

MY HEALTHY FAMILY

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 6 (101) 2017

† 500UA
РОКІВ
РЕФОРМАЦІЇ

БЕРЕГИТЕ ПОЧКИ! 2



КАК ОТКОРРЕКТИРОВАТЬ ОСАНКУ?

Корректировать проблемы с осанкой можно с помощью лечебной физкультуры. Существует ряд универсальных упражнений, которые помогают заботиться о здоровье позвоночника.

ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ.

Во время исследования с участием почти 3700 человек, страдающих хронической почечной недостаточностью в течение 7 лет, у потреблявших наибольшее количество соли отмечали больший риск возникновения инсульта.

4

5

6

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ: ПРАВДА И МИФЫ

Сегодня существует много мифов о чудо-средствах, которые якобы могут избавить человека от болезней и привести к быстрому выздоровлению. Как отличить правду от мифа?

БЕРЕГИТЕ ПОЧКИ!

Хроническая болезнь почек (ХБП) – одна из распространенных причин преждевременной смерти людей, поскольку часто провоцирует развитие почечной недостаточности (ПН).

ХБП встречается у каждого десятого жителя Земли, что практически эквивалентно распространённости артериальной гипертензии и сахарного диабета. Большинство из этих людей не знают о наличии болезни вплоть до развития серьезных изменений в организме. Длительное время это заболевание никак себя не проявляет. В этом ХБП схожа с другими «тихими убийцами» – сахарным диабетом и артериальной гипертензией, которые также длительное время незаметны.

Поскольку риск развития заболевания с возрастом увеличивается, в среднем каждый второй человек 30-64 лет имеет склонность к развитию данной патологии в последующие годы жизни. Почечная недостаточность сама по себе, как и ее серьезное осложнение – сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), является жизнеугрожающим состоянием, которое может привести к летальному исходу.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЗДОРОВЫ ЛИ ВАШИ ПОЧКИ?

Каждые 30 минут наши почки пропускают через себя всю кровь, содержащуюся в нашем организме, и отфильтровывают из нее в мочу все то, что должно быть выведено. Сделав анализ крови и мочи, мы можем определить, хорошо ли работают наши почки.

Одним из наиболее показательных анализов является определение скорости клубочковой фильтрации (СКФ) – скорости, с которой кровь способна фильтроваться клубочками почек. В норме она составляет 80-120 мл в минуту, и чем меньше этот показатель, тем выше вероятность развития почечной недостаточности и необходимости искусственной фильтрации крови (гемодиализа). Например:

≥ 90 мл/мин – норма,
60-89 мл/мин – группа риска, < 60 мл/мин – наличие заболевания. Если СКФ < 15 мл/мин, тогда человеку проводят гемодиализ.

Кроме того, врач может назначить анализ крови на определение уровня креатинина, мочевины и мочевой кислоты – почечные пробы. В случае заболевания почек их способность выводить



эти вещества с мочой снижается, а значит, они со временем накапливаются, что выражается в повышении их уровня в крови. Оценив результаты исследования, врач может сделать заключение о функционировании почек.

Еще один важный анализ – общий анализ мочи. Он покажет, что именно выводят почки и в каком количестве. Наиболее значимый показатель – содержание белка в моче. В норме он не должен превышать 0,033 г/л. Если ваш показатель выше, то это может быть сигналом к дальнейшему обследованию. Чтобы более детально исследовать выявленную проблему, врач может назначить также дополнительные анализы.

Подготовка к сдаче анализов крови

- 1 За 12-14 дней до забора крови исключить, по согласованию с врачом, прием следующих медикаментов: кортикотропин, кортизол, тироксин, метилпреднизолон, мочегонные препараты. Если их отмена невозможна, то при сдаче крови следует указать, какие препараты и в какой дозе вы принимаете.
- 2 За 4-5 дней до проведения анализов из рациона необходимо исключить жирную, жареную пищу и избыток белковых продуктов.
- 3 За 1-2 дня до проведения анализов рекомендуется исключить курение, алкоголь, чрезмерные физические нагрузки.
- 4 Не забудьте с утра натощак выпить 1 стакан воды.

Если изменения в моче и крови сохраняются более 3 месяцев, тогда можно

говорить о наличии ХБП. Кроме анализов крови и мочи о ХБП свидетельствуют стойкие изменения в структуре почек, видимые на УЗИ и при биопсии почек.

Симптомы

Нижеперечисленные симптомы могут натолкнуть на мысль о заболевании почек, однако помните, что ХБП – это коварная болезнь, которая дает о себе знать уже в запущенном состоянии, поэтому не дожидайтесь появления симптомов.

- Отеки стоп, голеней, лица, рук.
- Боли и дискомфорт в поясничной области.
- Изменение вида мочи (красная, бурая, мутная, пенистая, содержащая «хлопья» и осадок).
- Учащенные позывы на мочеиспускание, императивные позывы (трудно терпеть), затрудненное мочеиспускание (вязкая струя).
- Уменьшение суточного количества мочи (менее 500 мл).
- Необычно обильное мочеиспускание (полиурия) при обычном питьевом режиме свидетельствует о нарушении процесса концентрирования мочи почками ночью (регулярные позывы на мочеиспускание во время сна).
- Постоянное чувство жажды.
- Плохой аппетит, отвращение к мясной пище.
- Общая слабость, недомогание.
- Одышка, снижение переносимости нагрузок.
- Повышение артериального давления, нередко сопровождающееся головными болями и головокружениями.
- Боли за грудиной, учащенное сердцебиение или перебои в работе сердца.
- Кожный зуд.

Факторы риска поражения почек

- 1 **Возраст.** С возрастом у большинства людей наблюдается снижение активности функционирования почек.
- 2 **Диабет** – вторая по распространенности причина почечной недостаточности. Кроме того, диабет увеличивает риск возникновения инсульта, инфаркта, сердечной недостаточности. У одного из трех человек, страдающих диабетом, отмечается почечная недостаточность. Риск ее развития увеличивается, начиная с состояния преддиабета (состояние

Содержание некоторых индикаторов функции почек в жидкостях организма в норме

Показатель	Концентрация
Мочевина (кровь)	3.33-8.32 ммоль/л
Креатинин (сыворотка или плазма крови)	53-106.1 мкмоль/л
Мочевая кислота (сыворотка крови)	Мужчины: 0.12-0.46 ммоль/л Женщины: 0.12-0.38 ммоль/л

организма, предшествующее стойкому повышению сахара в крови; возникает на фоне избыточной массы тела и низкой физической активности).

3 Гипертония. У одного из пяти взрослых людей, страдающих гипертонией, отмечается хроническая почечная недостаточность.

4 Аутоиммунные заболевания, чаще всего гломерулонефрит.

5 Избыточная масса тела и ожирение.

6 Воздействие медикаментов и токсических веществ, поступающих из пищи, напитков и окружающей среды.

7 Избыток белка в пище.

8 Курение, наркотики, алкоголь.

9 Инфекции мочевыделительной системы и мочекаменная болезнь.

10 Раса. Афроамериканцы более склонны к развитию почечной недостаточности и ее быстрому прогрессированию.

ФОСФОР

Ожирение, диабет, гипертония и курение приводят к нарушению работы почек. Но ученые начали расширять этот список и включили в него также фосфор, поступающий в организм человека из продуктов питания. Он является естественным компонентом мяса, зерновых, молочных и многих других продуктов. Однако в последние десятилетия компании стали добавлять в производимую продукцию соединения фосфора (натрия фосфат, фосфорную кислоту). В 2010 г. в США был исследован состав 2400 промышленно произведенных продуктов. Оказалось, что в 44 % из них содержится фосфор!

Фосфаты добавляют с целью загустить, гомогенизировать (сделать однородным), увлажнить, распустить конечный продукт. Однако избыточное количество фосфора вредит здоровью человека, особенно он опасен для людей с заболеваниями почек. У них фосфор плохо выводится из организма и накапливается в нем, способствуя развитию ССЗ и ухудшая работу почек. А как обстоят дела с людьми, у которых функция почек не нарушена?

Фремингемское исследование показало, что у здоровых людей с повышенным уровнем фосфора в крови более 1,29 ммоль/л риск развития хронической почечной недостаточности в последующие 25 лет удваивался. Также на этом фоне увеличивается жесткость сосудистой стенки, возрастает риск сердечной недостаточности и риск внезапной смерти по причине ССЗ. Если человек съедает около 1400 мг фосфора, в его организме начинают происходить патологические изменения. Среди участников исследований доктора Ченга из

Университета Джона Хопкинса каждый третий человек употреблял более 1400 мг в день, что в 1,4 раза превышает рекомендуемое потребление.

Каким образом фосфор вредит сердцу и почкам? Это происходит вследствие взаимодействия фосфора и кальция в организме. Когда уровень фосфора в крови повышается, это вызывает увеличение уровня кальция в крови, и он начинает оседать в стенке сосудов, так как клетки сосудов под действием фосфора начинают вести себя как костные клетки и накапливают в себе кальций. Жесткие сосуды создают повышенное сопротивление насосной функции сердца, и наш «насос» постепенно слабеет и выходит из строя.

Когда уровень фосфора повышается, также выделяется гормон, который стимулирует почки выводить его из организма. Его называют фактором роста фибробластов 23 (FGF23), и он является сильным токсином для клеток сердца. В экспериментах с животными он вызывал гипертрофию (увеличение) левого желудочка сердца, ослабляя тем самым способность сердца перекачивать кровь по сосудам.

Избыток фосфора также способствует отложению кальция в почках – в их канальцах, что со временем приводит к гибели клеток почечных канальцев, а значит, и к развитию почечной недостаточности.

А сколько фосфора потребляете вы? В различных продуктах содержится разное его количество, и усваивается он по-разному. Однако растительные продукты содержат меньшее его количество, чем продукты животного происхождения, а усваивается он в большем количестве из последних. Наибольшее его содержание – в промышленно приготовленных продуктах, из них он усваивается легче всего. Поэтому делайте выводы о том, что употреблять в пищу и в каком количестве.

ДЕСЯТЬ «ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ», ПОЗВОЛЯЮЩИХ СОХРАНИТЬ ПОЧКИ ЗДОРОВЬМИ

1 Не злоупотреблять солью и мясной пищей. Максимально ограничьте потребление консервов, пищевых концентратов, продуктов быстрого приготовления.

2 Контролировать массу тела: не допускать ее повышения и не снижать ее резко. Употреблять больше овощей и фруктов, ограничивать потребление высококалорийных продуктов.

3 Пить больше жидкости, 2-3 литра в сутки, особенно в жаркое

время года: пресную воду, почечные фиточай, натуральные морсы, компоты.

4 Не курить, не употреблять алкоголь и наркотики.

5 Регулярно заниматься физкультурой (для почек это не менее важно, чем для сердца!) – по возможности 30 минут в день или по 1 часу 3 раза в неделю. Больше двигаться: ходить пешком, стараться не пользоваться лифтом, ездить на велосипеде, плавать и др.

6 Не злоупотреблять обезболивающими средствами (если невозможно полностью от них отказаться, ограничить прием), не принимать без назначения врача мочегонных средств, не заниматься самолечением, не увлекаться пищевыми добавками, не экспериментировать, употребляя «тайские травы» с неизвестным составом, «сжижатели жиров», позволяющие «похудеть раз и навсегда без всяких усилий с вашей стороны».

7 Защищать себя от контактов с органическими растворителями и тяжелыми металлами, инсектицидами и фунгицидами на производстве и в быту (при ремонте, обслуживании машины, работе на приусадебном участке и т. д.), пользоваться защитными средствами.

8 Не злоупотреблять пребыванием на солнце, не допускать переохлаждения поясничной области и органов таза, ног.

9 Контролировать уровень артериального давления, глюкозы и холестерина в крови.

10 Регулярно проходить медицинские обследования, позволяющие оценить состояние почек (общий анализ мочи, биохимический анализ крови, включая креатинин крови, УЗИ почек – 1 раз в год).

Итак, здоровье почек во многом зависит от образа жизни. Будьте бдительны! Не вредите себе ничем и во время проходите профилактическое обследование, чтобы предотвратить заболевание почек или вовремя распознать его. Будьте здоровы!

Подготовила Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ ПОЧКИ?



1
Контролируйте уровень сахара в крови



2
Сократите потребление соли



3
Контролируйте уровень артериального давления



4
Не курите



5
Ежедневно делайте физические упражнения, поддерживая вес в норме



6
Придерживайтесь диеты, богатой фруктами и овощами

КАК ОТКОРРЕКТИРОВАТЬ ОСАНКУ?

Проблемы с позвоночником влияют на работу сердечно-сосудистой системы, состояние нервной системы, работу внутренних органов и даже на процесс лактации во время грудного вскармливания. Корректировать проблемы с осанкой можно с помощью лечебной физкультуры. Подбирать комплекс упражнений врач должен индивидуально для каждого пациента. Однако существует ряд универсальных упражнений, которые помогают заботиться о здоровье позвоночника.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ

1

Сесть на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею. Повторить 10 раз.

**3**

Встать на колени и опереться на прямые руки, поставленные на ширине плеч. И руки, и бедра – под прямым углом к полу, тяжесть тела распределена равномерно. Выполнять круговые движения головой: вниз, влево, назад, вправо, затем в другую сторону. Повторить 3–6 раз в каждую сторону.

2

Сесть «по-турецки», обхватив руками голени или носки; спина выпрямлена. На счет 1 повернуть голову влево, на счет 2–3 – еще дальше влево, на счет 4 плавно вернуться в ИП. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

**4**

Лечь на живот, сплетя руки на затылке и отведя локти так, чтобы сблизились лопатки; лбом упереться в пол. На вдохе поднять голову, одновременно препятствуя руками этому движению, и вернуться в ИП. Повторить 8–10 раз.



ВНИМАНИЕ!

Последние два упражнения нельзя делать при выраженном остеохондрозе шейного отдела позвоночника.

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПРЯМЛЯЮЩИЕ СПИНУ

1

Лечь на живот, согнув руки в локтях и положив лоб на сомкнутые кисти. Носки вытянуты, пятки вместе. Делая вдох, приподнять верхнюю часть туловища, одновременно развести руки в стороны; голову назад не закидывать. Вернуться в ИП (рис. 5). Повторить 6–10 раз.

2

Лечь на спину, согнув ноги в коленях так, чтобы ступни стояли как можно ближе к бедрам. Руки развести в стороны ладонями вверх. Опираясь на руки и на голову, выгнуть грудную клетку. Нижняя часть туловища при этом плотно прилегает к полу (рис. 6). Повторить 5–8 раз.

3

Встать на колени, опираясь руками в пол, руки и бедра на ширине плеч, под прямым углом к полу. Вытянуть правую руку вперед и вверх (к потолку), одновременно отведя левую прямую ногу назад и вверх. Вернуться в ИП и повторить то же самое левой рукой и правой ногой (рис. 7). Повторить 6–8 раз.

4

«Японский поклон». Встать на колени, ноги вместе, прямые руки подняты вверх ладонями вперед, спина выпрямлена. Не меняя положения головы и рук и сохранив спину прямой, очень медленно наклониться вперед, одновременно садясь на пятки. Коснувшись грудью коленей, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Опираясь ладонями на пол и напрягая мышцы спины, вернуться в ИП и опустить руки (рис. 8). При наклоне делать выдох, при выпрямлении – вдох. Повторить 4–8 раз.



Источник: www.pozvonochnik.org

Здоровье позвоночника и правильная осанка во многом определяют общее самочувствие человека. Регулярное выполнение упражнений для правильной осанки и сеансы массажа способны значительно улучшить здоровье спины и являются прекрасной профилактикой многих проблем, связанных с позвоночником.

ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Во время исследования с участием почти 3700 человек, страдающих хронической почечной недостаточностью в течение 7 лет, у потреблявших наибольшее количество соли отмечали больший риск возникновения инсульта и сердечной недостаточности, чем у тех, кто потреблял наименьшее ее количество (JAMA 315:2200, 2016). И причиной этого является не только то, что натрий из соли способствует повышению артериального давления.

Исследование доктора Чанга и его коллег под названием CARDIA, в котором приняли участие 2300 взрослых в возрасте от 28 до 40 лет, длилось 15 лет и имело целью выявить ранние факторы риска развития почечной недостаточно-



сти. Было выяснено, что наиболее влиятельными факторами являются ожирение и нездоровое питание.

Наилучшим для работы сердца, почек и сосудов считается следующий рацион: большое количество овощей и фруктов (до 11 порций), бобовые и орехи как основной источник белка (2 порции), цельные зерновые (4 порции), а продукты животного происхождения, такие как молочные (0-2), мясные блюда (0-1)

и сладости, ограничиваются или исключаются.

Статистика показывает, что риск умереть от инсульта и инфаркта в 4-5 раз выше, чем смерть от почечной недостаточности, поэтому стоит прислушаться к советам специалистов по питанию. Таким образом вы сможете достичь успехов в сохранении вашего здоровья.

Am. J. Kidney Dis. 62:267, 2013

БРАК СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГОРМОНА СТРЕССА В ОРГАНИЗМЕ



Исследователи из Университета Карнеги Меллон в течение трех дней собирали образцы слюны 572 здоровых людей в возрасте от 21 года до 55 лет, чтобы измерять уровень кортизола – гормона стресса. Исследование показало: у участников, состоявших в браке, уровни кортизола оказались ниже, чем у тех, кто в браке не состоял или был разведен.

При продолжительном стрессе уровень кортизола повышен. Это может влиять на способность организма регулировать воспаление, что, в свою очередь, связано с развитием и прогрессированием многих заболеваний. Судя по всему, люди, состоящие в браке, меньше страдают от стресса.

Специалисты также сравнивали ежедневные колебания кортизола. Как правило, концентрация кортизола в организме является максимальной, когда человек просыпается. В течение дня она снижается. Исследователи заметили, что у добровольцев, состоявших в браке, уровень кортизола снижался быстрее. Согласно данным предыдущих исследований, быстрое снижение концентрации гормона стресса свидетельствует о низком риске развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Источник: medicalxpress.com



ОВСЯНКА СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА И АСТМЫ

Тарелка овсяной каши по утрам существенно снижает риск развития опасных заболеваний, таких как инсульт и инфаркт. К такому выводу пришли ирландские ученые из университетского колледжа города Корк (UCC), которые детально проанализировали влияние различных кишечных бактерий на состояние сердечно-сосудистой системы человека.

Клинические наблюдения, проводившиеся с 2015 г., показали, что любители овсянки обладают более здоровой микрофлорой кишечника по сравнению с теми, кто на завтрак предпочитает другую пищу. Это объясняется наличием в каше сложных полисахаридов, например, обладающего иммуномодулирующим действием бета-глюкана. «Количество этого вещества, потребляемое с пищей, непосредственно коррелирует с разнообразием микрофлоры кишеч-

ника, а также уровнем холестерина в крови», – отметили авторы доклада.

В университете Корка призывают всех жителей страны чаще включать в свой рацион овсянку, а также полностью отказаться от употребления алкогольных напитков и табака. Ученые напомнили, что за последние 10 лет количество инсультов в Ирландии увеличилось на четверть, а средний возраст людей с сосудистыми заболеваниями год от года неуклонно снижается.

Финские ученые также доказали, что дети, которые ежедневно питаются овсянкой, на две трети меньше подвержены риску развития астмы, чем те, кто ее не употребляет. Для максимального снижения риска возникновения астмы врачи рекомендуют кормить малыша овсянкой с пяти месяцев.

Источник: Информационное агентство ТАСС

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ: ПРАВДА И МИФЫ

Сегодня существует много мифов о чудо-средствах, которые якобы могут избавить человека от болезни и привести к быстрому выздоровлению. Человек начинает их применять, но... его постигает очередное разочарование. Давайте рассмотрим некоторые утверждения и постараемся разобраться, как принять правильное решение.

МИФ № 1

Костный бульон лечит суставы, укрепляет иммунитет и не только!

В Нью-Йорке люди иногда выстраивают в очередь и платят по 6-8 долларов, чтобы купить небольшую чашку бульона, приготовленного из костей животных. Костный отвар готовится на медленном огне в течение нескольких часов. Его любители говорят, что эта жидкость, богатая желатином, полезна для суставов и костей, способствует хорошему пищеварению и укрепляет иммунную систему.

Однако в желатине нет ничего особенного – это просто белок. Подобно другим белкам он расщепляется на аминокислоты в желудочно-кишечном тракте. Затем они используются организмом, как и любые другие аминокислоты, для образования нужных ему белков.

Да, аминокислоты из желатина стимулируют клетки внутренней оболочки желудка вырабатывать больше соляной кислоты, что улучшает пищеварение. Но тот же эффект оказывают и любые другие аминокислоты!

Что касается иммунитета, то в лабораторных условиях куриный бульон затруднял движение белых кровяных клеток (лейкоцитов), ответственных за борьбу с инфекциями. И хотя может показаться, что это снижало их способность защищать нас от инфекций, на самом деле это не оказывает никакого влияния. Наша кровь и клетки иммунной системы никогда «не видят» бульон, который мы едим, потому что он сначала переваривается, а потом попадает в кровь, как и другая пища.

А как же ткани суставов? По этому поводу ученые пока воздерживаются от заявлений. Да, проводилось исследование (с участием 8 человек) влияния добавки желатина в сочетании с витамином С на состояние связок на фоне физической нагрузки. Было отмечено увеличение уровня аминокислот, необходимых для создания коллагена – вещества, входящего в состав связок, но из-за нагрузки ли это или из-за желатина, пока сложно сказать.

Вывод: Костный бульон может иметь хороший вкус, но магическим средством никак не является.

МИФ № 2

«Пейте вишневый сок – будете лучше спать!»

У вас проблемы со сном? Реклама утверждает, что вишневый сок – это «чудо, тройной удар по бессоннице». В чем же его секрет? «В вишневом соке содержится мелатонин – гормон, помогающий регулировать циклы сна и бодрствования».

Какие есть тому доказательства? Никаких. В исследовании, финансируемом компанией-изготовителем сока, участвовали 15 человек пожилого возраста, которые жаловались на бессонницу. Они употребляли 250 мл вишнево-яблочного сока дважды в день в течение двух недель. Затем они заполнили анкету по выявлению степени бессонницы. Их результаты были немного лучше, чем когда они употребляли плацебо-напиток. Но они не указали, что спали дольше, засыпали быстрее или чувствовали меньше хронической усталости, когда употребляли сок.

В другом исследовании, финансируемом производителями, принимали участие 20 взрослых молодых людей, у которых не было проблем со сном. Как это связано с бессонницей? Непонятно.

Следует учесть, что мелатонин, поступающий из продуктов питания, практически полностью разрушается при пищеварении.

Вывод: Поскольку стакан вишневого сока содержит примерно 130 калорий, вы скорее можете прибавить несколько сантиметров в области талии, чем улучшить свой сон. Употребляйте разнообразную пищу, содержащую компоненты для выработки мелатонина в организме, отрегулируйте режим дня и будьте физически активны – это точно улучшит ваш сон.

МИФ № 3

Польза уксуса

«Я чувствую себя великолепно, и у меня больше энергии!» – отзыв Роберта на



сайте производителя, после того как он начал употреблять яблочный уксус каждый день. Если верить написанному, то уксус, особенно яблочный, может улучшить состояние вашей кожи, избавить от бородавок, снять боль в горле, исцелить от рака, предотвратить изжогу, скечь жир в области живота, помочь вашему сердцу, снизить уровень сахара крови, и не только.

Что же особенного в яблочном уксусе? «Хороший маркетинг», – говорит исследователь уксуса из университета штата Аризона Кэрол Джонстон. Уксус – это уксусная кислота, разведенная в воде. «Уксусная кислота в разных видах уксуса одна и та же», – отмечает Джонстон. Если не обращать внимания на шумиху, доказательств в пользу целебных свойств уксуса недостаточно.

● Снижает уровень сахара в крови. Было проведено примерно десяток исследований с участием от 5 до 27 человек. Им предлагали крахмалистую пищу с 1-2 ст. л. уксуса или без таковых. При мерно в половине исследований сахар в крови был ниже в течение нескольких часов после еды, когда люди принимали уксус. В других исследованиях такого не наблюдалось. В двух исследованиях с участием людей в состоянии предиабета гемоглобин A1c – долгосрочный показатель сахара крови – был не ниже у тех, кто употреблял 2 ст. л. уксуса, чем у тех, кто употреблял плацебо.

● Снимает изжогу. Может ли столовая ложка уксуса предотвратить изжогу, восстанавливая кислотность желудка? «Изжога – результат расслабления сфинктера (мышечного кольца), отделяющего желудок от пищевода, и она никак не связана с количеством кислоты в желудке, – объясняет гастроэнтеролог Скот Габбард из клиники Кливленд. – И кажется маловероятным, что уксус уменьшит заброс кислоты из желудка обратно в пищевод».

● Борется с раком. Исследования с участием людей по этому поводу не проводились.

● Помогает снизить массу тела. В ходе научного исследования, финансируемого компанией-производителем и проводимого в Японии, взрослые, страдающие ожирением, употребляющие 2 ст. л.

уксуса каждый день в течение 3 месяцев, потеряли всего по 2 кг. Это единственное исследование в данной области.

Вывод: Единственное доказательство, и то недостаточное, – снижение сахара крови. Если же вы предпочитаете пить уксус, помните, что в большинстве исследований 1 ст. л. уксуса разводили в 250 г воды. Чистый уксус может обжечь слизистую оболочку рта и вызвать язвы пищевода. Ни в коем случае не полощите горло и зубы уксусом, это может повредить эмаль зубов.

МИФ № 4

Коллагеновое чудо

Коллаген в таблетках «помогает сохранять кожу молодой, улучшает ее структуру в общем», – заявляет один из производителей. Кожа в основном состоит из белка коллагена, который со временем распадается и заменяется новым. С возрастом организм вырабатывает меньше коллагена, и как результат – менее упругая кожа.

«Исследования показали, что если вы повысите уровень коллагена, ваша кожа будет выглядеть лучше», – говорит Гари Фишер, профессор молекулярной дерматологии университета штата Мичиган. Но употребление коллагена или его составляющих (аминокислот) вряд ли поможет.

Коллаген, как любой белок, расщепляется в процессе пищеварения на аминокислоты, которые используются для построения новых видов белков в организме, включая коллаген, в зависимости от его нужд. «Но наши клетки, вырабатывающие коллаген, со временем перестают хорошо работать, – объясняет Фишер, – поэтому, если ваше питание не сбалансировано, употребление большего количества аминокислот в форме коллаген-добавок вряд ли поможет».

Пищевые добавки содержат пептиды – короткие цепи, состоящие из 2-3 аминокислот. Но ферменты в пищеварительном тракте все равно разделяют эти пептиды на отдельные аминокислоты, которые ваш организм и получит, – объясняет Пол Мофан из университета Массей в Новой Зеландии.

Вывод: Хотите защитить свою кожу? Лучше купите себе крем с ультрафиолетовым фильтром, а не пищевые добавки коллагена.

МИФ № 5

Насыщенные жиры не влияют на развитие заболеваний сердца

«Было проведено, как минимум, 3 исследования с участием 50 тысяч человек и независимым финансированием, которые показали, что питание с низким

содержанием жира в общем и насыщенных жирах в частности неэффективно в борьбе с ишемической болезнью сердца (ИБС)», – пишет журналист Нина Тихольц, которая проводила это исследование. Два из этих исследований были исключены из обзора, так как в них не рассматривали ИБС, ожирение, диабет или рак вообще. Третье (и самое большое) исследование – «Инициатива во имя здоровья женщин» – было разработано с целью проверить, будет ли диета с низким содержанием жиров снижать риск развития рака молочной железы (как оказалось, такого не наблюдалось). Кроме того, насыщенные жиры не заменяли ненасыщенными. К тому же в данном исследовании не было достаточно возможностей для фиксирования снижения заболеваемости ИБС, в чем признались его организаторы.

Вывод: Не обращайте внимания на то, что крупные исследования противоречат более ранним рекомендациям снизить потребление насыщенных жиров животного происхождения (масло, твердый сыр и др.) – не все в них прозрачно. Страйтесь меньше употреблять насыщенных жиров и заменяйте их ненасыщенными жирами из растительных источников.

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

• РЕЦЕПТЫ •

САЛАТ «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ»

Приготовление

Фасоль для салата можно использовать любого цвета. Также можно использовать консервированную фасоль. Лук можно замариновать. Свежие, соленые огурцы и болгарский перец нарезать небольшими кубиками.

Все ингредиенты перемешать, добавить соевого майонеза столько, чтобы салат не был сухим. Сухарики лучше добавить непосредственно перед подачей.

На 4 порции

ЛАВАШ С ЗЕЛЕНОЙ

Ингредиенты:

- 350 г пшеничной муки грубого помола или муки 1 сорта с отрубями в соотношении 4:1
- 140 мл воды (можно больше)
- 80 мл оливкового масла
- 0,5 ч. ложки соли (для теста)
- 1 средняя головка репчатого лука
- зелень (кинза, укроп, петрушка, шпинат и т. д.)
- растительное масло
- соль по вкусу (для начинки)

Приготовление

Соединить воду, соль и оливковое масло, добавить муку и замесить тесто. Накрыть пленкой и оставить на 30 минут. Лук и зелень мелко порубить. Лук, мелко порезав и слегка посолив, подавить, чтобы появился сок. Тушить в собственном соку на самом малом огне, добавив в конце 1 ст. ложку растительного масла и зелень. Тесто раскатать на 8 тонких лепешек. Положить на 4 лепешки равное количество лука с зеленью, накрыть оставшимися лепешками и защипнуть края. Запечь в духовке.



ЛИМОНАД

Ингредиенты:

- 1 апельсин
- 1 лимон
- 4–5 ст. ложки сахара
- 2 л воды
- веточка мяты

Приготовление

Спелый апельсин хорошо вымыть горячей водой. Затем, не очищая кожуру, порезать дольками и поставить в морозилку на 5–6 часов. Вынуть и дать постоять 15 минут при комнатной температуре. Вместе с цедрой измельчить замороженные дольки в мясорубке, блендере или на терке. Попадающиеся косточки убирать. Залить водой и нагреть до 70 °C (не кипятить!). Теплую смесь процедить через дуршлаг или сито. Затем добавить сок одного лимона, сахар, размешать и охладить. Готовый лимонад разлить в стаканы, положив на дно листочки мяты и кубики льда.



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) выпишите 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 _____

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 10 000 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 ПОЛЕЗНЫ ЯГОДЫ КЛЮКВЫ



Ягоды клюквы — ценный пищевой и лечебный продукт.

Кроме яркого цвета и очень кислого вкуса, клюква отличается от других ягод чрезвычайно высоким содержанием витаминов, которые являются очень сильными антиоксидантами.

В ягодах клюквы содержится 4 - 5% сахаров (в основном глюкоза, и фруктоза). Кроме того, питательные вещества идеально сбалансированы и легко усваиваются.

Употребление клюквы улучшает аппетит и пищеварение. Усиливается выработка сока поджелудочной железы. Это приводит к излечению при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, а также воспалений поджелудочной железы. Ягоды клюквы обладают также мочегонным и бактерицидным действием.

При регулярном употреблении клюквы снижается риск варикозного расширения вен и образования тромбов в сосудах. Употребление клюквы препятствует возникновению язвы и рака желудка.

Микроэлементы, содержащиеся в клюкве, уничтожают микробов, которые вредят стенкам желудка.

Польза клюквы сказывается на здоровье сосудов, так как вещества в составе клюквы предот-

вращают образование бляшек в сосудах.

Клюква эффективна при лечении инфекций, заболеваний желудка и дёсен. Свежая клюква и её сок могут использоваться для болезней сердца и сосудов.

Польза клюквы заключается во многих её питательных качествах. Клюква, прежде всего, активный антиоксидант, она оберегает клетки от вредного влияния свободных радикалов, защищает от старения.

Варенье из клюквы и **клюквенный сок** особенно полезны. Продукты из клюквы являются прекрасным средством для повышения иммунитета, а также предотвращают появлениеavitaminозов.



Употребляйте ягоды клюквы и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но наш 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