

MY HEALTHY FAMILY

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 11 (106) 2017

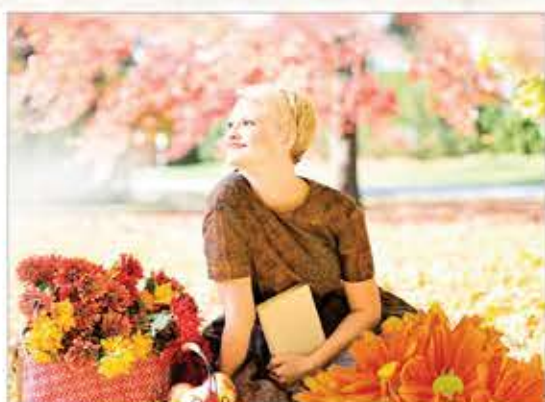
500 УА
РОКІВ
РЕФОРМАЦІЇ



ЗДОРОВЫЕ КОСТИ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЛОМОВ?

Одна из 4 женщин и один из 18 мужчин в возрасте 65 лет и старше страдают остеопорозом. А один из двух внешне здоровых взрослых имеет сниженную костную массу, или остеопению. Как не попасть в их число и что делать тем, кто уже пострадал от этого заболевания?

2



ВОЗДУХ, КОТОРЫМ МЫ ДЫШИМ...

Воздух в комнатах, где есть плесень, пыль, вещи и предметы, собирающие пыль, может негативно влиять на здоровье людей и вызывать раздражение дыхательных путей. Как защитить себя и свою семью?

4



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАВТРАКА

По мнению многих специалистов, завтрак – это еда, которая делает чемпионов. Как сформировать свой рацион так, чтобы избежать поздних ужинов, перекусов и сделать завтрак питательным и необходимым?

6

ЗДОРОВЫЕ КОСТИ: как избежать переломов?

Одна из 4 женщин и один из 18 мужчин в возрасте 65 лет и старше страдают остеопорозом. А один из двух внешне здоровых взрослых имеет сниженную костную массу, или остеопению. Как не попасть в их число и что делать тем, кто уже пострадал от этого заболевания?



КАЛЬЦИЙ

Все знают, что кальций является одной из главных составляющих наших костей. Именно его дефицит в костной ткани приводит к их хрупкости. Достаточно ли просто употреблять оптимальное количество кальция с пищей (см. Таблицу 1) или добавками, чтобы предотвратить остеопению или остеопороз?

В 2008 г. некоторые ученые заговорили о том, что дополнительный прием кальция из препаратов приводит к развитию инфарктов и пользы костям не приносит, а значит, не предотвращает переломы костей у пожилых людей. По этому поводу поднялся большой шум в научных кругах, начались дополнительные исследования.

Таблица 1. Содержание кальция в продуктах*

Продукт	Са в мг
Кунжут (100 г)	975-1200
Молоко (1 стакан)	300
Консервированные сардины (90 г)	250
Инжир (1/4 стакана)	61
Семена подсолнечника (ядро, 100 г)	367
Сыр Швейцарский (30 г)	250
Сыр Моцарелла, нежирный (30 г)	220
Сыр Чеддер (30 г)	200
Сыр Рикотта, нежирный (30 г)	170
Листовая капуста (1/2 стакана), приготовленная	130
Творог 2% (1/2 стакана)	130
Шпинат (1/2 стакана), приготовленный	120
Миндаль (23 шт., 30 г)	80
Белая фасоль (1/2 стакана), приготовленная	80
Капуста кейл (1/2 стакана), приготовленная	50
Апельсин (1 шт.)	50
Брокколи (1/2 стакана), приготовленная	50

* Суточная потребность – 1000-1200 мг.

В 2015 г. ученые провели крупные метаанализы клинических исследований, в которых женщины принимали 600-1500 мг кальция в день и при этом у них не повышался риск инфаркта миокарда.

Прием кальция не уменьшает риск переломов костей, однако замедляет скорость потери костной массы в среднем на 10 %. А вот если сочетать кальций с витамином D, риск переломов снижается. Но почему замедление потери костной массы на фоне приема кальция не уменьшает риск переломов? Ученые предполагают, что риск все-таки снижается, только в очень отдаленной перспективе.

Стоит также отметить, что женщины в первые 5 лет после наступления менопаузы не чувствительны к дополнительному приему кальция. Это связано с изменением гормонального фона. С наступлением менопаузы уровень эстрогенов (женские половые гормоны) снижается, а рецепторы в костях интерпретируют это как сигнал к уменьшению костной массы. Другими словами, кости начинают «рассасываться», а кальций из них поступает в кровь. Организм, анализируя состав крови и отмечая высокий уровень кальция в ней, выключает систему его усвоения. Но вот прием кальция и витамина D в этот период оказывает положительный эффект: риск переломов у женщин в первые 5-6 лет после менопаузы (в возрасте около 60 лет) снижается на 21 %.

ВИТАМИН D

В чем же заключается польза витамина D для костей? Он усиливает усвоение кальция костями, что, в свою очередь, сохраняет их прочность, а также способствует поддержанию работоспособности мышц и их скоординированной деятельности, что уменьшает риск падения, а значит, и риск переломов. Благодаря витамину D активизируется 2-й тип мышечных волокон (так называемые быстрые волокна), отвечающий за сохранение равновесия тела в случае резкого крена туловища и риска падения. Соответственно, витамин D важен как для костей, так и для мышц.

Какое же количество витамина D должно быть в крови в норме? Национальная академия медицины (США) рекомендует поддерживать уровень не менее 20 нг (нанограмм) на 1 мл крови взрослого человека.

Ежедневный прием препаратов зачастую вызывает сопротивление у пациентов. Это надоедает им, они забывают принимать их или со временем вообще отказываются от их приема. Вот если бы было возможно принимать препарат всего раз в год!

Ученые в Австралии решили провести следующий эксперимент. Женщины пожилого возраста (2250 женщин в возрасте старше 70 лет) одноразово приняли 500000 МЕ витамина D, а контрольная группа получала плацебо на протяжении года. У тех женщин, которые получили витамин D в такой дозе частота падений по сравнению с теми, кто принимал плацебо, увеличилась на 15 %, а количество переломов – возросло на 26 %. Таким образом, прием больших доз витамина D увеличивает риск падений и переломов костей!

А если не один раз в год принимать такую большую дозу, а возможно, меньше и не каждый день? Ученые попробовали и это. Испытуемые получали 24000 или 60000 МЕ витамина D один раз в месяц, что эквивалентно 800-2000 МЕ в день. Оказалось, что 2000 МЕ способствовали увеличению случаев падения по сравнению с 800 МЕ. Однако риск переломов при падении незначительно отличался в этих двух группах. Ученые были крайне удивлены такими результатами.

В 2018 г. завершится еще одно крупное исследование, касающееся приема витамина D, под названием DO-HEALTH, в котором участники принимают по 2000 МЕ витамина D. Возможно, оно даст ответ на оставшиеся вопросы о приемлемой дозе данного витамина. Сегодня же ученые рекомендуют принимать не более чем 800-1000 МЕ витамина D ежедневно (рекомендации *International Osteoporosis Foundation*).

Стоит ли проверять уровень витамина D в крови, перед тем как начинать прием его в виде добавок? Ученые считают, что это стоит делать регулярно, но не всем, а только некоторым категориям людей. В частности, страдающим остеопорозом, ожирением, нарушением усвоения питательных веществ из пищеварительного тракта, а также людям с очень темной кожей и тем, кто по определенным причинам лишен воздействия солнечных лучей (прикованные к постели). Всем остальным здоровым людям, достаточно время пребывающим на солнце и принимающим добавки витамина D в холодное

Таблица 2. Как организовать физическую активность*

Группа упражнений	Виды физической активности	Кому подходят
Интенсивные упражнения с нагрузкой на кости (ежедневно)	Спортивные танцы/фитнес	Самые эффективные для поддержания плотности костей у здоровых людей
	Баскетбол	
	Пеший туризм	
	Бег трусцой или бег	
	Ходьба по ступенькам	
	Теннис	
Умеренные упражнения с нагрузкой на кости (ежедневно)	Прыжки со скакалкой	Подходят людям с остеопорозом, высоким риском падения, а также ослабленным физически
	Езда по пересеченной местности на квадроцикле (противопоказана при заболеваниях структур позвоночника и нарушении координации движений)	
	Эллиптические тренажеры	
	Умеренные аэробные упражнения	
	Лыжный спорт	
	Быстрая ходьба	
Упражнения для укрепления мышц (2-3 раза в неделю)	Спортивные эспандеры	Подходят всем
	Пилатес (не рекомендованы наклоны вперед при остеопорозе позвонков)	
	Упражнения с гантелями	
	Упражнения с сопротивлением	
	Силовые тренажеры	

* Адаптировано из National Osteoporosis Foundation.

время года (800-1000 МЕ), нет необходимости проверять уровень витамина D – такая практика не оправдана.

Можно ли получить достаточно витамина D из пищи? В продуктах питания содержится не так уж много витамина D, да и те из них, которые им богаты, люди едят не каждый день, например, жирную рыбу, которую ученые все чаще не рекомендуют употреблять из-за загрязнения тяжелыми металлами и ртутью. Один стакан молока содержит всего 100 МЕ, а большинство промышленно обогащенных каш – в среднем 40 МЕ. Поэтому основными источниками витамина D остаются солнце и добавки в осенне-весенний период для жителей северного полушария.

КИСЛОТНАЯ ПИЩА

Может ли пища, которая является источником кислых радикалов, приводить к потере костной ткани? «Да», – говорят ученые. В клетках, отвечающих за построение костной ткани (остеобласты), находятся рецепторы к ионам водорода. Присоединяясь к остеобластам, циркулирующие в крови ионы водорода начинают стимулировать производство остеокластов – клеток, рассасывающих костную ткань. В экспериментах с мышами было выявлено, что их кости начинали терять свою плотность, когда им давали пищу, производящую кислые радикалы. Но когда ученые блокировали рецепторы к водороду на остеобластах, потеря костной ткани прекращалась.

Конечно, мыши и люди устроены по-разному. Но в краткосрочных исследованиях, когда здоровым людям пожилого возраста давали углекислотные или цитратные препараты, нейтрализующие кислоту, ученые наблюдали замедление потери костной ткани.

В ходе исследования, проведенного в Швейцарии, ученые заметили, что у людей старшего возраста насыщенность костей минералами улучшалась, а потеря костной ткани уменьшалась при лечении их щелочными препаратами (по сравнению с плацебо).

Какая же пища способствует выработке кислых радикалов? Богатая белком пища и зерновые (даже цельные зерновые и продукты из них) являются лидерами в производстве кислотных радикалов. С другой стороны, фрукты и овощи – основные поставщики щелочных компонентов.

Таблица 3. Методы лечения и профилактики остеопороза

Средства лечения и профилактики	Дневная потребность	Что стоит знать?
Кальций	Женщины: 1000 мг – в 19-50 лет, 1200 мг – в возрасте старше 50 лет. Мужчины: 1000 мг – в 19-70 лет, 1200 мг – в возрасте старше 70 лет	С каждой порцией молочных продуктов вы получаете около 250 мг кальция, и еще столько же можете получить из остальных продуктов или добавок
Витамин D	Взрослые до 70 лет – 600 МЕ, старше 70 лет – 800 МЕ	Убедитесь, что в холодное время года вы принимаете достаточное количество витамина D
Белок	Женщины – по крайней мере 60 г. Мужчины – по крайней мере 80 г	Количество необходимого вам белка в граммах равняется половине вашего веса, измеренного в фунтах
Фрукты и овощи	По крайней мере 10 порций (порция = ½ стакана)	Не существует более эффективного метода ощелочить закисленную среду организма, чем обильное потребление фруктов и овощей
Упражнения	30 минут или более в день	См. Таблицу 2. Как организовать физическую активность

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Когда мы нагружаем наши кости, они активнее усваивают и удерживают минералы. Силовые нагрузки более эффективны в этом плане, чем аэробные; но последние важны для сердца и легких. Поэтому нужно позаботиться, чтобы в вашем распорядке физической активности присутствовали и те, и другие нагрузки (см. Таблицу 2).

Женщинам в возрасте 65 лет и старше и мужчинам в возрасте 70 лет и старше необходимо проводить анализ на плотность костной ткани. Более молодым людям стоит проходить такое обследование только при наличии факторов риска развития остеопороза.

Кому нужно начинать принимать препараты? Если при обследовании костей выявлен остеопороз – это показание к началу лечения. Другим фактором является перелом костей. Если у человека обнаружен дефицит минерализации костей (остеопения), но диагноз остеопороза еще не установлен, необходимо проанализировать риск возникновения переломов в ближайшие 10 лет, что можно сделать благодаря онлайн-тесту FRAX (Fracture Risk Assessment Tool).

В опроснике учитываются пол, возраст, масса тела, рост, переломы в прошлом, перелом у родителей в старшем возрасте, курение, употребление алкоголя, прием гормональных препаратов, воспалительные заболевания суставов и др. Если риск переломов крупных костей равняется или превышает 20 %, в таком случае врачи посоветуют начать лечение (см. Таблицу 3).

Составила Татьяна Остапенко, врач семейной медицины, по материалам лекций врача-терапевта, президента Веймарского центра здоровья (США) Нила Недли

ВОЗДУХ, КОТОРЫМ МЫ ДЫШИМ...

В 1875 г. группа исследователей запустила первый воздушный шар под названием «Зенит». Цель этого запуска состояла в том, чтобы установить мировой рекорд высоты подъема объекта с участием человека. Шар был поднят на высоту 9000 м. Однако произошла трагедия: три человека, пилотирующие шар, погибли из-за нехватки кислорода. Этот несчастный случай еще раз напомнил о том, что человек может прожить несколько недель без еды, несколько дней – без воды, но без воздуха – только несколько минут.

Говоря о воздухе, мы часто подразумеваем один только кислород. Но воздух содержит 21 % кислорода, 78 % азота, 1 % других газов и воды.

Качество воздуха бывает разным. Чистый, свежий воздух мы получаем благодаря механизмам очистки, которые Бог предусмотрел в природе. Какие же это механизмы?

Воздух очищается и приобретает электрический заряд благодаря дождю и молниям, зеленым растениям, деревьям и рекам, солнечному свету, океанам и пескам. Но, как вы знаете, чистый воздух, к сожалению, может быть загрязнен. Заводы, выхлопные газы автомобилей и дым – вот основные источники его загрязнения. Чем же они загрязняют его? Газами, кислотами, грязью, пылью, микроорганизмами и озоном.

На загрязненный воздух наш организм может реагировать по-разному. Мы можем испытывать боль в глазах, страдать от насморка, головной боли, кашля. Усталость, негативные эмоции также могут быть спровоцированы загрязненным воздухом. Во всех странах мира люди страдают от болезней дыхательной системы, таких как астма, аллергия, бронхит, эмфизема. Уровень заболеваемости растет с тревожной скоростью, особенно в больших городах.

«Здоровая работа органов дыхания оказывает живительное воздействие на организм, улучшает деятельность органов кровообращения, повышает аппетит, способствует пищеварению, нормализует сон и, таким образом, не только укрепляет тело, но и успокаивает разум».

(Э. Уайт. Воспитание, с. 198)

Любые помещения, независимо от того, старые они или новые, производственные или жилые, могут быть небезопасными для здоровья, если вентиляция в них неисправна или отсутствует вообще. Такие помещения можно назвать «рассадниками заболеваний». Источники загрязнения помещений, такие как камины, газовые или керосиновые плиты или другие нагревательные приборы, могут выделять ядовитые газы.

Открытый огонь во время приготовления пищи или отопления выделяет много токсических веществ. Эти вещества отрицательно влияют на дыхательную систему и могут спровоцировать астму. Кроме того, они негативно действуют на работу головного мозга и даже могут привести к смерти.

Воздух в комнатах, где есть плесень, пыль, вещи и предметы, собирающие

пыль (например, ковры на стенах), может негативно влиять на здоровье людей и вызывать раздражение дыхательных путей.

Как защитить себя и свою семью?

- **Переезжайте жить в менее загрязненное место, например, в сельскую местность, если есть такая возможность.** Помните, что именно природа очищает и восстанавливает воздух.

- **Проветривайте свое жилище каждый день.** Если вы живете там, где есть смог, проветривайте помещение утром или после заката. Откройте как минимум два окна для создания сквозняка. Зимой это может выглядеть как неоправданная потеря тепла, однако свежий воздух будет способствовать улучшению вашего здоровья.

- **Старайтесь спать с открытыми окнами – это будет способствовать циркуляции свежего воздуха в вашей спальне.** Просыпаясь утром, вы будете чувствовать себя лучше, ваши силы обновятся.

- **Разводите комнатные растения.** Они могут отлично помочь вам оздоровить воздух в вашем доме. Одно растение может очистить до 20 м³ воздуха.

- **Правильно пользуйтесь кондиционером.** Если вы пользуетесь кондиционером, включите его так, чтобы в комнату поступала, по крайней мере, третья

часть свежего воздуха. Не забывайте также своевременно очищать фильтры.

- **Устанавливайте вытяжки для газовых приборов.** Обязательно проветривайте комнату, чтобы удалить продукты сгорания газовых, керосиновых, дровяных и угольных печей. По возможности, устанавливайте специальные вытяжки.

- **Запретите курение в помещениях и избегайте пассивного курения.** Табачный дым содержит сотни токсичных веществ, которые небезопасны не только для курильщиков, но и для тех, кто вдыхает дым выкуренной сигареты.

- **Употребляйте полезные продукты питания.** Лучшие «защитные» продукты – это зеленые листовые, фиолетовые и красные овощи и фрукты. Позаботьтесь о том, чтобы во время каждого приема пищи употреблять хотя бы некоторые из них.

- **Уделяйте время физическим упражнениям.** Они способствуют полноценному дыханию (достаточное поступление кислорода и выведение углекислого газа), укрепляют легкие, обеспечивают равномерность кровообращения и хороший сон, стимулируют здоровый аппетит, успокаивают нервы, улучшают пищеварение.

Нездоровые привычки, мешающие полноценной работе легких

- **Употребление жирной пищи.** Она делает кровь густой. Появляется риск образования тромбов. Густая, вязкая кровь не способна быть хорошим носителем кислорода и проходить сквозь узкие кровеносные сосуды.

- **Курение.** Легкие курильщика загрязнены смолами и химическими соединениями, содержащимися в дыме. Это серьезно препятствует усвоению кислорода. Канцерогены могут также вызвать образование злокачественных опухолей.

- **Употребление алкоголя** препятствует поступлению кислорода, потому что уменьшается активность дыхания, ухудшается циркуляция крови.

- **Обезвоживание.** Если вы не выпиваете достаточного количества воды (6-8 стаканов в сутки), кровь не может свободно циркулировать в сосудах, поэтому продукты распада не выводятся.

- **Тесная одежда и ремни** ограничивают работу легких: они не наполняются воздухом в полной мере, что препятствует поступлению кислорода в кровь и правильной ее циркуляции.

- **Неправильная осанка** мешает легким полностью расширяться, вследствие чего организм недополучает кислород.

- **Неправильное дыхание.** Младенцы от рождения дышат правильно – животом, однако большинство взрослых дышат неправильно – верхней частью груди. Такое дыхание наполняет только верхнюю часть легких. Вот как вы можете себя проверить: при правильном вдохе живот должен двигаться вперед, когда же вы выдыхаете, выдыхайте полностью, опустошая легкие, насколько это возможно.

Свежий воздух – это Божий дар. Бог дает силу и энергию всему живому, наполняя Землю обыкновенным чудом – чистым и свежим воздухом. Давайте же по достоинству ценить, использовать и беречь этот небесный дар!

10

ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ЛЕГКИХ

- 1 Легкие вмещают около 3 л воздуха и на 75% состоят из воды.
- 2 Легкие выводят 30 л углекислого газа в час.
- 3 Через легкие проходит 5 л крови в минуту.
- 4 Общая площадь альвеол – более 100 м².
- 5 Частота дыхания в состоянии покоя – около 12 раз в минуту. Во время тяжелых физических упражнений частота увеличивается до 80 раз в минуту.

- 6 Правое легкое вмещает больше воздуха, чем левое.
- 7 Взрослый человек вдыхает и выдыхает около 20000 раз в день.
- 8 За сутки человек вдыхает и выдыхает более 800 л воздуха.
- 9 При дыхании испаряется около 0,5 л воды в сутки.
- 10 Соотношение продолжительности вдоха и выдоха при обычном дыхании составляет 4:5, а во время игры на духовом музыкальном инструменте – 1:20.



КАК УСТРОЕНА ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА?

Для чего мы дышим?

Живые клетки, как правило, получают энергию в результате окислительного распада питательных веществ, поэтому к ним должен постоянно поступать кислород. Нормальная жизнедеятельность клеток возможна лишь при условии удаления конечного продукта обмена веществ – углекислого газа. Обмен газами между клетками и окружающей средой и называется дыханием.

Какие органы относятся к дыхательной системе?

К структурным частям дыхательной системы относятся: нос, глотка, гортань – это верхний дыхательный тракт; а трахея, бронхи, бронхиолы и альвеолы легких составляют нижний дыхательный тракт.

Как функционирует дыхательная система?

Трубчатые структуры дыхательных путей выстелены дыхательным реснитчатым эпителием. Он вырабатывает слизь, которая, как одеяло, покрывает весь эпителий. За день выделяется около 125 мл этой слизи. Она постоянно движется за счет ресничек по направлению от бронхиол к глотке. Эта слизь выполняет защитную функцию. С ней удаляются пылинки, микробы и другие частицы, попавшие в дыхательные пути при дыхании. Сигаретный дым парализует реснички, а это ведет к накоплению

слизи в просвете трубчатых структур дыхательной системы. На этом фоне возникает кашель курильщика и перенапряжение выделительной системы организма.

Местом непосредственного обмена газов являются легкие, а именно их мельчайшие структурные элементы – альвеолярные мешочки (альвеолы), которыми заканчиваются дыхательные пути. Скопление альвеол напоминает грозди винограда. Внутри они покрыты слоем сурфактанта, вещества, которое предохраняет их от слипания во время выдоха.

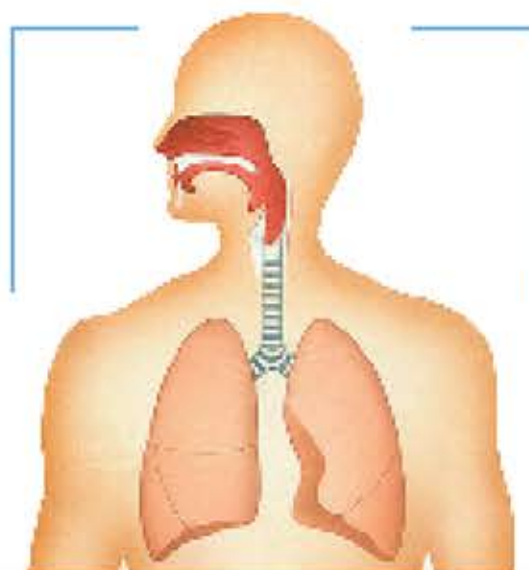
Как кислород попадает в клетки?

Перенос кислорода из окружающей среды к клеткам происходит в несколько

этапов. По верхним воздухоносным путям воздух попадает в альвеолы, далее кислород проникает через их стенку и стенки кровеносных капилляров, прилежащих к ним, в кровь. Большая часть кислорода переносится кровью в растворенном виде и в виде химического соединения с гемоглобином эритроцитов, а меньшая часть – в растворенном в плазме крови виде. Так, 1 г гемоглобина может связать 1,34 мл кислорода. Кровь несет кислород к капиллярам тканей и далее, через стенки этих капилляров он проникает в каждую клеточку. Удаление углекислого газа из тканей происходит по тем же этапам, только в обратной последовательности.

Каковы последствия недостатка кислорода?

- Кровь течет медленно.
- Побочные продукты обмена, выводимые легкими, задерживаются в организме и отравляют его.
- Замедляется пищеварение.
- Кожа становится землистого цвета.
- Угнетается деятельность всех систем организма.
- Увеличивается восприимчивость к заболеваниям.
- Замедляется умственная деятельность.
- Появляется сонливость.



Подготовил коллектив врачей
пансионата «Наш Дом»

Здоровое питание начинается С ЗАВТРАКА

О важности завтрака написано довольно много. По мнению многих специалистов, это «самый важный прием пищи в течение дня» и «еда, которая делает чемпионов». Как сформировать свой рацион так, чтобы избежать поздних ужинов, перекусов и сделать завтрак питательным и необходимым?



Исследования показывают, что обязательный завтрак помогает учащимся получать лучшие оценки, усиливает концентрацию внимания, поднимает настроение и повышает иммунитет (что приводит к меньшим количествам простуд). Люди, которые не пропускают завтрак и потребляют много полезных питательных веществ и клетчатки, имеют более низкий уровень ожирения. Кроме того, употребление хлеба из муки грубого помола и/или хлопьев на завтрак может содействовать предотвращению серьезных врожденных аномалий, повышению уровня интеллекта и снижению уровня холестерина. Воспользуетесь ли вы всеми этими преимуществами в своей жизни, зависит от того, что вы едите на завтрак.

Употребление продуктов с высокой степенью обработки и с высоким содержанием жировых добавок и подсластителей – не очень хорошая идея. К сожалению, из-за западного влияния многие люди в Украине в настоящее время переняли типичный западный тип завтрака, состоящий из кофе, пончиков, круассанов, кексов, булочек, пирожных и другой выпечки, сделанной из очищенной муки. Эти продукты, помимо того что лишены питательных веществ, довольно калорийные, поскольку содержат сахаристые и жировые добавки (в основном насыщенные и трансжиры).

Да, умеренное (время от времени) употребление пончиков, конфет или других суррогатных продуктов (скажем, два раза в месяц) вас не убьет. Но, к сожалению, для многих людей эти продукты вовсе не «случайные» закуски и десерты. Они являются неотъемлемой частью их завтрака (или другого приема пищи) и употребляются ежедневно. Диетологи же рекомендуют вместо сахара на завтрак потреблять только фрукты и иногда свежий 100-процентный сок.

В западных сообществах на завтрак часто предлагают колбасы/сосиски и бекон или другие продукты с высоким содержанием жира (например, мучные кондитерские изделия). Этими продуктами не стоит увлекаться не только за завтраком, но и вообще. Ежедневное потребление в пищу высококалорийных продуктов с высоким содержанием жиров и сахара, лишенных питательных веществ, может на самом деле способствовать развитию заболеваний, а не предохранять от них.

В последние годы в странах Восточной Европы было создано много так называемых ресторанов быстрого питания. Если вы посмотрите на подаваемые к завтраку продукты, доступные в этих ресторанах, то увидите, что большинство блюд содержит

от 40 до 70% калорий, поступающих из жира. В круассане с сосиской, например, 15 г насыщенного жира и 66% калорий из жира. Сухое печенье с колбасой или сыр содержат 14 г насыщенного жира и 64% калорий из жира. Большая порция картофельных оладий – 7 г насыщенного жира и 64% калорий из жира.

Что же тогда мы должны есть на завтрак? Основой здорового завтрака являются цельные злаки. Цельнозерновой хлеб (из непросеянной муки), овсяные хлопья и каши из необработанных злаков – вот полезные для завтрака продукты, и все они могут быть приготовлены по-разному. Можно, например, испечь домашние блинчики в вафельнице, используя цельные овсяные хлопья и непросеянную кукурузную муку. Для этого понадобится всего 15 минут.



«Употребляя цельные злаки с фруктами, вы получаете пользу от усвоения железа в достаточном количестве.»

Цельные злаки следует употреблять со свежими фруктами. Можно взять 2-3 фрукта, таких как банан, яблоко или немного винограда, добавить горсть сырых несоленых грецких или других орехов, немного соевого молока, несколько сушеных фиников и употреблять с кашей и/или хлебом. Иногда из фруктов и орехов можно приготовить подливку, смешав их в блендере. Хорошим дополнением к такому завтраку может стать полстакана апельсинового сока. Если вы любите молочные продукты, используйте обезжиренный йогурт.

Еще одна идея для здорового завтрака – сэндвичи. Такие овощи, как огурцы, помидоры, салат, зеленый лук и другие, можно выложить на бутерброды.

Почему цельные злаки рекомендуют употреблять вместе с фруктами? Дело в том, что зерновые обеспечивают рацион значительным количеством железа. Во многих странах люди испытывают недостаток этого вещества. Фрукты содержат высокий процент витамина С. Он улучшает усвоение железа. Таким образом, употребляя цельные злаки с фруктами, вы получаете пользу от усвоения железа в

достаточном количестве. Еще одна важная причина, по которой нужно есть цельные злаки и фрукты, заключается в том, что как те, так и другие богаты клетчаткой. Это означает, что благодаря подобным завтракам вы будете чувствовать себя сытыми в течение 4-6 часов и избавите себя от искушения перекусывать между завтраком и обедом.

Иногда люди утверждают, что просто не хотят завтракать утром. Причиной этого часто является пагубная привычка употреблять пищу поздно вечером. Не зря работники по доставке пиццы и других подобных продуктов отмечают, что часы наибольшей нагрузки приходятся на период с 18.00 до 23.00.

Хотя высокий уровень потребления некоторых видов жиров не приносит пользы для организма человека, независимо от того, когда их употребляют, обильная, с высоким содержанием жира еда поздно вечером вредна особенно. Организм должен после этого работать всю ночь, чтобы переварить пищу и усвоить питательные вещества, и поэтому утром вы можете не испытывать чувства голода. Если вы измените эту привычку и начнете есть легкие ужины чуть раньше, ваш организм будет требовать, чтобы вы съели что-нибудь утром.

Привычка постоянно перекусывать настолько же вредна для вашего организма, как и другие, описанные выше. Это касается тех видов легких закусок, которые пользуются наибольшей популярностью. Посещая людей в офисах, я часто вижу, что у них есть специальный пластиковый контейнер или ящик, где лежат легкие закуски. Как правило, это конфеты, шоколадные батончики, чипсы, пончики и др. Как упоминалось ранее, такие продукты содержат много калорий, жира, натрия и мало клетчатки, витаминов и минералов.

Необходимо принимать пищу три раза в день через равные промежутки времени и избегать перекусываний в течение дня. Пищеварительным ферментам нужно время, чтобы переварить пищу, которую вы едите. То же самое верно и в отношении послеобеденного периода. Выберите время для обеда и не употребляйте пищу между завтраком и обедом, как и между обедом и ужином. Если это возможно, ешьте не позднее чем за четыре часа до отхода ко сну. Лучше всего, чтобы между приемами пищи было 5-6 часов.

Помните: главным приемом пищи должен быть завтрак, а не ужин. Планируйте свой рацион и меню для своей семьи правильно!

Автор: Роман Павляк, врач-диетолог



СЫРОЕДИЕНИЕ: ЗА И ПРОТИВ

Многие люди отключили свои газовые плиты и перешли на питание исключительно сырыми продуктами. Сторонников диеты, состоящей из сырых продуктов, становится все больше.



Некоторые считают, что подобная диета является самой полезной и что она максимально приближена к рациону первых людей. Другие полагают, что сырые продукты обладают целительными свойствами, улучшающими здоровье, какие не в состоянии предложить диета, содержащая вареные продукты.

Утверждения сторонников сыроедения

Диеты, состоящие из сырых продуктов, — не новинка. Сильвестр Грэхем рекламировал такой стиль питания еще в начале XIX в. Он осуждал употребление вареной пищи и заявлял, что многие болезни можно предотвратить, употребляя в пищу только сырые продукты. Те, чей рацион состоит из сырых продуктов, утверждают, что такая пища придает им больше энергии, усиливает умственную деятельность и очищает организм от токсинов. Все это, однако, субъективные заявления, не подтвержденные экспериментально.

Еще одно из главных утверждений защитников сыроедения заключается в том, что сырые продукты содержат живые ферменты, способствующие пищеварению. Сторонники этой диеты заявляют, что нагревание продуктов до температуры 48° С и выше уничтожает содержащиеся в них ферменты и, следовательно, жизнеспособность продуктов, а также снижает их питательную ценность.

В действительности же ферменты становятся неактивными благодаря кислотной среде желудка.

Возможные недостатки

Варка или иная термическая обработка бобовых, злаков, картофеля и других продуктов, содержащих крахмал, важна для улучшения процесса пищеварения, поскольку сырой белок и крахмал не так-то легко перевариваются в желудке. В данном случае потребление одной лишь сырой пищи сильно ограничит рацион человека, а некоторые виды продуктов будут представлены в его диете весьма скудно. Подобный стиль питания может привести к определенной нехватке жизненно важных витаминов и минералов.

Если варку или другую термическую обработку проводить надлежащим образом, то потери большинства витаминов и минералов будут минимальными. Основная потеря витаминов и минералов происходит в том случае, когда злаки очищаются в производственных условиях, а овощи варятся в большом количестве воды.

Усиление защиты

Существуют определенные преимущества употребления вареных продуктов. Варка высвобождает в 2-3 раза больше ликопина и других каротиноидов (пигментов, содержащихся в красных, желто-оранжевых и зеленых

овощах), которые впоследствии усваиваются организмом. Эти каротиноиды предохраняют нас от развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Кроме того, с помощью обычной варки из бобов частично устраняются олигосахариды, вызывающие повышенное газообразование в кишечнике.

Выпечка дрожжевого хлеба активизирует фермент, расщепляющий фитиновую кислоту. Этот процесс во многом увеличивает степень поглощения организмом необходимых минералов, цинка и кальция. Польза от этих минералов, полученных из невареных злаков, будет незначительной.

Удар по бактериям

Несмотря на то что употребление в пищу сырых фруктов и овощей необходимо для здоровья, диета, полностью состоящая из сырых продуктов, — не лучший вариант. Определенное число пищевых отравлений является результатом употребления сырых или плохо проваренных продуктов, зараженных сальмонеллой. Для уничтожения этих опасных микроорганизмов необходима термическая обработка.

Основной же недостаток сыроедения состоит в том, что оно основано на спорных теоретических доводах и не проверено экспериментальными научными исследованиями.

Автор: Уинстон Дж. Крейг, профессор диетологии

• РЕЦЕПТЫ •

РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С АВОКАДО И ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты:

- 1-2 средних баклажана
- 2-3 шт. спелых авокадо
- 0,5 стакана грецких орехов
- 4 зубчика чеснока
- 2 небольших помидора
- Сок одного лимона
- Растительное масло
- Соль

Приготовление

Баклажаны порезать вдоль на тонкие полоски, посолить, дать постоять, промыть от горечи, смазать растительным маслом и испечь в духовке.

Авокадо очистить от кожуры и размять вилкой, смешать с мелко нарезанными орехами, соком лимона, солью и чесноком, измельченным в чесночнице. Смазать полученной пастой полоску из баклажанов.

На край положить кусочек помидора. Завернуть в рулетик и закрепить шпажкой.

Примечание. Эти рулетики не стоит делать впрок, только на один прием пищи, так как авокадо имеет свойство темнеть. Время приготовления — 30 минут.



КЕКСЫ С КЭРОБОМ

Ингредиенты:

- 250 мл теплой воды
- 15 г прессованных дрожжей
- 0,25 стакана сахара
- 0,5 ч. л. соли
- 50 мл оливкового масла
- 2 ст. л. порошка кэроба
- 2 ст. л. промытого светлого изюма
- 2 ст. л. измельченных грецких орехов
- 400 г муки 1 сорта

Приготовление

Воду, дрожжи, 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. муки соединить вместе и оставить на 20 минут в теплом месте для расстойки. Когда вскинут дрожжи, добавить оставшиеся ингредиенты. Тесто должно получиться жидковатым. Разложить по смазанному маслом формам для

маффинов или кексов, заполнив их наполовину. Выпекать 25 минут в духовке при температуре 200° С.

Примечание. Вместо порошка кэроба можно добавить 3 спелых банана, подавив их вилкой до состояния пюре.



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 sms 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

«И проповедание Благости по Благовестию Царства и Царства Иисуса Христа» Матфея 24:14

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 11 000 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

[fresnovestnik7@
yahoo.com](mailto: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

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ХУРМЫ



Этот оранжевый фрукт — на-
стоящая кладовая витаминов и ми-
нералов, которых так не хватает
организму зимой. Хурма представ-
ляет собой большую сладкую ягоду
с кожицей жёлтого, красного или
оранжевого цвета и сочной мяко-
тью. Благодаря антиоксидантам
хурма способна останавливать
воспалительные процессы в орга-
низме, размножение патогенных
микроорганизмов, что особенно
важно в холодное время года. Кро-
ме того, обладает хорошим омола-
живающим свойством благодаря
все тем же антиоксидантам и со-
державшемуся в хурме витамину А,
является отличным средством для
профилактики раковых заболева-
ний, улучшает состояние кожи и
зрение.

Хурма — отличный натураль-
ный энергетик. Ведь эти плоды спо-
собны тонизировать весь организм,
при этом не вызывая никаких нега-
тивных последствий для нервной
системы. Если хотите укрепить свой
иммунитет, введите в ежедневный
рацион хурму. Ведь она очень бога-
та витамином С, который успешно
борется с простудными заболева-
ниями. Благодаря пектину хурму
назначают при плохом пищева-
рении, а также заболеваниях желудка.
Она также обладает способностью
улучшать здоровый аппетит.

Хурма позитивно влияет на
нервную систему человека. Ведь в
ней есть значительное количество

магния. Этот элемент превосходно
укрепляет нервную систему и ми-
нимизирует негативные послед-
ствия стресса на организм.

Есть в ней также калий — ми-
нерал, который позитивно влияет
на сердце, сосуды и мышечные
волокна, калий помогает выво-
дить из организма лишнюю жид-
кость и избавлять от отёков.

Хурма — природный антисеп-
тик. Она способна справиться с
болезнетворными бактериями, и
даже со стафилококком и кишеч-
ными палочками. Этот фрукт спо-
собствует активной умственной
деятельности из-за содержания
глюкозы. Что касается калорий-
ности хурмы, то в ней содержатся
0,5 г белков, 16,8 г углеводов и со-
вершенно нет жиров.

Она содержит всего 53 ккал, при
этом обеспечивает организм всеми
необходимыми микроэлементами.
Кушайте хурму на здоровье.



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