

MY HEALTHY FAMILY

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 9 (104) 2017

500
ROKIV
REFORMACII



ИНСУЛЬТ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?

Ежегодно от инсульта умирает 45-50 тыс. украинцев. И эти показатели в 2 раза превышают таковые в Западной Европе. Что нужно знать об этой болезни каждому?

2



БОРОТЬСЯ И ПОБЕДИТЬ РАК

Степень личной ответственности, которую пациент берет на себя за свои действия и чувства в ответ на диагноз «рак», является критически важной определяющей развития заболевания.

4



ЧТО ЛУЧШЕ: МАСЛО ИЛИ МАРГАРИН?

О диетических жирах нам известно не только то, что они являются источником энергии и витаминов А, D, Е, К. Сегодня мы знаем, что незаменимые жирные кислоты, содержащиеся в растительных жирах, являются важными компонентами оболочек клеток.

6

ИНСУЛЬТ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?



Ежегодно от инсульта умирают 45-50 тыс. украинцев. И эти показатели в 2 раза превышают таковые в Западной Европе. Также 18,5 тыс. украинцев ежегодно становятся инвалидами в результате инсульта. Что нужно знать об этой болезни каждому?

Как и в случае с сердечными приступами, тяжелая форма инсульта, даже со смертельным исходом, может поразить человека внезапно. Около четверти жертв в возрасте до 70 лет умирают после первого приступа, затем эта цифра удваивается.

Из тех, кто выжил, 40 % нуждаются в постоянном специальном уходе, но только 10 % из них требуют госпитализации. Остальные 60 % – счастливики. Некоторые выздоравливают полностью, восстанавливаются в достаточной степени, чтобы позаботиться о себе, большинство способны возобновить нормальную жизнедеятельность.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНСУЛЬТА

Инсульт, или нарушение мозгового кровообращения, чаще всего связан с атеросклерозом, утолщением, сужением и уплотнением артерий, обеспечивающих мозг оксигенированной кровью. Атеросклеротический процесс может начаться как в артериях в мозге, так и в артериях, ведущих к мозгу. Шероховатая внутренняя поверхность пораженных артерий становится почвой для образования тромбов. Когда закупорка достигает максимального уровня, говорят, что артерия тромбирована.

Иногда кусочки тромбов или сгустки крови отрываются от других частей сердечно-сосудистой системы и переносятся к более мелким артериям мозга, приводя к их закупорке – тромбоэмболии. Около 85 % случаев нарушения мозгового кровообращения являются результатом либо тромботической, либо тромбоэмболической артериальной непроходимости.

Остальные приступы инсультов вызваны кровоизлиянием или разрывами артерий. Большинство из них связано с неконтролируемым высоким артериальным давлением, которое толкает кровь через трещины в затвердевших артериальных стенках. Некоторые случаи разрывов вызваны аневризмой. Это расширенные полости некоторых артерий, которые становятся все тоньше и тоньше, пока не разрываются.

Инсульт наносит вред тому участку мозга, к которому нет доступа свежей крови и который вскоре отмирает от недостатка кислорода. Если поражается значительный участок мозга, инсульт будет тяжелым или летальным. Меньшая область поражения мозга вызовет более слабые симптомы.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Большинство случаев инсульта напрямую связано с высоким артериальным

давлением. Люди с гипертонией в 8 раз больше подвержены риску возникновения инсульта, чем люди с нормальным давлением. Другие случаи зависят от фибрилляции предсердий (нарушенного сердцебиения), что увеличивает риск в 6 раз.

Временные нарушения, называемые транзиторными ишемическими атаками (ТИА), могут быть ранними признаками. Это небольшие приступы, которые начинаются внезапно и проходят менее чем за 24 часа. Большинство из них длится всего несколько секунд, и затем наблюдается полное восстановление. Однако частые ТИА повышают вероятность возникновения инсульта так же, как стенокардия повышает вероятность развития инфаркта.

Среди других факторов риска – повышенный уровень холестерина и триглицеридов в крови, курение, диабет, ожирение и сидячий образ жизни. Все они способствуют развитию атеросклеротического процесса. Фактически факторы риска возникновения инсульта в основном сходны с таковыми ишемической болезни сердца, потому что оба заболевания вызваны повреждением жизненно важных кислородонесущих артерий.



« Люди с гипертонией в 8 раз больше подвержены риску возникновения инсульта, чем люди с нормальным давлением. »

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

Большинство случаев инсульта можно предотвратить. Фактически инсульт, подобно некоторым другим заболеваниям, связанным с образом жизни, – относительно редкое явление в одном поколении, если люди с детства ведут здоровый образ жизни и приобрели здоровые привычки. Прислушайтесь к следующим советам:

- Не курите. Одна из каждых шести сердечно-сосудистых смертей напрямую связана с курением табака.
- Регулярно проверяйте артериальное давление. Гипертония не имеет симптомов, и она может подкрасться незаметно.

Помните: гипертония повышает риск возникновения инсульта на 800%!

- Употребляйте как можно меньше соли. В тех странах мира, где уровень потребления соли низок, случаи гипертонии практически не отмечаются. В Японии, где потребление соли высокое, инсульт является главной причиной смерти.

- Нормализуйте массу тела. Ожирение способствует развитию атеросклероза, гипертонии, а также является причиной большинства случаев диабета.

- Придерживайтесь диеты с низким содержанием жира и холестерина и высоким содержанием клетчатки. Доказано, что потребление жира в количестве менее 20 % ежедневной нормы калорий защищает внутреннюю часть артерий от атеросклероза.

- Занимайтесь физическими упражнениями активно и регулярно. Упражнения улучшают циркуляцию крови, помогают контролировать массу тела и гипертонию.

КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА?

Образ жизни, помогающий предотвратить инсульт, ускорит восстановление, а также поможет избежать повторного приступа. После острых инсультов пациенты нуждаются в хорошем уходе и энергичной реабилитации. В некоторых случаях полезны такие хирургические процедуры, как эндартерэктомия (удаление атеросклеротической бляшки).

Небольшие дозы аспирина помогают предотвратить инсульт у восприимчивых людей. Однако помните, что аспирин также может вызвать кровотечение и язву желудка.

Главное, что артериальная непроходимость обратима. Утолщенные, суженные артерии медленно открываются снова, когда человек строго придерживается вегетарианской диеты с очень низким содержанием жира наряду с другими составляющими здорового образа жизни. Хотя объектом этих исследований были коронарные артерии, подобных результатов следует ожидать и в отношении артерий, влияющих на мозг, поскольку лежащая в основе проблема аналогична.

Все люди рождаются с мягкими, гибкими, эластичными стенками артерий. У многих национальностей здоровые артерии и низкое артериальное давление сохраняются на протяжении всей жизни. Это доступно и нам, если мы будем вырабатывать здоровые привычки до того, как нашему организму нанесен ущерб.

Авторы: Ханс Диель, магистр общественного здравоохранения, Эйлин Ладдингтон, доктор медицины

ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТ И ВЕГЕТАРИАНСТВО



Бытует мнение, что люди, питающиеся преимущественно вегетарианским набором продуктов (включая молоко и/или яйца) или исключительно растительной пищей (веганы), более склонны к развитию железодефицитной анемии. Так ли это?



Более ранние исследования показали, что вегетарианцы употребляют большее количество клетчатки, магния и витаминов А, С и Е, чем невегетарианцы, но, как оказалось, и потребление железа у них также больше. Однако вегетарианцы получают больше негемового железа, а невегетарианцы – в основном гемовое, то есть из гемоглобина мяса животных. Именно на его способность поддерживать нормальный уровень гемоглобина в крови врачи возлагали большие надежды, советуя своим пациентам употреблять печень, побольше мяса, говяжий язык и др.

Встречается ли железодефицитная анемия среди невегетарианцев? Бывают ли вегетарианцы без железодефицита? В обоих случаях – да. Ведь наличие достаточного количества железа в организме определяется не только потребляемым количеством железа, но и его способностью всасывания в желудочно-кишечном тракте и выведения, а также скоростью расхода.

Оказывается, употребление продуктов, богатых гемовым железом, увеличивает риск развития метаболического синдрома и сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), которые, судя по результатам исследований, реже встречаются у вегетарианцев и веганов. Связь гемового железа с развитием ССЗ говорит о высокой окислительной способности этого вида железа. Оно приводит к развитию атеросклероза вследствие увеличения производства свободных радикалов, которые окисляют холестерин, делают его более агрессивным и увеличивают образование липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) – плохого холестерина.

Исследования показали, что увеличение потребления гемового железа на 1 мг/день увеличивает риск развития ишемической болезни сердца на 27%. Подобная взаимосвязь существует и с риском возникновения инсульта. Более ранние исследования по этому вопросу давали противоречивые результаты, возможно, по причине того, что в исследованиях железо не разделяли на гемовое и негемовое.

В исследовании, опубликованном в журнале *Stroke* в 2013 г., в котором принимали участие мужчины, употреблявшие практически исключительно гемовое железо, была выявлена четкая взаимосвязь увеличения риска возникновения инсульта вообще и в частности ишемического инсульта в связи с большим употреблением гемового железа. Негемовое железо такого эффекта не производило.

Гемовое железо увеличивает риск развития диабета 2 типа. Ни добавки железа, ни негемовый его вариант к такому результату не приводят. Увеличение потребления гемового железа на 1 мг/день увеличивает этот риск на 16%.

Гемовое железо также повышает риск развития рака. Он увеличивается на 12% с каждым дополнительным миллиграммом гемового железа в рационе. Интересно, что ученые могут сказать, сколько человек ел мяса, исследуя его опухоль. Они определяют экспрессию (активность) генов в тканях опухоли, в частности исследовали аденокарциному легких, хотя подобные изменения происходят и в других видах

опухолей. Чем больше мяса, тем более активны опухолевые гены.

Вы скажете, что нам нужно потреблять достаточно железа с пищей, и будете правы. Но дефицит железа (исходя из показателей железодефицитной анемии у американок) наблюдается всего у 2,6% белых жителей Америки, у 12,2% афроамериканцев и 7,6% мексиканцев. Среди украинцев анемии составляют 1% от заболеваемости, а из всех анемий на долю железодефицитной приходится 90%. А вот ССЗ, диабет и рак убивают огромное число людей, употребляющих источники гемового железа. В Украине более 60% смертей вызваны сердечно-сосудистыми заболеваниями, а 14% – раковыми. Источники негемового железа – растительные продукты (цельные зерновые, бобовые, зеленые листовые овощи, сушеные фрукты, орехи и семечки) – предупреждают развитие этих болезней.

Но много ли денег вы заработаете на бобовых или зеленых листовых овощах? Нет. А вот на мясе делаются состояния. В Америке готовят печенье на основе крови свиней и коров с целью обогатить рацион гемовым железом. Однако проведенные исследования показали, что данных, свидетельствующих о безопасности и пользе для здоровья такого способа получения железа, практически нет.

Вывод: безопасный источник железа – растительный, только проблема в том, что листья салата не так привлекают людей, как бифштекс.

Источник: nutritionfacts.org

ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ ВАЖНЫ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЖИЗНИ



Согласно новым исследованиям, жизненные навыки важны для благосостояния и благополучия в жизни. Пять жизненных навыков – **эмоциональная стабильность, решительность, самоконтроль, оптимизм и добросовестность** – могут привести к успехам в обучении и труде в раннем возрасте, но мало что известно об их важности в дальнейшей жизни.

В исследовании, опубликованном в научном журнале PNAS, ученые изучили влияние этих навыков у 8000 мужчин и женщин старше 52 лет. Было обнаружено, что у людей, которые имеют больше жизненных навыков, отмечается целый ряд преимуществ, в том числе большая финансовая стабильность, низкий риск развития депрессии, высокая социальная активность, лучшее здоровье и меньшее

количество хронических заболеваний. У таких людей более низкие уровни холестерина и С-реактивного белка и меньше объем талии, которые влияют на развитие метаболических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследование выявило, как количество жизненных навыков влияет на здоровье и благосостояние людей. Например, у участников, сообщивших о значительных депрессивных симптомах, уровень жизненных навыков был на 22,8% ниже. Почти половина одиноких людей обладали наименьшим количеством навыков. Регулярное волонтерство увеличивало количество жизненных навыков на 28,7–40%.

Что касается здоровья, то доля респондентов, оценивших свое здоровье как плохое, составляла 36,7% среди лиц

с низким уровнем жизненных навыков. Люди, имеющие больше навыков, могли ходить значительно быстрее – скорость ходьбы является объективным показателем, предсказывающим будущую смертность среди пожилых людей.

«Мы были удивлены, что экономические, социальные, психологические и биологические процессы, влияющие на здоровье и инвалидность, были связаны с жизненными навыками. Наше исследование предполагает, что развитие и поддержание этих навыков может оказывать влияние на здоровье и благополучие в пожилом возрасте», – говорит профессор Андре Степто.

Источник: Steptoe A, Wardle J. Life skills, wealth, health, and wellbeing in later life // Proceedings of the National Academy of Sciences. — 2017. — С. 201616011.

БОРОТЬСЯ И ПОБЕДИТЬ РАК

Степень личной ответственности, которую пациент берет на себя за свои действия и чувства в ответ на диагноз «рак», является критически важной определяющей развития заболевания. Осведомленность и личный выбор – равно важные столпы, поддерживающие личную ответственность.



Осведомленность увеличивается благодаря личному исследованию, скрупулезному изучению всего, что касается диагноза и диапазона доступных средств лечения. Имея такую базу знаний, мы можем делать выбор, давать согласие на тот или иной метод лечения, понимая все последствия. Таким образом, мы будем делать сознательный выбор в пользу поддержания определенного здорового образа жизни в физической, эмоциональной и духовной сферах.

Исключите из своей жизни все то, что разрушало вас физически, эмоционально и духовно, и привнесите в жизнь то, что будет вас восстанавливать и созидать во всех этих сферах. Когда мы верим, мы понимаем свою роль и берем на себя личную ответственность за свой выбор, мы можем изменить само течение болезни.

У КОГО В ЖИЗНИ ЕСТЬ «ЗАЧЕМ», ТОТ МОЖЕТ ВЫНЕСТИ ЛЮБОЕ «КАК»

В книге «Человек ищет смысл» австрийский психолог Виктор Франкл описывает глубокое влияние, которое жизненная цель оказывает на человека даже в самых неблагоприятных условиях. Франкл, побывавший в нацистских концентрационных лагерях, описывает, как гибли те заключенные, которым казалось, что им незачем жить. В то же время те, кто считал, что им непременно надо что-то сделать, боролись за жизнь. Лишенные всех внешних обстоятельств, которые придают жизни смысл, эти люди приходили к пониманию того, что, выражаясь словами Франкла, «не важно, чего мы

жду между пациентом, медиками и группой поддержки есть ясное понимание того, что каждый из них несет ответственность за то, как реагировать на диагноз «рак».

Наладьте тесные отношения с Богом: регулярно обращайтесь к Нему в молитве, говорите с Ним о своих переживаниях, надеждах и разочарованиях. Изучайте Библию как откровение о Божьей воле, Его характере и любви к человеку. Посвящайте этому достаточно времени. Надежда, рожденная из знания Бога, наполняет сердце больного человека миром и помогает принять любой исход болезни, а также дает силы для совместной с Богом борьбы за жизнь земную и вечную жизнь уже без болезни и страдания.

Не вините прошлое, его нельзя изменить. Не вините страхи неизвестности

к действиям. Действия дают результаты. Результаты подтверждают нашу веру.

УБЕЖДЕНИЯ МОЖНО ВЫБИРАТЬ

Когда вы слышите диагноз «рак», то чувства надежды и отчаяния начинают бороться друг с другом в вашем разуме. Сегодня вы можете настроиться на волну надежды на исцеление, а завтра – отвернуться от нее как от неправдивой и невозможной. Может казаться, что здоровье невозможно восстановить. Как только ситуация начинает казаться безнадежной, мы выбрасываем возможные варианты получения помощи еще до того, как они смогли раскрыть свой потенциал.

Убеждения, а также отношения и ожидания оказывают постоянное влияние на все сферы нашей жизни, включая борьбу с раком. Здесь ясно одно: убеждения можно выбирать. Мы можем выработать привычку избирать одно и то же убеждение снова и снова.

Я убеждаю вас поверить в огромный, Богом данный потенциал к исцелению от рака. Я видел его в своей жизни; я верю, что он есть и у вас в такой же мере. То, что у вас сейчас есть рак, еще не означает, что он будет у вас через год.

Знаете ли вы все свои возможности для выздоровления? Знание – первый шаг к их реализации. Мы с вами можем использовать неограниченные физические, эмоциональные и духовные возможности для выздоровления. Однако мы склонны задействовать только ограниченные ресурсы. Пришло время воспользоваться всей их полнотой.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАГАЖ

Большинство из нас носит тяжелый эмоциональный багаж. Это в основном страх, злость и чувство вины в разных пропорциях. Эта ноша излишняя и, более того, даже могла спровоцировать рак. Для избавления от нее нужны молитва и прощение. Добрая весть заключается в том, что избавление от этого багажа часто приводит к исцелению.

Эмоциональное освобождение открывает двери для исцеления. В научных кругах появляется все больше доказательств о связи между нашими



ожидали от жизни: важно, что жизнь ожидала от нас». Ощущение внутренней цели помогло этим людям выдержать самые ужасные физические и душевные муки, так что они смогли внести свой вклад в жизнь.

Истинный смысл жизни состоит в том, чтобы использовать свои лучшие качества в служении Богу и людям. Когда вы живете в соответствии со своей целью, то замечаете, что все детали вашей жизни соединяются в одно прочное целое. Тогда, какими бы неблагоприятными ни были жизненные обстоятельства, вы сможете их вынести и даже быть победителем.

в будущем. Мы сами творим свое будущее нашим настоящим состоянием ума и духа. Не вините врачей или страховые компании, родителей, супругов или Бога. И самое важное, не вините себя. Вместо этого направьте свои усилия на созидание таких мыслей, мотивов и действий, с которыми вы будете здоровы, и живите дальше.

Измените свое мышление – и изменится ваше здоровье. Это может быть правдой в намного большей степени, чем мы решаемся поверить. Вера ведет

НЕ ИЩИТЕ ВИНОВНЫХ

Не занимайтесь поиском виновных, сосредоточьтесь на налаживании отношений с Богом и решении своих проблем. Не нужно возлагать ответственность за свой выбор на кого-то другого. Пациенты, которые решают бороться за свое здоровье, говорят о собственной ответственности, правильно выражают свои потребности, чувства, а также то, что им нравится и не нравится. Это не значит, что они борются без поддержки со стороны. Наоборот,

эмоциями и здоровьем. Юджиро Икеми и его коллеги из Киото, Япония, провели ретроспективное исследование пациентов, исцелившихся от смертельных видов рака и в течение долгого времени остающихся здоровыми. Почему они выжили? Все пациенты сообщали, что начало исцеления у них совпало с острым эмоциональным состоянием, связанным с пониманием своего предназначения в жизни. Тогда пациенты использовали рак для того, чтобы разрешить вопросы, которые привели к его появлению. В конечном итоге они посвятили себя исполнению Божьей воли в своей жизни.

Доктор Стивен Гриир из больницы Кингс колледж в Англии сравнивал женщин, которым делали мастэктомию при раке молочной железы. Тех, кто стал бороться с раком в духе воина, исцелилось в три раза больше, чем тех, кто лечился с духом безнадежности и беспомощности.

Психологические исследования онкобольных в США подтверждают данные выводы. Доктор Давид Шпигель из Стэнфордского университета руководил исследованием, которое проводилось с участием больных раком молочной железы, занимавшихся в группе эмоциональной разрядки. Он обнаружил, что участники этой группы выздоравливали в два раза чаще, чем те, кто в ней не участвовал.

Если вы по достоинству оцените связь между эмоциями и здоровьем, вы сможете лучше понять повеление Иисуса, которое Он часто давал больным: «Встань».

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ СТОРОНА

Конечно, кто-то может удивиться, что рак может принести какую-то пользу. Но это так. Рак чаще всего изменяет отношения между людьми. Многие пациенты и люди, поддерживающие их, открывают для себя новый, как правило, более духовный взгляд на жизнь. Рак часто помогает удовлетворить какую-то эмоциональную потребность. Такая неожиданная польза может быть очень значимой. Сотни пациентов говорили: «Я знаю, что это может показаться странным, но я на самом деле благодарен(на), что прошел(ла) через этот опыт борьбы с раком». Для этих людей жизнь приобрела новое качество. Рак помог им начать жить более насыщенной и полноценной жизнью.

Однако существует и темная сторона. Рак может быть очень коварным и служить мощным рычагом для манипуляции другими людьми. В нашем обществе с этим мирятся, потому что близкая угроза смерти от болезни затмевает все остальное. Но многие люди полагают, что они должны заболеть или оставаться больными, чтобы их все любили и уделяли им особое внимание. Доходит до того, что мы больных вознаграждаем, а здоровых наказываем или, по крайней мере, лишаем их своего внимания.

ЖИВИТЕ НАСТОЯЩИМ

Мы не обязаны поддаваться унылым мыслям о будущем. Страх, неизвестность и неопределенность необязательно должны сковывать нашу жизнь. Вместо этого мы можем принять решение жить настоящим, данным нам теперешним днем, проявляя духовное смирение перед Богом, культивируя благодарность и безусловную любовь.

Кому-то может показаться, что жить теперешним днем – это классический

«**У вас есть выбор: вы можете вступить в союз с Богом для совместной борьбы с болезнью сейчас или вы можете принять решение жить прошлым или будущим в настоящем времени. Верующая душа стремится к добру в настоящее время.**»

НЕ СОСРЕДОТОЧИВАЙТЕСЬ НА СЕБЕ

Одним из самых сложных препятствий на пути больного к выздоровлению является сосредоточенность на самом себе. Не заостряйте внимание на себе, думайте и заботьтесь о других, проявляйте сочувствие к окружающим. Выражайте благодарность за благословения, которые имеете. Показывайте, что вы высоко цените внимание, которое получаете.

Добрые дела являются двойным благословением, в равной мере приносящим пользу как тому, кто их совершает, так и тому, ради кого они совершаются. Сознание правильности того, что делаешь, является одним из лучших лекарств для больных тел и душ. Когда человек чувствует, что

случай отвержения реальности, особенно для больных раком. Но это не так, если только это не делается бездумно. Возможно, вам тяжело поверить в то, что это самое лучшее время вашей жизни. Через призму рака изменяется наше восприятие всех аспектов жизни. И, тем не менее, это самое лучшее время вашей жизни, потому что это все, что у вас есть. Нет ничего другого, кроме него. В духовном мире вчера или завтра – просто иллюзии. Бог и все доброе всегда существуют в настоящем времени.

У вас есть выбор: вы можете вступить в союз с Богом для совместной борьбы с болезнью сейчас или вы можете принять решение жить прошлым или будущим в настоящем времени. Верующая душа стремится к добру в настоящее время.

Будьте бдительны, чтобы пребывать в таком физическом, душевном и духовном состоянии, в котором мы чувствуем себя хорошо, и двигаться по жизни дальше, сохраняя это состояние.

Одно из самых важных решений, которое вы можете принять для своего исцеления и благополучия, – поддерживать здоровую любовь к близким людям. Эта нужда получать и отдавать любовь является самой основной жадой сердца. Восполняйте эту потребность. Напишите список дорогих вам людей – вашего внутреннего круга заботы и любви. Выразите свои чувства к каждому из них. Сделайте это лицом к лицу, по телефону, посредством записки, написанной собственноручно или по электронной почте. Расскажите им о своих чувствах к ним. Наслаждайтесь благополучием. Ощутите радость!

История онкологии знает множество примеров, когда люди, несмотря на все сложности, смогли выздороветь. Они обрели силу, которая помогла им преодолеть, казалось бы, непреодолимые препятствия. То же самое возможно и в вашем случае!



разум его свободен, когда он счастлив от сознания выполненного долга и удовлетворенности тем, что подарил радость окружающим, он испытывает бодрящее, возвышающее влияние, несущее новую жизнь всему его существу.

Когда кто-нибудь спрашивает вас о вашем самочувствии, старайтесь не думать о грустном и не говорить об этом, дабы вызвать сочувствие. Не говорите о том, что у вас недостает веры, о ваших печалях и страданиях. Рассказывайте о несравненной силе Христа, говорите о Его славе.

Подумайте над следующими вопросами и примите решения:

- 1 Как я лично могу повлиять на ход болезни, кроме того что соглашусь на определенный план лечения? Что я должен при этом делать?
- 2 Как я могу контролировать свои опасения самым эффективным образом?
- 3 Как я могу создать оптимальную атмосферу для духовного исцеления? Как могу обеспечить оптимальные условия работы моей иммунной системы для восстановления? Что я должен изменить в своем образе жизни?

Подготовила Татьяна Остапенко по книге Грегга Андерсона «Рак и величайшие библейские обетования об исцелении»

ЧТО ЛУЧШЕ: МАСЛО ИЛИ МАРГАРИН?

О диетических жирах нам известно не только то, что они являются источником энергии и витаминов А, D, Е, К. Сегодня мы знаем, что незаменимые жирные кислоты, содержащиеся в растительных жирах, являются важными компонентами оболочек клеток. Известно, что различные жиры, получаемые с пищей, не одинаково влияют на липиды крови и могут вредить иммунной системе. Несмотря на то что наши познания о функциях жиров значительно возросли, остается еще много нерешенных вопросов.



С открытием вредного воздействия насыщенных жиров, содержащихся в основном в продуктах животного происхождения, на липиды крови люди начали потреблять растительные масла, обогащенные моно- и полиненасыщенными жирными кислотами, для приготовления пищи (выпекание, жарка), в пастообразных продуктах (паштеты, соусы и т. п.), как столовые жиры. Однако теперь некоторые ученые предупреждают о том, что и растительные масла могут быть не столь безвредными, какими их считали ранее.

В то время как мало кто сомневается в безвредности умеренного использования натуральных растительных масел, этого нельзя сказать о гидрогенизированных маслах, получаемых в результате пищевой обработки (*гидрогенизация – присоединение водорода к ненасыщенным соединениям, в результате чего жирные ненасыщенные кислоты превращаются в насыщенные*). Когда-то маргарин рекламировали как продукт лучший, чем сливочное масло. Теперь некоторые говорят об обратном. И в результате этих публикаций сбыт маргарина значительно уменьшается, а сливочного масла – увеличивается.

ТРАНС-ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

При гидрогенизации масел образуются транс-жирные кислоты, которые, по мнению некоторых исследователей, оказывают на липиды крови более вредное воздействие, чем насыщенные жиры.

Ученые Гарвардского университета обеспокоены тем, что транс-жирные кислоты являются новым искусственным элементом в нашей пище. Поскольку нам еще не понятно, как влияет потребление этого нового типа жира на иммунную систему и на здоровье в целом, следует избегать пищи, содержащей транс-жир. Хотя транс-жирные кислоты потреблялись в течение столетий, т. к. они содержатся в говядине, баранине, сливочном масле, молоке и других молочных продуктах.

Они появляются в животных жирах главным образом в связи с микробной гидрогенизацией полиненасыщенных жиров в желудке животного. Говяжий жир и сливочное масло содержат около 3–10 % транс-жирных кислот. Фактически

жир молока (молочный жир) содержит более 500 различных изомеров жирных кислот, хотя большинство из них присутствует только в следовых количествах. Транс-жирные ненасыщенные кислоты были обнаружены в очень малых количествах также в некоторых семенах и листовых овощах.

«**Главный источник транс-жирных кислот – это маргарин, жиры-разрыхлители, жиры для жарки, выпечка с высоким содержанием жира, печенье, крекеры, пончики и кондитерские изделия.**»

ГИДРОГЕНИЗИРОВАННЫЕ МАСЛА

Транс-жирные кислоты, содержащиеся в столовых маргаринах и твердых кулинарных жирах, образуются при промышленной гидрогенизации растительных масел. На сегодня разработана частичная гидрогенизация растительных масел, чтобы ими заменить высоконасыщенные животные жиры (сливочное масло, говяжий жир, сало), применяемые в кулинарии. С какой целью промышленность, производящая жиры, гидрогенизирует растительные масла?

Таблица. Сравнение сливочного масла и маргарина

	Сливочное масло	Маргарин
Насыщенный жир (%)	62	18-20
Холестерин (мг / %)	3,6	0
Транс-жир (%)	1-7	0-18
Насыщенный и транс-жир (%)	63-69	18-38

Соевое, подсолнечное, кукурузное и другие распространенные растительные масла богаты жирными полиненасыщенными кислотами, которые, легко окисляясь, придают маслу горький вкус. Частичная гидрогенизация растительных масел способствует стабилизации приятного вкуса этих масел, так как удаление некоторых двойных связей замедляет их окисление. Гидрогенизация также превращает жидкое растительное масло в мягкий, полутвердый жир за счет повышения точки плавления.

Благодаря этому данный продукт легче использовать для приготовления пастообразных продуктов, выпечка с его использованием делается более нежной и слоистой. Частично гидрогенизированные масла используются при жарке вместо высокополиненасыщенных растительных масел, которые легко окисляются при высоких температурах.

Важной побочной реакцией промышленной гидрогенизации растительных масел является изомеризация жира (образование новых по строению, но не по составу химических соединений), в результате которой производится много транс-жирных кислот. Степень изомеризации и разнообразие транс-жирных кислот зависят от условий протекания реакции.

Главный источник транс-жирных кислот сегодня – это маргарин, жиры-разрыхлители, жиры для жарки, выпечка с высоким содержанием жира, печенье, крекеры, пончики и кондитерские изделия.

МАРГАРИН В СРАВНЕНИИ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Если в маргаринах содержится много транс-жиров, то в сливочном масле – много холестерина и насыщенных жиров (см. таблицу). Фактически сливочное масло даже больше способствует развитию атеросклероза, чем говядина, поскольку содержит большее количество тех насыщенных жирных кислот, которые способствуют увеличению уровня холестерина в крови.

Сегодня около 36 % ежедневных калорий американцы получают с жирами. Основной тип употребляемого жира – насыщенный.

С транс-жирными кислотами они получают ежедневно только 3–4 % калорий. Если потребление транс-жирных кислот увеличить, это может неблагоприятно отразиться на пациентах с высоким уровнем холестерина в крови.

ВЛИЯНИЕ ТРАНС-ЖИРНЫХ КИСЛОТ

По структуре транс-жиры подобны насыщенным жирным кислотам, следовательно, влияют на клеточные мембраны таким же образом. Транс-

жирные кислоты могут также поднимать уровень «плохого» холестерина в крови, но обычно не в такой степени, как насыщенные жиры.

При высоком уровне потребления транс-жирные кислоты могут постепенно снижать уровень «хорошего» холестерина в крови и взаимодействовать с неизменными жирными кислотами. С другой стороны, широкое изучение животных, потребляющих растительные жиры, в состав которых входят и транс-жиры, не обнаружило никакого влияния транс-жирных кислот на возникновение рака.

ВОПРОСЫ, КАСАЮЩИЕСЯ МАРКИРОВКИ

При существующих в настоящее время правилах, регулирующих маркировку пищевых продуктов, содержание транс-жирных кислот в них на этикетке не обозначается. Поскольку воздействие транс-жира на липиды крови очень схоже с таковым насыщенного жира, пациенту, страдающему заболеванием сердца, важно знать, сколько вредных жиров он потребляет.

Вредными жирами можно считать насыщенные и транс-жиры (см. таблицу). Поскольку частично гидрогенизированные растительные масла не содержат холестерина или высоких уровней насыщенного жира, их часто рекламируют как продукты, безопасные для сердца. Это утверждение верно только в том случае, если потребляются ограниченные количества частично гидрогенизированного жира и только слегка гидрогенизированные продукты (мягкие, а не твердые маргарины и твердые жиры, добавляемые в тесто для рассыпчатости). Есть еще одно преимущество растительных жиров перед жирами, содержащимися в продуктах животного происхождения: они содержат витамин Е, являющийся сильным антиоксидантом.

УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ В ЦЕЛОМ

Можно с уверенностью сказать, что мы потребляем слишком много жира. Поэтому следует уменьшить потребление жира в целом и холестерина и насыщенного жира в частности. Этого можно легко достигнуть, сократив потребление продуктов животного происхождения, включая сливочное масло. Кроме того, нам следует потреблять меньше транс- и полиненасыщенных жиров (маргарины и жидкие растительные масла).

Столовая ложка растительного масла содержит 14 г жира и 125 ккал. Это составляет четверть вашей суточной нормы жира в день. Из всех растительных масел предпочтительнее оливковое, ввиду очень низкого содержания в нем насыщенного жира, легко окисляемого полиненасыщенного жира и высокого содержания довольно устойчивого мононенасыщенного жира. Более того, свежие оливковые масла при их производстве подвергаются минимальной промышленной обработке.

Согласно утверждению Американской ассоциации сердца (АНА), если сравнивать маргарин и масло, предпочтение отдается маргарину, поскольку, по их словам, масло содержит большое количество как насыщенного жира, так и холестерина. Если предпочитать маргарин, то скорее мягкий, чем твердый, и содержащий не более 2 % насыщенного жира (1 столовую ложку).

Несомненно, растительная пища полезнее продуктов животного происхождения, но и не все растительное полезно одинаково. Самый лучший источник жира — это орехи и семена.

Автор: Уинстон Дж. Крейг, профессор диетологии
Источник: Health & Healing, Vol. 18, No. 1

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Не следует подавать на стол одновременно много разнообразных блюд: это провоцирует переизбыток и вызывает расстройство желудка. Довольно трех или четырех блюд. Пища должна быть простой, но так вкусно приготовленной, чтобы вызывать здоровый аппетит.
- ✓ Вредно употреблять фрукты и овощи за один прием. У людей со слабым пищеварением частое употребление фруктов вместе с овощами вызывает недомогание и затрудняет умственную деятельность. Лучше есть в один прием пищи фрукты, а в следующий — овощи.
- ✓ Пирожные, сладкие пудинги, кондитерские изделия, желе, джемы часто являются причиной расстройства желудка. Особенно вредны пудинги и сладкие кремы, в которых главными составными частями являются молоко, яйца и сахар. Следует избегать одновременного употребления молока и сахара в больших количествах.
- ✓ Напряженная умственная работа, учеба или интенсивный физический труд сразу же после приема пищи препятствуют процессу пищеварения. Но короткая прогулка после еды или же другое легкое занятие приносят большую пользу.



• РЕЦЕПТЫ •



БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ЛАПШОЙ (ИТАЛЬЯНСКОЕ БЛЮДО)

Ингредиенты:

- 1 большой баклажан (400 г)
- 2 желтых перца
- 1 большая луковица
- 250 г лапши или спагетти

Приготовление

Баклажан разрезать на 4 части вдоль, затем — поперек (толщиной 7 мм), посолить и оставить на 10 минут, а затем промыть под проточной водой. Перец нарезать соломкой. Все овощи соединить вместе и тушить до готовности в собственном соку. Когда овощи станут мягкими, добавить масло, паприку и посолить. Затем добавить тофу и снова



- 2 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. паприки
- 0,5 ч. л. базилика
- 50 г тофу
- Соль по вкусу

потушить все вместе. В конце добавить базилик. Отварить лапшу или спагетти. Слить воду, обдать холодной водой, но не допускать полного остывания. Влить растительное рафинированное масло.

Выложить спагетти в красивую тарелку. Сделать углубление и положить туда овощи. По желанию можно украсить кетчупом (рецепт см. в № 4 (99) 2017).

ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА «ХАПЛА»

Ингредиенты:

- 1 тыква весом 1,5 кг
- 100 г риса
- 100 г растительного масла
- 50 г сахара
- 100 г алычи без косточек
- ½ стакана изюма
- 200 г яблок
- Соль и корица по вкусу

Приготовление

Тыкву хорошо вымыть, срезать верхушку, удалить ложкой семена, ножом вырезать плодую мякоть и тщательно промыть внутри холодной водой. Мякоть мелко нарезать. Добавить отваренный до полуготовности рис, изюм, алычу, мелко нарезанные яблоки, корицу, соль. Получившейся начин-



кой наполнить тыкву и плотно закрыть срезанной верхушкой. Поставить на смазанный маслом противень и запекать в духовке, разогретой до средней температуры, пока тыква не станет мягкой. Если верхняя корочка начнет подгорать, прикройте тыкву фольгой или смоченной в холодной воде вощеной бумагой. Тыкву подавать горячей, нарезав на порционные куски и полив каждый маслом.

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 обремененные,
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

Международное христианское издание

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 11 000 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726
Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777
**fresnovestnik7@
yahoo.com**

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

АВОКАДО...



Это растение и его плоды
имеют ещё одно название —
«аллигаторова груша». Мякоть
авокадо насыщена витаминами
и минеральными веществами.

Дерево авокадо порой дости-
гает в высоту 18 м. Плоды авокадо
встречаются грушевидной, овал-
ной и шаровидной формы, длиной
5 – 10 см, а весят от 200 г до 1,5 кг.

Насчитывается более 400
различных сортов авокадо.
Родиной авокадо считается
Мексика и Южная Америка.

Кожа авокадо бывает глад-
кой или сморщенной, по цвету
— от светло- до темно-зелёной.
Мякоть плода чаще всего неж-
но-зелёная, похожая на крем или
масло, нежная, легко плавящаяся,
с терпким ореховым вкусом.

Авокадо содержит питательные
вещества, а вредных жиров и са-
хара в нём нет, поэтому он входит
в диетический рацион. Плод по-
лезен для всей пищеварительной
системы и помогает при запорах.

В состав плодов авокадо входит
олеиновая кислота, которая пре-
пятствует образованию холесте-
рина в крови, а также расщепляет
уже накопившийся. В авокадо до-
вольно много калия, натрия, каль-
ция, фосфора, марганца, магния и
других минеральных веществ.

**Калорийность авокадо на
100 г продукта составляет 208
ккал:** белки — 2 г, жиры — 20 г и
более, углеводы — 7,4 г.

Он насыщен витаминами
группы В, витамином С, прови-
тамином А, витаминами D и PP.
Особенно в нём много витамина

Е, который защищает клетки от
старения и обогащает их кисло-
родом. Кроме этого, авокадо со-
держит биологически активные
вещества, в целом омолаживаю-
щие организм человека.

**Употребление авокадо пре-
дотвращает инфаркт.** Помогает
лучше справляться со стрессовы-
ми ситуациями и положительно
влияет на состояние кожи.

Авокадо обладает большим ко-
личеством свойств положительно
влияющих на организм. Введение
в рацион питания этого плода
снижает риск возникновения за-
болеваний сердца, в частности,
инфаркта; сосудов – атеросклероз,
гипертония; крови – малокровие.



Мякоть зрелого авокадо ис-
пользуют в приготовлении хо-
лодных блюд — салатов, закусок
и бутербродов, обычно сбрызги-
вая соком лайма или лимона, что-
бы избежать окисления и порчи
внешнего вида и вкуса авокадо.

Самое популярное блюдо из
авокадо — гуакамоле, в кото-
ром пюре из авокадо является
главным ингредиентом.

Употребляйте авокадо 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 все 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