

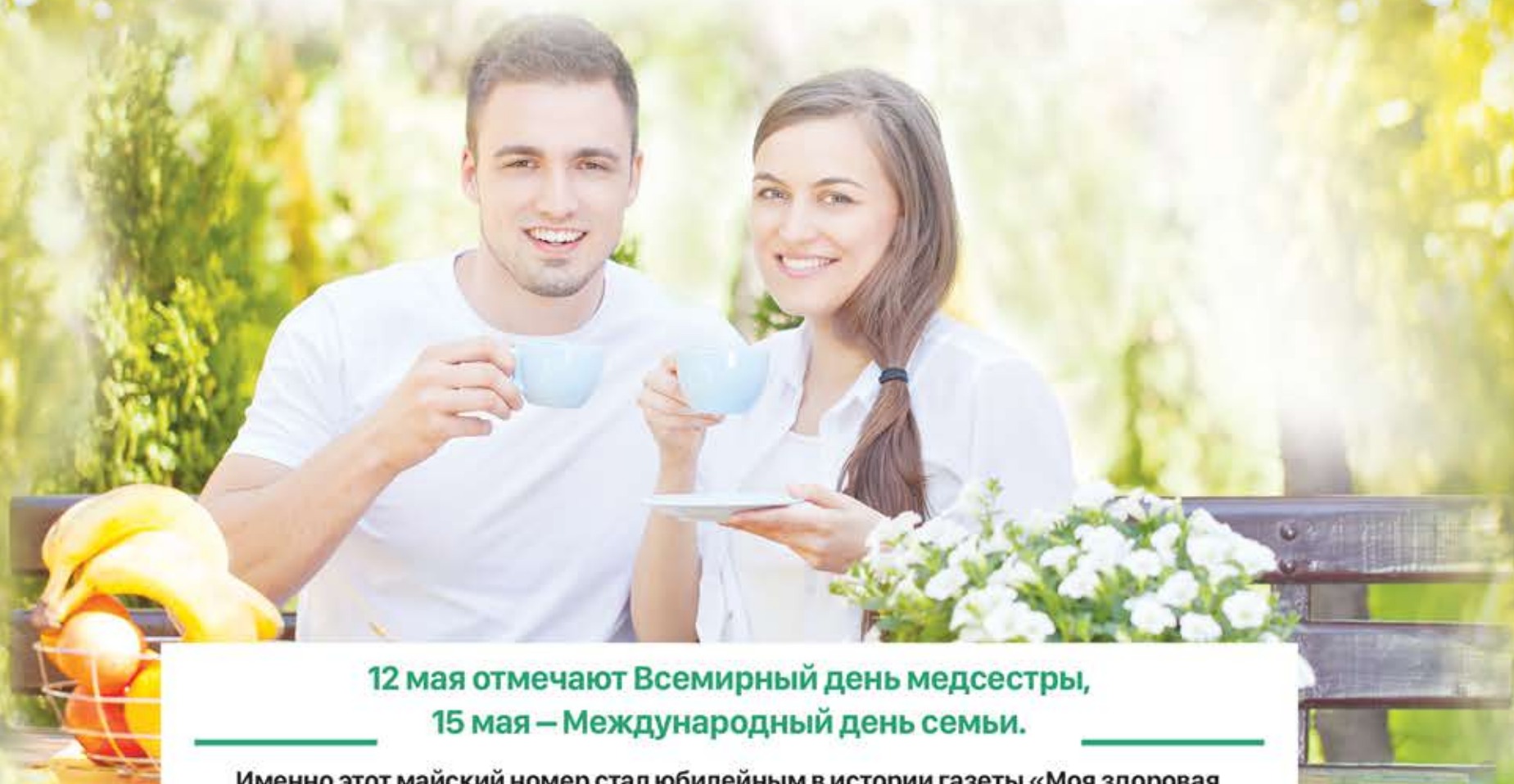
Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 5 (100) 2017
СПЕЦВЫПУСК

R 500^{UA}
РОКІВ
РЕФОРМАЦІЇ

MY HEALTHY FAMILY



**12 мая отмечают Всемирный день медсестры,
15 мая – Международный день семьи.**

Именно этот майский номер стал юбилейным в истории газеты «Моя здоровая семья». Мы посвятили его восьми принципам здоровья, согласно программе **New Start** Веймарского института (США). Питание, солнечный свет, физическая активность, отдых, вода, воздух, воздержание, доверие Богу – вот восемь принципов, которые помогут сохранить здоровье и взять новый старт в жизни.



РАЦИОН ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ:

Исследования показали, что ведущими факторами, влияющими на здоровье и продолжительность жизни человека, являются: образ жизни (питание, физическая активность, и др.)

2



СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

В свете Известно, что у людей, которые регулярно подвергаются воздействию солнечных лучей, улучшается поступление в организм кислорода. Чем еще мы обязаны солнечному свету?

4



РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА: «ПРОДУКТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ»

Здоровый образ жизни может прибавить как минимум десять лет жизни и спасти от многих заболеваний. Как питаются жители «голубых зон» и в чем секрет их долголетия?

6

РАЦИОН ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ:

КАК ВОЗНИКАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Исследования показали, что ведущими факторами, влияющими на здоровье и продолжительность жизни человека, являются: образ жизни (питание, физическая активность, вредные привычки и др.), а также профессиональная деятельность, образование, занятость, социально-экономический статус, вовлеченность в социальную деятельность, принадлежность к социальным группам, семейное положение и т. д.

Поскольку рацион питания определяет здоровье человека на 30-35%, давайте проследим, как именно он связан с развитием самых распространенных и опасных заболеваний.

РАК

Рак легких является лидирующей причиной смертности у обоих полов. В 90% случаев развитие данного заболевания связано с курением. Отказавшись от курения, человек снижает риск на 90%.

Рак толстого кишечника – лидер по распространенности в мире, занимает второе место после рака легких. Что же заставляет клетки кишечника перерождаться в раковые? Очевидно, что кишечник наполняется канцерогенами, поступающими из еды.

Почему афроамериканцы в США болеют раком толстого кишечника в 50 раз чаще, чем люди, живущие в Африке? Вы думаете, секрет в клетчатке? Нет, оказалось, что, несмотря на уменьшение содержания клетчатки в питании современного африканца почти до уровня жителя США (в 2 раза меньше рекомендованного), рост рака кишечника не наблюдается. Физическая активность и оптимальная масса тела? Нет, и это не основное. Уровень активности у них часто такой же, как у американцев. Секрет состоит в уровнях потребления мяса и насыщенных животных жиров.

Часть мясного белка (около 5-35%), не переварившегося в тонком кишечнике, подвергается процессу гниения в толстом кишечнике с выделением амиака – сильного токсина. Яичный белок также частично не переваривается и подвергается гниению в толстом кишечнике.

Кроме того, большое содержание в животном белке (рыба, курица, яйца) серосодержащих аминокислот (например, метионина) делает эти продукты более агрессивными по отношению к кишечнику. В растительном белке этих аминокислот

мало. Метионин в кишечнике распадается с образованием сероводорода (запах тухлых яиц), который повреждает слизистую оболочку за счет цитотоксинов, увеличивая риск развития рака кишечника.

В продуктах животного происхождения, как правило, комбинируются насыщенные жиры, животные жиры и холестерин, способствующие возрастанию риска развития рака. Кроме того, потребление животного белка увеличивает в крови уровень инсулин-подобного фактора риска-1 (IGF-1), который доказанно повышает риск развития рака всех видов. У веганов его уровень на 13% ниже, чем у вегетарианцев или у потребляющих мясную продукцию. В исследованиях отказ от животного белка способствовал усилению противораковой активности организма в 8 раз.

Исследование Моргана Е. Левина и коллег, длившееся 20 лет и включавшее тысячи людей в возрасте 65 лет и младше, показало, что у людей старше 50 лет высокое потребление животного белка было связано с повышением риска смертности на 75% и четырехкратным увеличением риска смерти от рака в последующие 18 лет жизни, что связывают с высокими показателями IGF-1 (сравнимо с эффектом от курения).

Красные сорта мяса также богаты гемовым железом, которое в кишечнике воздействует как катализатор произ-

водства канцерогенов – реактивных оксидантов, повреждающих клетки и способствующих возникновению рака и инсульта. Это характерно только для железа, усвояемого из мяса, в отличие от растительного железа. Все продукты питания, содержащие кровь животных, оказывают такой же канцерогенный эффект, как пять выкуренных сигарет.

Еще одна проблема – стероидные гормоны, в частности половые гормоны. Все ткани животных, употребляемые в пищу, содержат эстроген. При доении беременных коров уровень гормонов в их молоке возрастает в разы, даже в органическом. Кроме того, в нем содержится еще один гормон – ИФР-1.

У женщин-вегетарианок уровень риска развития рака груди был в 2 раза ниже, чем у невегетарианок, при том что и те и другие участницы исследования имели нормальную массу тела и не курили.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ССЗ)

Яичный желток – основной источник холестерина. Он не только способствует развитию воспаления в сосудах, но и формирует в них атеросклеротические бляшки. Из-за повышенной концентрации холестерина внутри бляшки он кристаллизуется и пробивает бляшку изнутри, способствуя ее эрозии. Эрозивная бляшка становится плацдармом для оседания тромбоцитов и факторов свертывания крови. Впоследствии образуется тромб, закупоривающий сосуд окончательно, что ведет к гибели тканей, питающихся кровью из этого сосуда. Как результат – инсульт, инфаркт, летальный исход.

Чем меньше холестерина вы потребляете, тем меньше риск преждевременной смерти. Снижение его потребления приводит к выведению холестерина из сосудистой стенки и уменьшает его кристаллизацию, а риск инфарктов и инсультов снижается на 99,4%!

Холестерин также ведет к развитию неалкогольной жировой болезни печени – стеатогепатоза, так как кроме сосудов откладывается еще и в тканях печени. Стеатогепатоз способствует воспалению тканей печени, увеличивает риск развития цирроза, рака, печеночной недостаточности и смерти. Кроме того, при окислении холестерина образуются канцерогенные вещества, которые напрямую вызывают развитие рака.

Оптимальный уровень холестерина в крови – не более 150 мг/дл, чтобы предотвратить ишемическую болезнь сердца.

«Исследование, проведенное в Китае, показало, что развитию воспаления в суставах способствует обильное потребление мяса, молока, жира, рафинированных зерновых и сахара, а уменьшает воспаление растительная диета, богатая овощами, фруктами, бобовыми, зерновыми, семенами».



РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ И ДРУГИЕ АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Ревматоидный артрит – это хроническое аутоиммунное воспалительное заболевание суставов, сопровождающееся постепенным разрушением суставного хряща и костей.

В регионах с высоким потреблением мяса риск развития ревматоидного артрита, как и других аутоиммунных заболеваний, является более высоким. В исследованиях обострение ревматоидного артрита наступало у пациентов через 6–10 ч после употребления в пищу продуктов животного происхождения и затягивалось до 2–3 дней. Обострение стихало, когда участники переходили исключительно на растительное питание.

Исследователи предположили, что формирование иммунных комплексов с животным белком усиливает аутоиммунные реакции внутри самих суставов. Основными провокаторами обострения были рыба, свинина, молочный белок, яичный белок, некоторые крупы. Развитию обострения также способствовали животные жиры, свободные радикалы из железа, накапливающиеся в суставе, значительное поступление нитритов, нитратов и др.

В исследовании, длившемся 13 месяцев, пациентам с ревматоидным артритом назначали веганскую диету на 3,5 месяца, а затем предлагали лактовегетарианское питание. По сравнению с теми пациентами, которые не меняли рацион, веганы отмечали уменьшение утренней скованности уже в течение первого месяца, что вдвое облегчало их состояние: уменьшилась боль, отечность, повысилась трудоспособность; в крови снизились показатели воспаления – С-реактивный белок, СОЭ и др.

Исследование, проведенное в Китае, показало, что развитию воспаления в суставах способствует обильное потребление мяса, молока, жира, рафинированных зерновых и сахара, а уменьшает воспаление растительная диета, богатая овощами, фруктами, бобовыми, зерновыми, семенами.

ИНСУЛЬТ И ГИПЕРТОНΙΑ

Исследования показали, что средиземноморская диета с орехами помогает снизить риск возникновения инсульта на 49%. Однако показатели инфарктов и ишемической болезни сердца (ИБС) значительно не поменялись. Ученые сделали вывод, что диета, основанная на цельных растительных продуктах, лучше средиземноморской диеты, включавшей рыбу и большое количество растительных жиров.

Исследование показало, что экспериментальный переход на вегетарианское питание настолько улучшал самочувствие молодых пациентов, что многие из них отказались вернуться к своему обычному рациону. Они отмечали снижение избыточной массы тела, повышение активности, улучшение пищеварения, сна, уменьшение болей при менструациях и др.

Каждый третий житель в Украине, как и в США, является гипертоником, а после 60 лет данным заболеванием страдает каждый второй. Но, может быть, это нормально – с возрастом становится гипер-

тоником? Нет! Уже полвека известно, что гипертония предотвратима.

Ученые измерили артериальное давление у 1000 жителей кенийских деревень, питание которых основывалось на крупах, бобовых, овощах, фруктах и зелени. До 40-летнего возраста их давление было практически таким же, как у среднего американца или европейца – 120/80 мм рт. ст. Однако после 40 лет у европейцев и американцев оно начинало возрастать и достигало 140/90 и выше, а это уже гипертония. У кенийцев же давление снижалось до 115–105/69–59 мм рт. ст.

Исследования показали, что снижение высокого артериального давления до 110/70 мм рт. ст., уровня холестерина – ниже 150 мг/дл, а индекса массы тела – до 21 кг/м² значительно лучше для здоровья, чем рекомендованные ранее более высокие показатели. За 2 года в деревнях Кении было обследовано 1800 пациентов, и среди них не нашли ни одного гипертоника или страдающего ИБС. Такая же ситуация наблюдается и среди жителей деревень в Китае: уровень артериального давления у них всю жизнь составляет 110/70 мм рт. ст.!

Ученые, проанализировавшие результаты Адвентистского исследования (89000 жителей Калифорнии), заявляют, что лакто-ово-вегетарианское питание предотвращает развитие ССЗ, некоторых видов рака и общую преждевременную смертность.



«По результатам исследования, у тех, кто не потреблял мяса, риск возникновения гипертонии был ниже в 2 раза, а у тех, кто не потреблял рыбы, яиц и молочных продуктов, – на 75 %».

Однако веганское питание также снижает риск ожирения, гипертонии, диабета 2 типа и смертности от ССЗ. По результатам исследования, у тех, кто не потреблял мяса, риск возникновения гипертонии был ниже в 2 раза, а у тех, кто не потреблял рыбы, яиц и молочных продуктов, – на 75 %.

Если вы являетесь вегетарианцем или веганом, но при этом давление у вас не в норме, следующая информация будет для вас полезной.

- Рандомизированное исследование показало, что вместо 1 таблетки каптоприла вы можете выпивать 2 чашки чая с гибискусом – эффект будет одинаковым.

- Пара столовых ложек молотых семян льна обладают наимоощнейшим среди продуктов питания гипотензивным действием. Эффект был в 2–3 раза мощнее, чем программа тренировок на выносливость, хотя их лучше сочетать.

- Отмечается польза виноградного сока.
- Сырые овощи более эффективны, чем приготовленные.

ДИАБЕТ И УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Диабет – основная причина предотвратимой слепоты в среднем возрасте. Даже при интенсивной терапии диабета с применением инсулина (3 раза в день) лучшая перспектива – замедление развития слепоты. Еще полвека назад Кемпнер из Университета Дьюка доказал, что ее можно вылечить, соблюдая очень строгую растительную диету, состоящую из риса и фруктов. В его исследовании принимали участие 44 пациента с диабетической ретинопатией. В 30% случаев состояние сетчатки улучшилось, во что не могли поверить даже медики, так как считали диабетическую ретинопатию необратимой. Однако сегодня этот опыт почти утрачен.

Какое же питание выбрать человеку, страдающему диабетом? Исследования показали, что веганская диета (около 10% калорийности – из жиров, 15% – белка, 75% – углеводов), включающая овощи, фрукты, зерновые и бобовые с акцентом на бобовых и зелени (низкий гликемический индекс), превзошла по эффективности предотвращению развития диабета диету, рекомендованную Американской диабетической ассоциацией. При этом пациентов не ограничивали в порциях, не подсчитывали калорийность и особо не ограничивали даже углеводы.

Оказалось, что питание, основанное на потреблении мяса, молочных продуктов и яиц, может принести вред, сравнимый с курением. Люди, потребляющие много животного белка, к 65-летнему возрасту в 74 раза чаще умирают от диабета, а у тех, кто потребляет его в умеренном количестве, риск смертности от диабета увеличивается в 23 раза. Чем больше было растительной пищи в рационе питания, тем больше снижался риск развития диабета: у строгих вегетарианцев – на 78%. Если вы не можете сразу радикально изменить свой рацион, делайте это постепенно.

Какие же вещества, содержащиеся в мясе, повышают риск развития заболеваний, в том числе диабета? Белок, жир, железо, а также продукты неполного гликирования. В мясе (курица гриль, жареный бекон, жареная сосиска, жареная куриная кожа, стейк, приготовленный на сковороде, запеченная куриная грудка, пережаренная куриная грудка, бифштекс, куриные крылышки Макдональд, котлета из индейки, запеченная рыба, биг-мак) содержатся наиболее высокие уровни гликотоксинов.

Шкалы четырех основных систем оценки качества питания, которые ассоциируются с увеличением продолжительности жизни, предотвращением болезней сердца и рака, имеют два общих пункта: 1) большое количество фруктов, овощей, бобовых, цельных злаков, орехов и семян; 2) минимум продуктов животного происхождения.

Наши привычки в питании и образе жизни во многом определяют наши показатели здоровья и продолжительность жизни. Что мы выберем – это уже наш выбор и наша ответственность.

По материалам лекций доктора Майкла Грера nutritionfacts.org

Подготовила Татьяна Остапенко, врач общей практики – семейной медицины

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Известно, что у людей, которые регулярно подвергаются воздействию солнечных лучей, улучшается поступление в организм кислорода, увеличивается выносливость и мышечная сила, возрастает устойчивость к инфекционным заболеваниям. Чем еще мы обязаны солнечному свету?

Свет – убийца бактерий

Солнечный свет уничтожает большинство болезнетворных бактерий. Он не только увеличивает сопротивляемость кожи, но также влияет на микрофлору на ее поверхности. В 1903 г. Нильс Финсен получил Нобелевскую премию за использование солнечной терапии при лечении туберкулеза. Лечение светом помогает при инфекционных заболеваниях, ангине, пневмонии, послеродовой лихорадке.

Кроме того, солнечный свет убивает микробы, которые скапливаются в одежде, на коже и даже на полу, стенах и мебели в темных комнатах. Открытые окна, шторы, жалюзи могут помочь избавиться от микробов. Важно проветривать постельное белье, особенно те вещи, которые не подвергаются регулярной стирке и стерилизации, а также сушить выстиранное на солнце.

Солнечный свет влияет на сердце

Для сердечно-сосудистой системы солнечный свет столь же благотворен, как и физические упражнения. Он повышает эффективность работы сердечной мышцы, увеличивая минутный объем сердечного выброса. В нескольких исследованиях при регулярном пребывании на открытом солнце наблюдалось небольшое снижение пульса в состоянии покоя, артериального давления и частоты дыхания. Благодаря увеличению количества фермента фосфоорилазы стабилизировался уровень сахара в крови. Причем, этот эффект можно было наблюдать в течение многих часов после пребывания на солнце.

Солнечный свет благотворно влияет на нервную систему. У многих людей повышается настроение, улучшается ночной сон, аппетит. Если вы хотите хорошо начать день, то встаньте пораньше, чтобы понаблюдать восход солнца. Вероятно, солнечный свет увеличивает количество эндорфинов, которые вырабатывает мозг, вызывая тем самым ощущение благополучия.

Солнечный свет активизирует иммунную систему. Повышает способность красных кровяных телец транспортировать кислород, побуждает нейтрофилы более эффективно поглощать микробов, увеличивает в системе кровообращения количество лимфоцитов и даже помогает специальным клеткам («естественным киллерам») выполнять их защитную роль. Поэтому чаще

выходите на солнце и помогите своему организму защититься от болезней!

Больше – не значит лучше

Ни одна группа заболеваний не лечится так эффективно с помощью светотерапии, как кожные заболевания. Хорошо поддаются лечению светом угри, язвы, появляющиеся на коже в результате варикозного расширения вен, ушибов, туберкулеза, укусов насекомых, при экземе и чешуйчатом лишае.

Надлежащее количество солнечного света делает кожу гладкой и эластичной, но необходимо обращать внимание на чувствительность кожи к солнечному свету. Например, люди со светлыми и рыжими волосами предрасположены к солнечным ожогам, поэтому им нужно начинать с кратковременного пребывания на солнце. Людям со смуглой кожей и брюнетам можно больше времени проводить на солнце с самого начала.

«Если вы подставите свое лицо под прямые солнечные лучи всего лишь на 15 минут, вы получите дневную норму витамина D».

Чем выше солнце над горизонтом, тем интенсивнее действие ультрафиолетовых лучей. Поэтому в зимние месяцы лучше всего загорать в обеденное время. Летом на открытом солнце лучше находиться до 10:00 и после 16:00, начиная с 15 минут в день и ежедневно увеличивая продолжительность пребывания на 5 минут.

При загорании следует избегать перегрева, поскольку это ослабляет активность иммунной системы и увеличивает риск теплового удара и ожогов кожи. Когда вы находитесь на открытом солнце и чувствуете, что вам жарко, переместитесь в тень, выпейте воды и/или примите прохладный душ.

Следует также отметить, что мокрая от пота или воды (особенно морской) кожа может быстрее получить ожог, чем сухая, так как капли воды на теле формируют оптические системы, благодаря которым солнечные лучи фокусируются в одной точке. Выходя на открытое солнце, всегда надевайте головной убор и солнцезащитные очки.

Витамин солнца

Под воздействием солнечных лучей в организме человека вырабатывается ви-

тамин D. Он участвует в минерализации костей, делая их плотными и выносливыми, обеспечивает их кальцием и фосфором. На фоне дефицита витамина D у детей развивается рахит, а у взрослых ускоряется развитие остеопороза. Если вы подставите свое лицо под прямые солнечные лучи всего лишь на 15 минут, вы получите дневную норму витамина D.

Витамин D активно принимает участие в формировании иммунного ответа организма. Из всех заявленных ранее веществ, называемых иммуностимуляторами (эхинацея, витамин С и др.), иммуностимулирующая роль в научных исследованиях была доказана только в отношении витамина D. При его дефиците человек более подвержен инфекционным заболеваниям и даже развитию рака.

Солнечный свет и онкология

Солнечный свет – главный фактор риска при раке кожи. Люди со светлой кожей, злоупотребляющие солнечными ваннами, могут довести свою кожу до предракового состояния. При этом на лице и руках могут появиться новообразования, покраснения, шероховатости. Некоторые из них называются старческим кератозом. Если его не лечить, то он может перерасти в рак кожи. В таких случаях нужно проконсультироваться с дерматологом или онкологом, чтобы определить тип повреждения и выбрать подходящий вид лечения.

Научные исследования указывают на связь солнечных ожогов с развитием меланомы. Злокачественная меланома – один из самых опасных видов рака. Он появляется по-разному, но обычно меланома начинается с родинки, которая ускоряет свой рост, изменяет цвет и форму, а затем распространяется на другие части тела. Многочисленные научные статьи, опубликованные в последнее время, сообщают о том, что меланома чаще встречается у жителей солнечных широт.

Таким образом, солнечный свет может оказывать как целительное, так и губительное действие. Все зависит от того, как его использовать. Не лишайте себя благотворного действия солнца, но и не злоупотребляйте им! Пусть солнечный свет несет вам то, что он призван нести по замыслу нашего Создателя.

Коллектив врачей пансионата «Наш Дом»

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Наука многократно подтверждает, что практически каждый орган нашего тела получает пользу от упражнений не только в физическом, но и духовном плане. И наше сознание, и наше тело являются Божьими дарами. Поэтому они тесно взаимосвязаны. Физическое самочувствие влияет на наше умственное состояние. Поэтому мы не можем пренебречь ни одним аспектом нашего естества, не затронув при этом и других.

Вполне понятно, что наши тела, как и наш дух, нуждаются в укреплении. Однако прежде чем приступить к регулярным упражнениям, необходимо удостовериться, что наше здоровье позволяет это. Если что-то вызывает сомнения, разумно начинать под руководством врача, который контролировал бы вашу программу.

При выполнении упражнений необходимо помнить о трех составляющих: частота, интенсивность, продолжительность.

1 Частота. На данный момент рекомендации в отношении поддер-

жания оптимального здоровья и формы таковы: делать упражнения по крайней мере 6 раз в неделю.

2 Интенсивность. Подходящая интенсивность нагрузки варьирует в зависимости от вашего возраста и физического состояния. Если вы последовательны, то через какое-то время сможете увеличивать нагрузку. Хорошо, когда сердце бьется быстрее и появляется пот. Вы должны задавать себе темп. Но помните: что подходит одному человеку, может не подойти другому.

3 Продолжительность. Подсчитано, что 45-90 минут в день для выполнения упражнений предостаточно. Если вы будете уделять упражнениям по крайней мере 30 минут в день (занимаясь 6 дней в неделю), это уже принесет вам пользу. Общее время упражнений можно распределить на весь день, например, заниматься по 10 минут утром, днем и вечером. Все необходимо организовать в соответствии с вашей индивидуальной программой. Ходьба является прекрасным поддерживающим средством.

Преимущества упражнений многократно подтверждены. Регулярные тренировки помогают контролировать массу тела, способствуют снижению высокого уровня артериального давления и являются важным дополнением в лечении болезней, связанных с гипертонией (под медицинским наблюдением). При регулярном выполнении упражнений снижается вероятность развития диабета 2 типа, рака груди и толстой кишки. Также они полезны для сердца, поскольку снижают уровень холестерина в крови.

Регулярные упражнения помогают улучшить самочувствие. Частично это происходит благодаря химическим веществам – эндорфинам, вырабатываемым организмом во время занятий. Упражнения снижают риск развития болезни Альцгеймера, способствуют улучшению умственной деятельности, предотвращают развитие депрессии.

По материалам пособия «Здоровье и исцеление»

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Увеличение содержания серотонина в мозге помогает улучшить настроение и бороться с депрессией.

Серотонин содержит в своем составе триптофан. Д-р Смит из клиники Литлмор, Оксфорд, Англия, заметил, что у 67 % пациентов, предрасположенных к депрессии, в случае изъятия из их рациона триптофана очевидные депрессивные симптомы возобновлялись.

Д-р Вуртман из Массачусетского технологического института обнаружила, что рацион, богатый углеводами, повышает уровень триптофана на 54 % за счет ограничения потребления пяти конкурирующих аминокислот. Растительное питание увеличивает количество триптофана в рационе и тем самым способствует повышению уровня серотонина.

Витамин B₆ также необходим для выработки серотонина. В научном издании «Ежегодник Нью-Йоркской академии наук» д-р Бернштейн пишет, что витамин B₆ влияет на повышение уровня серотонина. Д-р Альперт из Гарвардской медицинской школы установил, что от 15 до 38 % взрослых людей, страдающих депрессией, имеют низкий уровень фолиевой кислоты в крови. Д-р Таймайер

из Медицинского центра Эразмус, Роттердам, Нидерланды, обнаружил у пациентов с депрессией низкий уровень витамина B₁₂ и фолиевой кислоты.

Другим фактором повышения уровня серотонина является яркий свет. Д-р Ламберт из Института заболеваний сердца и диабета Бейкера, Мельбурн, Австралия, выявил, что уровень серотонина в мозге в 8 раз выше в солнечный день, чем в пасмурный. Д-р Орен из Йельского университета обнаружил, что симптомы депрессии сокращались наполовину, когда женщин с послеродовой депрессией в течение 3 недель лечили ярким светом. Д-р Терман из Колумбийского университета обнаружил, что яркий свет и отрицательные ионы, находящиеся в воздухе, способны подавлять симптомы депрессии у людей, страдающих сезонным аффективным расстройством.

Д-р Кеннеди из Новорлеанского университета выяснил, что благодаря физическим упражнениям, особенно выполняемым интенсивно, можно успешно снизить напряжение, депрессию, усталость и злость.

Таким образом, чтобы улучшить свое настроение и победить депрессию:

- Употребляйте растительную пищу, которая способствует повышению уровня серотонина.

- Увеличьте уровень триптофана, употребляя в пищу соевые бобы, семена тыквы, кунжут, миндаль и фасоль.

- Находитесь около 30 минут под воздействием яркого солнечного света с утра или совершайте прогулки на открытом воздухе 2 раза по 15 минут между 9:00 и 15:00. Этого достаточно, чтобы повысить уровень серотонина в организме. При этом во избежание солнечных ожогов большая часть вашей кожи может оставаться закрытой.

- Совершайте быстрые прогулки в течение 1 часа 6 дней в неделю.

- Употребляйте 1-2 ст. ложки свежемолотых льняных семян в день.

- Съедайте по горсти грецких орехов на завтрак и обед, пока симптомы депрессии не ослабнут, а затем – по горсти орехов в день.

- Принимайте витамины группы B в полдень или на ужин.

- Избавляйтесь от негативных мыслей и не говорите ничего плохого другим людям.

Подготовила Марта Рудко

Продолжение

УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ. РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА: «ПРОДУКТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ»

Откажитесь от мяса
и консервированных
продуктов



Мы обладаем большим контролем над продолжительностью жизни, чем кажется. Здоровый образ жизни может прибавить как минимум десять лет жизни и спасти от многих заболеваний. Как питаются жители «голубых зон» и в чем секрет их долголетия?

Большинство жителей Никоя, Сардинии или Окинавы никогда не пробовали продукты, подвергнутые технологической обработке, сладкие газированные напитки или маринованные закуски. Большую часть жизни они питались небольшими порциями необработанной пищи. Они отказались от мяса, точнее, у них попросту не было возможности им питаться, разве что в редких случаях.

Традиционно жители этих мест питаются тем, что выращивают в собственном огороде. Особо последовательные адвентисты из Лома Линды вообще полностью отказываются от мяса. В своем рационе они руководствуются рекомендациями книги Бытие 1:29: «И сказал Бог: Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу».

Ученые проанализировали шесть различных исследований, в которых приняли участие тысячи вегетарианцев, и обнаружили, что те, кто свел потребление мяса к минимуму, живут дольше. Некоторые люди переживают, что растительная пища не обеспечивает достаточного количества белков и железа. Но все дело в том, как говорит доктор Лесли Литл, что людям старше 19 лет нужно всего лишь 0,8 г протеинов на каждый килограмм массы тела, т. е. в среднем 50–80 г белка ежедневно.

«Наш организм не хранит белки, — поясняет доктор. — Лишние белки превращаются в калории, которые, если не расходуются, превращаются в жир. Хотя нам не нужно много белка в рационе, рекомендуется потреблять некоторое его количество с каждым приемом

пищи. Белки помогают утолять голод и поддерживать стабильный уровень сахара в крови, колебания которого и вызывают чувство голода».

Аналогично большинство из нас (за исключением женщин в предклимактерический период) могут получить достаточно железа из обогащенных круп. Избыточное содержание железа может нанести вред организму, поскольку способствует выработке свободных радикалов.

Основу всех культур питания, способствующих долголетию, составляют бобовые, зерновые и овощи. Сардинские пастухи берут с собой на пастбище хлеб из муки сорта «семолина». У жителей Никоя ни одна трапеза не обходится без кукурузных лепешек.

А продукты из цельного зерна являются важнейшим компонентом рациона адвентистов. Эти продукты — источник клетчатки, антиоксидантов, всех необходимых минералов, антираковых веществ (нерастворимая клетчатка), веществ, снижающих уровень холестерина и предотвращающих образование тромбов.

Бобовые — неотъемлемая составляющая кухни всех «голубых зон». Рацион, богатый бобовыми, способствует снижению частоты возникновения инфарктов и вероятности развития рака кишечника. В бобовых содержатся флавоноиды и клетчатка, снижающие риск развития инфарктов, это прекрасный источник протеинов.

Тофу (творог из соевых бобов), обязательный продукт в рационе окинавцев, нередко сравнивается с хлебом во Франции или картошкой в Восточной Европе. Правда, на одном хлебе или картофеле прожить нельзя, а тофу является практически идеальным продуктом: в нем мало калорий, много протеина и минералов, отсутствует холестерин, зато присутствуют все аминокислоты, необходимые человеческому организму. К тому же он экологически безвреден.

Превосходный источник протеинов без вредных побочных эффектов

мяса, тофу содержит фитоэстрогены, оказывающие благотворное воздействие на сердце у женщин. Кроме того, фитоэстрогены значительно снижают уровень холестерина и способствуют укреплению кровеносных сосудов.

Большинство опасений связано с красным и технологически обработанным мясом, например ветчиной. Доктора Роберт Кейн и Роберт Батлер утверждают, что при планировании рациона очень важно грамотно распределить калории между сложными углеводами, жирами и протеинами, сведя к минимуму трансжиры, насыщенные жиры и соль.

«Самое главное — есть то, в чем нуждается организм, и отказаться от всего лишнего, — поясняет доктор Кейн. — Вы можете перейти на растительную диету, но огромное число вегетарианцев вместе с сыром, молоком и другими продуктами потребляют больше холестерина, чем его содержится в небольшой порции мяса».

Орехи — вероятно, самый поразительный элемент из всех «продуктов долголетия». Согласно исследованию, объектом которого стали адвентисты седьмого дня, те, кто употреблял орехи по крайней мере пять раз в неделю, в два раза реже страдали заболеваниями сердца по сравнению с теми, кто употреблял орехи не так часто.

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США включило орехи в первую декларацию здоровья. В 2003 г. Управление выпустило «декларацию здоровья», в которой говорилось: «Научные свидетельства предполагают, но не доказывают, что ежедневное потребление 42 г орехов с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина может предотвратить риск развития заболеваний сердца».

Исследования показывают, что орехи защищают сердце, снижая уровень холестерина в крови. Во время масштабного исследования населения, проводимого Школой медицины Гарвардского университета, выяснилось, что люди,

употребляющие орехи, реже страдают от ишемической болезни сердца по сравнению с теми, кто употребляет их редко или вообще не ест. Исследование здоровья адвентистов (АНБ) показало, что люди, употребляющие по 56 г орехов пять раз в неделю, живут в среднем на два года дольше, чем те, кто орехи не ест.

«Мы не знаем, в чем причина: в волшебных свойствах орехов или в том, что люди, их употребляющие, не питаются фастфудом. Однако по имеющимся результатам явно заметно их благотворное воздействие», – говорит доктор Гэри Фрейзер, руководитель исследования АНБ.

Одно из объяснений предполагает, что орехи богаты мононенасыщенными жирами и растворимой клетчаткой, которые снижают уровень холестерина ЛПНП, говорит он. Они также являются неплохим источником витамина Е и других веществ, полезных для сердца. Лучшими считаются миндаль, арахис, фисташки, фундук, грецкие и кедровые орехи.

Бразильский орех, кешью и австралийский орех содержат чуть больше насыщенных жиров и менее желательны. Но, тем не менее, все орехи полезны.



ПРИВОДИМ НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

● **Каждый день съедайте по 4-6 порций овощей.** Рационы «голубых зон» включают минимум два вида овощей во время каждого приема пищи.

● **Ограничьте употребление мяса.** Долгожители «голубых зон» потребляют мясо крайне редко.

● **Устройте выставку фруктов и овощей.** Поставьте в центре кухонного стола красивую вазу с фруктами. Вместо того чтобы прятать овощи и фрукты в нижних отсеках холодильника, поместите их на видном месте.

● **Не забывайте о бобовых.** Бобовые являются неотъемлемым компонентом рациона жителей всех «голубых зон». Пусть бобовые или тофу станут главным украшением ваших обедов и ужинов.

● **Ешьте орехи каждый день.** Исследование здоровья адвентистов показывает, что продлению жизни способствуют любые орехи. Но запомните: 30 г орехов обычно содержат 160-200 ккал. Всегда держите в запасе орехи, в идеале – в упаковках по 50 г или меньше. Можно держать их в холодильнике, чтобы сохранить свежими.

Продолжение следует...

По книге Дэна Бюттнера «Правила долголетия»

• РЕЦЕПТЫ •

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И КАПУСТЫ БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- 1 кочан капусты брокколи
- 3 клубня картофеля
- 2 средние луковицы
- 500 г шампиньонов
- 1 корень пастернака
- 50 мл растительного масла
- соль по вкусу



4-6 порций

Время приготовления – 50 минут

Приготовление

Брокколи разделить на соцветия. Картофель очистить и крупно нарезать. Лук также нарезать крупно. Шампиньоны отварить. Корень пастернака помыть, очистить и крупно нарезать. Все овощи залить водой так, чтобы они были полностью покрыты. Варить до готовности. Грибы потушить «по соте» 10 минут. Добавить в овощи. Взбить овощи и грибы погружным блендером до однородной консистенции. Посолить по вкусу. Перед подачей по желанию добавить 1-2 ст. ложки соевой сметаны.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БУРГЕРЫ

Ингредиенты:

- 1 стакан сырого картофеля
- 1 стакан молотых сухарей
- 1 большая луковица
- 0,5 стакана орехов
- 1 ч. л. соли без горки
- 2 ст. л. жидкости (сок картофеля)
- 0,5 ч. л. чеснока
- 1 ст. л. пшеничной муки
- 1 ст. л. растительного масла



Приготовление

Картофель натереть на мелкой терке. Лук, чеснок и орехи измельчить. Смешать все продукты, сформировать котлеты и испечь в духовке на смазанном масле противне. Подавать к салатам или сделать гамбургер.

КОТЛЕТЫ

Ингредиенты:

- 1 кг капусты
- 1 луковица
- 0,5 стакана манной крупы
- 0,5 стакана муки
- 2 зубчика чеснока
- зелень
- растительное масло
- панировочные сухари
- соль и специи по вкусу



Приготовление

Капусту разрежьте на 4 части и варите в соленой воде 8-10 минут. Откиньте на дуршлаг, пропустите через мясорубку вместе с луком и отожмите, чтобы удалить воду. Пропустите чеснок через пресс. Укроп мелко нарежьте. К капусте добавьте чеснок и зелень. Посолите, приправьте специями по вкусу. Добавьте муку, манную крупу, тщательно перемешайте. Сформируйте из этой массы котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и слегка обжарьте на растительном масле.

ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

35-50 штук

Время приготовления – 25-35 минут

Ингредиенты:

- 1 кг фиников
- 0,5 стакана измельченных грецких орехов
- 2,5 стакана панировочных сухарей
- 4 ст. л. порошка какао
- 1 ч. л. натуральной ванили с сахаром
- 0,5 стакана растительного масла без запаха (по желанию)
- 0,5 стакана подсушенного арахиса
- кокосовая стружка



Приготовление

Финики очистить от косточек и перекрутить через мясорубку. Таким же способом измельчить арахис. Соединить все ингредиенты, кроме кокосовой стружки. Сформировать в форме конфет или пирожных «Картошка». Обвалять в кокосовой стружке.

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**

Благая Весть
Международные христианские газеты

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)
выписывайте на Издательство «Vestnik».
Заполняйте 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 _____

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 «Дже-
рело життя» Василий Джулай
Главный редактор – Лариса Качмар

Печатается на
добровольные пожертвования и
распространяется бесплатно.
Общий тираж 10 000 экз.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ



Кедровые орехи — кладёз полезных ингредиентов.
Они обладают питательными и целебными свойствами благодаря высокому составу жиров, белков и микроэлементов, входящих в их состав.

Кедровые орешки — невероятное лакомство. Но не только это сделало их столь ценными для человека. Учёные обнаружили в кедровых орехах невероятное количество полезных веществ, способных влиять на здоровье человека.

В кедровых орешках содержится комплекс витаминов В. Они благотворно влияют на рост и развитие организма человека, нормализуют деятельность нервной системы, улучшают состав крови.

Орешки — прекрасное средство против В-авитаминоза, вызывающего тяжёлые расстройства в деятельности организма.

В состав кедровых орехов также входят витамины А, Е, Р. Богаты они макро- и микроэлементами, такими как магний, кальций, калий, медь, кремний, марганец, фосфор, молибден, никель, йод, а также титан, кобальт, серебро, барий и другие минеральные вещества.

Кедровые орехи укрепляют иммунную систему, помогают

восстановить силы после заболеваний и тяжёлых физических нагрузок. Оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, улучшают состав крови, способствуют снижению уровня холестерина.

Кедровые орехи улучшают работу головного мозга, помогают повысить умственные способности.

Регулярное употребление кедровых орехов способствует укреплению костной ткани (зубов и костей). Они благоприятно влияют на состояние кожи, обладают омолаживающим действием на организм.

Ядра кедровых орехов успешно используются в кулинарии и употребляются в сыром виде.



Кушайте кедровые орешки 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 прочитанное на практике, посоветуйтесь 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

Дорогой друг!

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

Добровольные пожертвования

на газету «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»
отправляйте: **WELLS FARGO**
Bank # 121042882
Customer Name «Vestnik»
Account Number 5078593869

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726
Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@
yahoo.com