букет химических веществ в совокупности вызывают столь желанный эффект.

Все знают, что пристрастие к шоколаду чаще всего приводит к избыточному весу. Но кроме этого шоколад таит в себе еще некоторые риски. Наряду с молочными продуктами, красным вином, мясом, твердым сыром и некоторыми другими продуктами шоколад может вызывать мигрень. Также он способствует резким колебаниям настроения.

Конечно, несколько кусочков шоколадки никого не убьют, но будьте осторожны, помните: зависимость начинается с первого кусочка. Если вы не можете устоять, лучше откажитесь от искушения наотрез.

КУСОЧЕК ПОЖИРНЕЙ?

Любовь к жирной пище подталкивает нас употреблять мясные блюда. В них от 20 до 70 % калорий обеспечивает именно жир. Согласитесь, что нежирное мясо и приготовленное на пару менее привлекательно, чем зажаренное и более жирное. Насыщенные животные жиры способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и некоторых видов рака. Однако, согласно опросу, зная все

это, четверть американцев не согласились бы и на неделю отказаться от мяса, даже в обмен на 1000 долларов. Вместе с тем, у людей, отказавшихся от потребления мяса, улучшаются показатели работы сердца и сосудов, отступают признаки диабета, гипертонии и аутоиммунных заболеваний, а также эффективнее работает пищеварительная система.

Большим искушением для многих является твердый сыр. Источником 70 % калорий обычного сыра является жир, а именно насыщенный жир, который увеличивает уровень холестерина в крови и риск закупорки артерий и развития сердечно-сосудистых заболеваний. Так, в порции чеддера или моцареллы (50-60 г) содержится около 50-60 мг холестерина, это даже больше, чем в стейке или говяжьем фарше. Подыщите другие ингредиенты для бутерброда, пасты и запеканки – и вы окажете неоцененную услугу собственному организму. К тому же сыр очень калорийный. Стандартная порция сыра (56 г) содержит не менее 15 г жира и 200 калорий.

В сыре также содержится очень много солей: соли из коровьего молока и соль, добавляемая непосредственно в процессе изготовления. Пагубное воздействие соли на артериальное давление хорошо известно, однако ее влияние на развитие остеопороза вызывает еще большее беспокойство. Соль способствует вымыванию кальция из организма. Убрав из своего рациона сыр, вы избавитесь от одного из крупных источников соли.

Итак, мы состоим из того, что едим, поэтому пища должна быть как можно более здоровой. Рафинированная, сладкая, жирная пища делает нас зависимыми, чего никогда не скажешь о природных цельных продуктах. Зависимость влечет за собой серьезные последствия в виде избыточной массы тела, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, рака, депрессии, снижения самооценки и т. д. Свободны ли мы? Являемся ли мы руководителями своей жизни или нами что-то манипулирует в нашем выборе? Это важные вопросы, на которые нужно честно ответить. Цена ответа – жизнь. Будьте свободны и здоровы!

Источники:

1. Барнард Нил. Преодолевая пищевые соблазны. – Изд-во «Вита», 2003. – 139 с.
2. Ludwig DS, Majzoub JA, Al-Zahrani A, Dallal GE, Blanco I, Roberts SB. High glycemic index foods, overeating, and obesity. Pediatrics 1999;103:656.
3. Drewnowski A, Krahn DD, Demitrack MA, Nairn K, Gosnell BA. Taste responses and preferences for sweet high-fat foods: evidence for opioid involvement. Physiol Behav 1992;51:371-9.
4. Kim SW, Grant JE, Adson DE, Shin YC. Double-blind naltrexone and placebo comparison study in the treatment of pathological gambling. Biol Psychiatr 2001;49:914-21.

Подготовила Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

ПОЧКИ – УДИВИТЕЛЬНЫЙ ФИЛЬТР

Видели ли вы когда-нибудь аппарат для фильтрации крови «искусственная почка»? Этот аппарат достаточно внушительных размеров, с множеством трубочек, фильтров, кнопок и сложной системой управления. Предназначается он для людей, почки которых не справляются с задачей очищения крови от веществ, образовавшихся в процессе жизнедеятельности организма и являющихся для него ядами.

Если почки перестанут функционировать, человек непременно умрет от накапливающихся в его организме ядов, однако этот аппарат помогает очищать кровь такого больного. Бог же поместил всю эту сложнейшую систему в органы размером чуть больше кулака — почки. Давайте рассмотрим подробнее этот шедевр Божьей мудрости.

Почки относятся к мочевыделительной системе организма. Кроме них, в эту систему входят два мочеточника, мочевой пузырь и мочевыводящий канал.

ФУНКЦИИ ПОЧЕК

- 1 Обеспечение водного и электролитного (солевого) обмена в организме — поддержание процессов всасывания воды и солей и их выведения из организма.
- 2 Обеспечение кислотно-щелочного баланса в организме — соотношение положительно и отрицательно заряженных ионов в организме. Их правильное соотношение, поддерживаемое почками, дает возможность организму функционировать в оптимальной для этого среде с pH 7,26-7,45.
- 3 Выведение токсических продуктов обмена веществ.
- 4 Производство ренина — гормона, который во многом регулирует уровень артериального давления, эритропоэтина — гормона, стимулирующего выработку эритроцитов.

Почки — это парный бобовидный орган, масса каждой почки — 150-160 г. Расположены они сразу перед позвоночным столбом, чуть выше уровня талии. Каждая почка окружена «жировой подушкой», которая защищает ее от ударов и сотрясений. Верхние части почек прикрыты сзади нижними ребрами, что также усиливает их

защиту. В каждую из почек входит артерия, а выходят вена и мочеточник.

Около 20% (1 л) всей перекачиваемой сердцем крови каждую минуту проходит через почки. За сутки почками формируется 180 л первичной мочи, которая концентрируется в канальцах почек за счет обратного всасывания воды, а выводится всего 1-1,5 л вторичной мочи. Скорость фильтрации — 120 мл/мин (7 л/час). У людей с некоторыми заболеваниями (несахарный диабет) способность почек к концентрации мочи страдает, и потому у таких больных выводится до 10-20 л мочи в сутки, что сильно ослабляет организм и вызывает дефицит многих полезных веществ.

Основным функциональным элементом почек является нефронт, именно в нем образуется моча. Он состоит из сети кровеносных капилляров, на которые разделяется артерия, входящая в почку, а также сети выводящих канальцев. Стенки этих капилляров и канальцев имеют множество мельчайших отверстий, благодаря которым и происходит разделение веществ, содержащихся в крови: полезные — остаются в кровеносном русле, а вредные — проходят через эти отверстия и выводятся с мочой (принцип сита). К вредным веществам относятся мочевина, избыток солей, медикаменты и др.

Вода, содержащаяся в крови, почти на 99 % остается в кровеносном русле. Остается также глюкоза, белок, другие питательные вещества, клетки крови и ионы, в том числе и натрий, основная составляющая кухонной соли.

В каждой почке около 1-3 миллионов нефронов, однако не все одновременно активно работают: 1/3 работает, 1/3 готовится к работе, а еще 1/3 отдыхает. Чашечки собирают мочу, выработанную нефронами, она перетекает в лоханки, из которых направляется в мочеточники и далее — в мочевой пузырь и мочевыделительный канал.

Координирует сложную работу почек антидиуретический гормон гипоталаму-

са (структура головного мозга), гормон коры надпочечников — альдостерон — и гормон, вырабатывающийся предсердиями сердца, — ПНУФ.

Почки участвуют в регулировке артериального давления (АД). Когда уровень АД низкий, через почки за единицу времени проходит меньше крови, чем должно. Реагируя на это, почки выделяют гормон ренин, который инициирует сужение кровеносных сосудов и, как следствие, повышение АД.

Мочеточники представляют собой узкие трубы диаметром менее 6 мм и длиной 25-30 см, которые собирают мочу из лоханок и направляют ее в мочевой пузырь.

Мочевой пузырь служит резервуаром для мочи. Он расположен в тазу сразу за лобковой костью. На границе мочевого пузыря с мочеиспускательным каналом расположен сфинктер — мышечное кольцо, которое препятствует непроизвольному мочеиспусканию. Вместительность этого органа может достигать 700-1000 мл.

Мочеиспускательный канал (уретра) — узкая трубка, через которую моча выходит из мочевого пузыря наружу.

Как помочь почкам?

- 1 **Пейте достаточное количество чистой воды.** Недостаток воды ведет к увеличению концентрации мочи, что, в свою очередь, способствует развитию инфекции, мочекаменной болезни, рака. Приблизительный расчет потребности организма в воде вы можете сделать сами: 30 мл воды на 1 кг массы тела в сутки. В случае неблагоприятных условий (высокая температура тела или окружающей среды, рвота, жидкий стул и др.) потребность в воде повышается до 50 мл на 1 кг массы тела в сутки. Если вы страдаете заболеваниями почек или сердца, потребность



в воде может помочь определить ваш доктор.

2 Регулярное принятие ванны или душа и своевременная стирка одежды

облегчают работу почек по выведению токсинов. Помните, что выделенные на поверхность кожи токсические вещества при несвоевременном их смывании всасываются обратно и возлагают на выделительные органы дополнительную нагрузку.

3 Избегайте чрезмерной физической нагрузки

(соревновательных видов спорта, поднятия тяжестей), однако ведите активный образ жизни, это улучшает циркуляцию крови в почках.

4 Не переохлаждайтесь.

Переохлаждение предрасполагает к заболеваниям мочевыделительных органов. Особенно важно, чтобы не переохлаждались конечности. Зачастую мы утепляем одежду туловище, оставляя без должного внимания конечности и голову. В этом случае кровь из суженных от холода конечностей перераспределяется к крупным артериям туловища, создавая таким образом застой во внутренних органах, нарушая тем самым их функционирование. На этом фоне могут возникать головные боли, кашель, ощущение нехватки воздуха, учащается сердцебиение и повышается артериальное давление, нарушается пищеварение.

5 Тщательно выбирайте продукты питания.

Жгучие приправы (красный жгучий перец, горчица и др.), уксус, избыток белка (особенно животного происхождения), алкоголь губительны для нежной и чувствительной ткани почек.

Бог предусмотрел удивительную систему очистки нашего организма от продуктов обмена веществ. Если ей не мешать, но создать оптимальные условия для ее полноценного функционирования, она способна полностью очищать наш организм.

ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ



Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Одно из исследований показало, что у 97 % детей в возрасте от 0 до 18 месяцев наблюдается плоскостопие, но к 10 годам оно остается только у 4 %. Чаще всего это называют гибким, или физиологическим, плоскостопием. У многих таких детей стопы не плоские, а толстые. Это скопление жировой ткани, из-за которого стопа выглядит плоской, но когда ребенок начинает ходить, жировая ткань рассасывается и появляется нормальная арка. Такое физиологическое плоскостопие является наследственным и чаще наблюдается у представителей негроидной расы и у евреев.

Появление плоскостопия – нормальное явление у маленьких детей. Осмотр стопы, когда ребенок сидит или стоит на цыпочках, показывает нормальную арку и свободное движение стопы. Другой простой тест называется «подъем большого пальца». Родитель следит за появлением арки, поднимая большой палец ребенка. На основании этих простых обследований родители могут убедиться, что у их ребенка, вероятнее всего, со временем разовьется нормальная арка.

Диагностика плоскостопия

Родители часто приводят своих детей к врачу с жалобой на то, что у их ребенка плоскостопие. Многих из этих родителей в детстве лечили от плоскостопия, поэтому они считают, что должны обеспечить лечение и своим детям. Родителей бывает сложно убедить, что политика невмешательства может оказаться наилучшим лекарством и что «плоскостопие» их ребенка – нормальное явление.

Ребенок с настоящим плоскостопием ходит на внутренней стороне стоп и изнашивает внутренние края подошв обуви. Он может жаловаться на боль в ступнях после непродолжительной активности. Если ребенок изнашивает внутреннюю сторону

обуви, не может свободно изгибать ступни и согнуть их вверх, ему может потребоваться профессиональный осмотр.

Лечение

Сохраняющееся плоскостопие у детей более старшего возраста иногда лечат с помощью различных упражнений, таких как поднятие шариков пальцами ступней, ходьба на внешних сторонах ступней или вращение пальцами, но эти упражнения, вероятнее всего, никакой пользы не приносят, а для ребенка они утомительны.

Для ребенка полезно ходить босыми ногами на улице или по толстому ковру в помещении. Некоторым детям, у которых плоскостопие развивается в результате сокращения мышц, отвечающих за сгибание стоп, могут помочь упражнения на растяжку, которые они могут делать сами или с помощью роди-

телей. Когда упражнения помогают делать родители, колено должно быть выпрямлено, а пятка – слегка повернута внутрь. Родитель должен согнуть ступню как можно больше и удерживать ее в таком положении, считая до десяти, а затем расслабить ее; повторять по 20 раз для каждой ступни трижды в день. Во время упражнения ребенок должен находиться в расслабленном состоянии. Более взрослый ребенок может делать упражнения самостоятельно, наклонившись к стене на 30-45 см с носками, повернутыми внутрь, пятками на полу и прямыми коленями.

Детям, у которых по причине плоскостопия болят ноги, можно облегчить боль с помощью контрастных горячих и холодных ванночек для ног. Наполните два глубоких таза водой: один – холодной, другой – горячей. Опустите обе стопы на 1 минуту в горячую воду, затем на 1 минуту – в холодную; повторяйте эти подходы в течение 10 минут дважды в день.

«Если ребенок изнашивает внутреннюю сторону обуви, не может свободно изгибать ступни и согнуть их вверх, ему может потребоваться профессиональный осмотр.»

«ЭНЕРГООТНИМАЮЩИЕ» НАПИТКИ

Энергетические напитки (энергетики, энерготоники) – сравнительно недавнее изобретение человечества. Впервые они появились более 20 лет назад, и рынок их продаж неуклонно растет. По составу их делят на кофеиносодержащие, глюкозосодержащие и содержащие алкоголь. Все они рассчитаны на стимулирование центральной нервной системы. На сегодняшний день напитки «бодрости» продаются везде, они доступны даже детям.



Что нам обещают производители энергетических напитков?

Изготовители энергетоников утверждают, что их продукция приносит только пользу, и продолжают выпускать новые их разновидности. В состав энергетических коктейлей обычно входят синтетический кофеин в больших дозах, природные биологически активные вещества из лекарственных растений (лимонник, женьшень и др.), красители и консерванты, а также витамины С, РР, В₂, В₅, В₆ и др.

Считается, что энергетические напитки поднимают настроение, снимают усталость и стимулируют умственную деятельность, их действие сохраняется в 2 раза дольше, чем после обычной чашки кофе. Однако, по мнению медиков, это не более чем витаминные заменители кофе, но только более опасные для здоровья.

Молодежь – мишень энергетоников

Обычно энергетические напитки покупают те, кому необходимо получить заряд бодрости, энергии, ощутить прилив сил и работоспособности, – это загруженные работой офисные служащие, студенты (особенно в период сессии), водители- дальнобойщики, любителиочных клубов и др.

Наиболее незащищенная от последствий действия таких коктейлей часть общества – молодежь. Именно на наиболее активную и трудоспособную часть населения производители данных напитков и делают свою ставку. По оценкам аналитиков, целевую аудиторию составляют работающие и учащиеся лица мужского пола в возрасте от 17 до 24 лет (30 %).

Обратная сторона медали

Красивая и яркая баночка привлекает внимание детей и молодежи: по внешнему виду энергетический коктейль не отличишь от сока! Пристрастившись к таким напиткам, молодой человек начинает постоянно употреблять их в компании друзей.

В мире регулярно появляются жертвы энергетических напитков. На некоторых производителей энергетиков уже успели подать жалобу в суд. Например, ирландский спортсмен умер во время игры в баскетбол, потому что выпил 3 банки энергетика. В Швеции трое человек умерли на дискотеке, потому что смешивали энергетические напитки с алкоголем.

Управление по санитарному надзору США изымает из продажи слабоалкогольные коктейли, содержащие кофеин и алкоголь. Причиной запрета энергетических напитков, столь популярных у молодежи, послужило то, что возросло количество случаев потери сознания после их употребления.

Энергетики официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где они продаются только в аптеках, так как считаются лекарством.

Действие энергетических напитков

Реклама убеждает нас в том, что эти напитки «окрыляют». На самом деле, употребляемые в больших количествах, они губят здоровье. Заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое коктейля лишь открывает путь к внутренним резервам организма, то есть выполняет функцию отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную.

Содержание синтетического кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет до 320 мг/л при верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки.

Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии. Что же касается аминокислот, углеводов, минералов и витаминов, то они компенсируют энергозатраты лишь частично.

Содержание синтетического кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет до 320 мг/л при верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки. Как и любой другой стимулятор, кофеин, содержащийся в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы. Его действие сохраняется в среднем 3–5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, кофеин вызывает привыкание. В случае превышения допустимой



дозы не исключены побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия. Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма.

Кроме того, энергетики в огромном количестве содержат таурин и глюкуронолактон. Содержание таурина в несколько раз превышает допустимый уровень, а количество глюкуронолактона, содержащегося в 2 банках напитка, превышает суточную норму почти в 500 раз! В частности, по этой причине Дания и Франция запретили продавать REDBULL на своей территории, называя его «коктейлем смерти».

Глюкуронолактон, разработанный министерством обороны США, – чрезвычайно опасный химикат, применявшийся в 60-е годы прошлого столетия для поднятия боевого духа американских солдат, воевавших во Вьетнаме. Действие этого препарата на организм было катастрофически разрушительным. У солдат, принимавших препарат, обнаруживали опухоли головного мозга и прогрессирующий цирроз печени. Препарат, естественно, запретили.

Энергетики содержат опасные для здоровья консерванты и красители. К примеру, состав «Ягуара» приведет любого здравомыслящего человека в ужас. Самые опасные из компонентов – консервант Е-211 – бензонат натрия (согласно исследованиям, может вызывать серьезные повреждения ДНК, а также быть причиной рака и болезни Паркинсона) и краситель Е-129 – «красный очаровательный» (канцероген, запрещенный в 9 странах Европы).

Кроме того, в банке «Ягуара» содержится 9 % этилового спирта (эквивалентно 50 г водки), а также кофеин (эквивалентно 3–4 чашкам кофе). Кофеин и алкоголь в таких дозах вместе действуют как антагонисты. Выпив этот напиток, человек сначала вроде трезвеет. Но через какое-то время кофеин резко усиливает действие алкоголя на мозг.

Алкоголь и кофеин оказывают совершенно противоположные эффекты: первый – угнетает, второй – возбуждает. В итоге сердце словно разрывается пополам и очень быстро истощается. Таким образом, сочетание энергетических коктейлей с алкоголем – бомба замедленного действия, ведущая напрямую к смерти. К тому же подобная смесь провоцирует людей на совершение необдуманных, часто агрессивных поступков.

Врачи предупреждают, что употребление энергетиков может вызвать проблемы с сердечно-сосудистой системой, снижение потенции, бессонницу, усталость, быстрое истощение ресурсов организма. Такие напитки противопоказаны при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, артериальной гипертензии, глаукоме, нарушениях сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину, а также беременным и кормящим женщинам, детям и подросткам.

Задумайтесь, стоит ли так рисковать своим здоровьем?

Решать, конечно, вам. Но если вы все же нуждаетесь в повышении работоспособности и при этом желаете сохранить здоровье, применяйте более эффективные и безопасные способы, которые не влекут за собой упадка сил и угнетенного состояния.

1. Полностью откажитесь от энергетиков и напитков, содержащих кофеин (кофе, чай, кока-кола и др.). Попробуйте заменить их чаем из трав или злаковыми заменителями кофе.

2. Систематическое употребление энергетических напитков может вызвать зависимость. Чудодействия, которое обещает реклама, на самом деле нет. Наоборот, энергетик выжимает все силы организма. Когда действие напитка заканчивается, человек через какое-то время достигает фазы истощения, испытывает вялость, слабость, и организм требует новой стимуляции. Чашка кофе здесь не поможет. Возможно, вам понадобится помочь специалиста. Чтобы легче перенести синдром отмены, пейте как можно

больше чистой воды, по утрам принимайте контрастный душ, ограничьте свою обычную нагрузку на учебе или работе, больше занимайтесь физическими упражнениями.

3. Уделяйте достаточное время отдыху, ложась спать пораньше и хорошо высыпаясь ночью. «Нездоровые условия жизни нужно изменить, вредные привычки – искоренить. Только таким образом человек действительно сможет помочь природе в ее усилиях удалить нечистоты из организма и восстановить его правильное функционирование» (Э. Уайт. Служение исцеления).

Не стоит губить свое здоровье, найдите более эффективные и полезные способы повышения энергии. Помните, что злоупотребление вредными веществами противоречит принципам Писания. Здоровье – это дар Всевышнего, и нам не следует относиться к нему с пренебрежением. В Библии написано: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (1 Кор. 6:12). Ничто! Сверой обратитесь за мудростью и помощью к Создателю. Он обязательно поможет преодолеть любые трудности и проблемы. «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Петра 5:7).

Автор: Нигина Муратова, врач-терапевт, магистр общественного здоровья

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Болгарский перец занимает первое место среди овощей по содержанию витамина С. Большая часть его содержится возле плодоножки, в самом основании плода, поэтому, по возможности, нужно удалять только семена и хвостики.
- ✓ Зелень не следует резать железным ножом – это разрушает витамин С. Лучше использовать керамический нож.
- ✓ Сухие специи необходимо добавлять в блюдо в начале приготовления, а зелень – в конце. Чем лучше и дольше проварились или потушились специи, тем ароматнее блюдо.
- ✓ Уядшую зелень легко освежить, положив ее примерно на 1 час в холодную воду, слегка подкисленную лимонным соком.
- ✓ Овощи лучше всего тушить в собственном соку, а растительное масло следует добавлять за несколько минут до полной готовности овощей.
- ✓ Овощи и фрукты при варке следует опускать в кипящую воду, а не в холодную. Так сохраняется больше витаминов.
- ✓ Чтобы улучшить вкус клубники, большинство кулинаров и профессиональных поваров помещают ее в миску с небольшим количеством соли. Клубнику также можно промыть соленой водой. К тому же соль дает дополнительный эффект стерилизации.



ЗЕЛЕНЫЙ СУП

Ингредиенты:

- 2 большие луковицы
- 5 шт. картофеля среднего размера
- 1 стакан тофу
- 4 ст. л. растительного масла
- ½ ч. л. куркумы

- 1 ст. л. приправы для супов
- 2 стакана зелени крапивы
- 1 пучок зелени укропа
- 1 пучок зелени петрушки
- 6 стаканов овощного бульона

Приготовление

В глубокую сковороду положить мелко нарезанный лук и, плотно закрыв крышкой, тушить на слабом огне до полного испарения жидкости. Затем добавить масло и потушить еще 5 минут. Добавить размятый вилкой тофу, приправу для супов и куркуму. Тушить 5 минут, периодически помешивая.

Масса должна получиться красивого желтого цвета. В кастрюлю влить бульон или воду, отварить картофель, нарезанный кубиками. Затем добавить размятый тофу. Дать закипеть, посолить, в конце добавить зелень и выключить.

Подавать с соевой сметаной.



РОЛЛЫ С АВОКАДО

1 порция – 6 роллов

Ингредиенты:

- 10 шт. нори (листовая морская капуста)
- 2 стакана белого или бурого круглого риса
- 5 стаканов воды
- 1 ст. л. лимонного сока
- 0,5 ст. л. соли
- 2 авокадо
- 2 больших красных болгарских перца
- 200 г тофу (соевого сыра)
- Соевый соус (без добавления усилителей вкуса)



Приготовление

Отварить рис в воде до готовности, добавив соль и лимонный сок. Укутать на 3 часа. Тофу нарезать тонкими брусками. По желанию, тофу можно предварительно замочить в маринаде с добавлением специй или обжарить в оливковом масле. Дать остить. Авокадо очистить от кожуры и нарезать вдоль ломтиками. Перец очистить и нарезать соломкой. На половину листа нори выложить рис толщиной 2-4 см. По всему краю листа положить ломтики авокадо, перца и тофу. Завернуть. Для того чтобы край лучше был защищен, его необходимо сбрзнуть водой. Готовые роллы поставить в холодильник на 3 часа. Затем нарезать мокрым ножом на кусочки толщиной 2 см. Полить соевым соусом.

Дорогие друзья!



Вы можете оформить ПОДПИСКУ НА НАШУ ГАЗЕТУ, прислав SMS на номер **1(559) 360-4777**

ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835



Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,
если вы в отчаянии,
если вам нужна помощь свыше,
пришлите в редакцию смс с вашей нуждой

1 (559) 360-0640.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит:
«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

1(559)360-4777

Звонки принимаются с 10:00 до 20:00 часов, в рабочие дни.



Познакомьтесь с материалами рубрики «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» на нашем сайте
www.vestnik7.com



Our website: [WWW.VESTNIK7.COM](http://www.vestnik7.com)



Благая Весть

Международные христианские новости

КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Стоимость годовой подписки \$20.00 (12 номеров), включая доставку в ваш почтовый ящик.

Вашу оплату (Check, Money order) выпишите на Издательство «Vestnik».

Заполните купон, пожалуйста, на английском языке

и отправляйте по адресу: «Vestnik»

3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726

Tel. (559) 360-0640; (559) 360-4777

E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

Name _____
Street _____
City _____
State _____ Zip _____
Phone _____

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

Ежемесячная газета «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Зарегистрирована в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» – Non – Profit Christian ministry

Христианское Благотворительное Издательство

Licence No. 09 – 126044 Printed in USA

Редактор и ответственная за выпуск на территории США – Алла Мельничук

Директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай
Главный редактор – Лариса Качмар

Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Общий тираж 11 000 экз.

Дорогой друг!

Если вы желаете внести свой вклад в развитие газеты «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ», то даже пожертвовав небольшую сумму, вы совершили благое дело и поможете многим людям укрепить физическое и духовное здоровье.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА МАЛИНА



Малина является наиболее полезной ягодой. Сладкая, ароматная и очень полезная ягода — малина знакома каждому! В ней содержится салициловая кислота, она воздействует на организм человека подобно аспирину, но только без вредного влияния на слизистую оболочку желудка. Малина способствует выводу жидкости из организма. Эта ягода имеет низкую калорийность, что делает её диетическим продуктом. Отвар из листьев и настой малины применяются при лечении бронхита, ларингита и как отхаркивающее средство. В большом количестве находящееся в ягоде железо сохраняет здоровье зубов и костей.

Малина известна как эффективное лечебное средство. В первую очередь, это противопростудное средство, обладающее жаропонижающим и потогонным действием. Малиновый сок помогает в лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Известно, что малина почти на 85% состоит из воды, примерно 8 — 9 % приходится на углеводы и приблизительно столько же на моно и дисахариды. Также она содержит белки и жиры. Ягода богата витаминами: больше всего витамина С, В9, РР, Е, В3. А вот список микро и макроэлементов: калий, кальций, фосфор, магний, хлор. Содержит малина и кислоты: салициловую и лимонную.

Малина повышает аппетит. Малина и её полезные свойства также помогут людям, которые

страдают радикулитом, анемией, атеросклерозом.

Малина очень богата пищевыми волокнами, что крайне положительно сказывается на работе кишечника. Помимо витаминов, которые положительно влияют на наш организм, минералы играют не меньшую роль. Например, медь, которая входит в состав малины, нормализует и регулирует работу нервной системы. Людям, которые испытывают постоянные стрессы желательно внести её в свой рацион питания.

Малину добавляют в чай. Но стоит знать, что если вы завариваете малину, то делать это нужно не больше трех минут и обязательно кипятком, так как в тёплой воде ягода потеряет больше полезных свойств.

Чай, отвар, настой из малины. Если на веточках сохранились листья малины, удалять их не стоит – отвар, настой и чай с ними получится еще полезнее и вкуснее.

Малина – лучшее лекарство!



Употребляйте ягоды малины и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук



Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё проштраненное на

практике, проконсультируйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.



Sacramento Slavic SDA Church
4837 Marconi Ave
Carmichael, CA 95608
www.sacslavicsda.org

Florida Hospital Church
2800 N. Orange Ave.
Orlando, FL 32804
www.hospitalchurch.org