

MY HEALTHY FAMILY

7 апреля – Всемирный день здоровья

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 4 (111) 2018



ПИЩЕВАЯ ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Термины «пищевая аллергия», «пищевая непереносимость», «пищевая гиперчувствительность», «токсическая реакция на пищу» часто применяются для обозначения негативных побочных реакций на тот или иной вид пищи или ее компоненты.

2



ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА: ОЗДОРОВЛЕНИЕ СНАРУЖИ И ИЗНУТРИ

Кожу еще называют «третьей почкой», поскольку она активно вовлечена в процесс очищения организма. Как правильно заботиться о здоровье кожи и избежать различных воспалений?

4



ЧТО ЕДЯТ НАШИ ДЕТИ?

Разнообразие товаров и широкая доступность фастфуда очень влияют на выбор подростками своего рациона, равно как и влияние сверстников, культуры и рекламы. Как мы можем изменить ситуацию?

6

ПИЩЕВАЯ ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Термины «пищевая аллергия», «пищевая непереносимость», «пищевая гиперчувствительность», «токсическая реакция на пищу» часто применяются для обозначения негативных побочных реакций на тот или иной вид пищи или ее компоненты. Степень выраженности этих реакций может варьировать от легкого покраснения и зуда кожи до анафилактического шока и смерти. В данной статье сосредоточимся на детской пищевой гиперчувствительности, хотя для взрослых эта тема также актуальна.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Пищевая аллергия (ПА), или иммунная пищевая гиперчувствительность, – это особая реакция иммунной системы, в которой принимают участие иммуноглобулины Е и которая проявляется непосредственно после употребления в пищу определенного цельного продукта или его компонентов. Проявления возникают быстро и явно по типу анафилактического шока или отека Квинке. ПА является одним из видов пищевой непереносимости.

Во всем мире ПА страдают около 8–10% детского и около 2% взрослого населения. В свою очередь, ПА в детстве является зачастую первым из длинной череды аллергических заболеваний, которыми страдает человек: кожных, респираторных, желудочно-кишечных, сосудистых, ЛОР, нервной системы и др. Особенно часто ПА проявляется у людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и мочевыделительной системы. С другой стороны, своевременное и адекватное лечение ПА в детском возрасте позволяет 20% пациентов жить без симптомов этого заболевания.

Одними из наиболее часто вызывающих ПА продуктов являются продукты животного происхождения и растительные, богатые белком: молоко, яйца, арахис, пшеница, рыба и морепродукты.

Пищевая непереносимость (ПН), или неиммунная пищевая гиперчувствительность, не является реакцией иммунной системы, не развивается сразу после употребления продукта и не имеет таких угрожающих симптомов, как аллергия, хотя проявления и ПА, и ПН могут быть схожими.

В механизме развития ПН играют роль биологически активные вещества (тирамин, фенилэтиламин, простагландины и др.). У некоторых людей эти вещества плохо инактивируются в организме, что ведет к их накоплению, а это, в свою очередь, вызывает проявления, схожие с аллергией. Именно этот механизм развития рецидивирующей крапивницы чаще всего связан с заболеваниями ЖКТ. Однако у одного пациента могут быть проявления и иммунной, и неиммунной пищевой гиперчувствительности.

Неиммунная гиперчувствительность имеет ряд особенностей, отличающих ее от ПА. При ПН высыпания располагаются в основном на лице, сгибательной поверхности рук, наружной боковой поверхности бедер и голени. Причем площадь высыпаний прямо пропорционально зависит от количества съеденного продукта. Зуд при этом слабо выражен.

Виновниками пищевой гиперчувствительности являются продукты, способные усиливать высвобождение гистамина из тучных клеток организма человека. К таковым относятся: какао, шоколад, яичный белок, злаки (особенно пшеница), ананас, клубника, алкоголь, свиная печень, креветки и другие морепродукты. Однако некоторые продукты сами содержат много гистамина: томаты, баклажаны, авокадо, твердые сыры, рыба свежая и замороженная, пиво, салями, сосиски, красное вино, бананы, консервированная пища, квашеная капуста и др. Также подобным действием обладают продукты, богатые тирамином: твердые сыры, цитрусовые, пиво и др.

«Своевременное и адекватное лечение ПА в детском возрасте позволяет 20% пациентов жить без симптомов этого заболевания.»



Факторы, влияющие на развитие аллергии:

- генетическая предрасположенность;
 - поступление аллергенов в организм ребенка внутриутробно или с материнским молоком;
 - искусственное вскармливание;
 - характеристики вида аллергена, его количество и частота попадания;
 - возраст ребенка при первом контакте с аллергеном;
 - повышенная проницаемость стенки ЖКТ;
 - нарушение микрофлоры кишечника.
- Как уже было сказано, первопричиной пищевой гиперчувствительности у

многих детей становится расстройство работы пищеварительной системы. При этом происходит нарушение той или иной ее функции, что отражается на переваривании пищи, ее усвоении и состоянии слизистой оболочки. В кишечнике могут скапливаться не полностью расщепленные питательные вещества, которые раздражают слизистую, вызывают отек и увеличение ее проницаемости для веществ, которые в норме не должны проникать через нее в кровь, что провоцирует излишнюю реактивность иммунной системы в ответ на контакт с этими веществами.

У новорожденных и детей первых 6 месяцев жизни даже здоровый кишечник функционально незрелый, а потому более проницаемый, и при попадании в него аллергических компонентов они легко проникают через его стенку в кровь. При неблагоприятных социально-бытовых условиях – курение родителей, загрязнение воздуха, воды, продуктов питания, употребление пищевых красителей и консервантов – обеспечивается чрезмерный приток аллергенов в организм ребенка.

К особо аллергенным промышленным добавкам относятся:

- красители: тартразин (E102), желто-оранжевые (E110), эриозин (E127), азорубин (E122), амарант (E123), красная кошениль (E124), бриллиантовая чернь BN (E151);
- консерванты: бензойная кислота (E210), бензоаты (E211–219), сульфиты и их производные (E220–227), нитриты (E249–252);
- вкусовые добавки: глутамат натрия (E621), глутамат калия (E622), глутамат кальция (E623), глутамат аммония (E624), глутамат магния (E625);
- ароматизаторы: другие глутаматы (E550–553) (см. таблицу на с. 3).

Фоном для развития ПА могут стать любые заболевания и состояния, которые сопровождаются раздражением и нарушением проницаемости стенки кишечника. Это может произойти на фоне перенесенной кишечной инфекции, глистной инвазии, а также при дисбиозе кишечника.

Продукты, богатые тартразином

- ▶ Макароны изделия, не содержащие яиц
- ▶ Готовые смеси для приготовления теста
- ▶ Готовые пироги, пряники, коврижки, глазурь, пудинги
- ▶ Замороженные хлебобулочные изделия, хлеб из теста быстрого приготовления
- ▶ Шоколадная стружка
- ▶ Жареный хрустящий картофель, окрашенный в оранжевый цвет
- ▶ Окрашенные газированные и фруктовые напитки
- ▶ Цветной зефир
- ▶ Карамель, драже

Продукты, содержащие сульфиты

- ▶ Салаты из помидоров, моркови, перца, латука
- ▶ Свежие и сухие фрукты (в частности, косточковые)
- ▶ Вина, пиво, наливки, ликеры
- ▶ Безалкогольные и алкогольные шипучие напитки, произведенные из виноградного сока
- ▶ Фруктовые соки
- ▶ Желатин
- ▶ Глюкоза кристаллическая и в виде сиропа
- ▶ Смеси для выпечки
- ▶ Маринады, соленья, уксус
- ▶ Сушеные и консервированные овощи, супы, сухие суповые смеси, морепродукты
- ▶ Соусы: к мясу, рыбе, из авокадо и др.
- ▶ Сыры
- ▶ Свежая рыба
- ▶ Колбасный фарш

ОСНОВНЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ

КОРОВЬЕ МОЛОКО

Повышенная чувствительность к компонентам молока обнаруживается у 90% детей. Молоко содержит более 15–20 белков, способных вызвать ПА, однако чаще всего виновны казеин, лактоза, лактоглобулин и лактоальбумин. Первые проявления аллергии возникают, как правило, при введении молочного прикорма или при употреблении смеси на молочной основе.

ЯЙЦО

К белку яйца повышена чувствительность у 87,2% детей. Наиболее активным в плане аллергии компонентом яичного белка является овомукоид. Из-за того что он подавляет фермент трипсин, который способен его расщепить в пищеварительном тракте, он длительно не разрушается, и проявления аллергии остаются более продолжительное время. Часто наряду с аллергией на куриное яйцо отмечается аллергия на куриное мясо.

РЫБА

Аллергия на рыбу наблюдается у 98% детей с ПА. Многие компоненты рыбного белка не разрушаются при термической обработке. У страдающих аллергией на рыбу также отмечается аллергия на креветки, омаров, раков, устриц и других моллюсков.

ЗЛАКИ

Наиболее аллергенными являются пшеница, рожь, ячмень, овес. Эти злаки могут самостоятельно вызывать ПА или быть причиной целиакии – глютенной энтеропатии (непереносимость глютена).

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Наиболее часто ПА вызывают земляника, клубника, малина, абрикос, вишня, айва, апельсин, мандарин, лимон,

томаты, сельдерей, морковь, виноград, черная смородина, ежевика, какао, горчица.

ПРОЯВЛЕНИЯ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Проявления могут быть самыми разными. Однако у детей раннего возраста чаще всего наблюдаются аллергические поражения кожи и пищеварительного тракта.



« При неблагоприятных социально-бытовых условиях – курение родителей, загрязнение воздуха, воды, продуктов питания, употребление пищевых красителей и консервантов – обеспечивается чрезмерный приток аллергенов в организм ребенка. »

Среди кожных проявлений преобладают атопический дерматит, крапивница и отек Квинке. Реже встречается геморрагический васкулит, герпетиформный дерматит и др.

Атопический дерматит чаще всего возникает как следствие перевода ребенка на искусственное вскармливание молочными смесями. Проявляется в виде покраснения, отека, зуда и мокнутия кожи сначала на лице, а затем на голове, ушных раковинах, шее, лбу.

На волосистой части головы может наблюдаться выраженное выделение желтоватой жидкости, которая склеивает волосы, засыхает в виде корок, а кожа при этом очень зудит. Со временем на коже рук и туловища могут появляться очаги отека, покраснения и загущения кожи, растрескивания, которые сопровождаются выраженным зудом.

Крапивница проявляется на туловище и лице в виде внезапно появляющихся сильно зудящих, четко очерченных розово-красных волдырей округлой или неправильной формы, которые очень похожи на ожог кожи крапивой. Эти высыпания могут исчезать через несколько дней или буквально за несколько часов. Такие же высыпания могут наблюдаться и на слизистой оболочке дыхательных путей, что может вызывать затруднение дыхания.

Отеком Квинке называют ограниченный отек кожи, чаще всего на лице, губах, веках, щеках и кистях рук. Особенно опасен отек языка, гортани, глотки, так как утолщение этих тканей может препятствовать дыханию, глотанию и привести к удушью больного.

К кишечным проявлениям ПА относятся: колики, тошнота, рвота, отсутствие аппетита, вздутие, неустойчивый стул (то запор, то диарея) с включениями слизи. Осложнениями этих состояний становятся снижение массы тела и замедление развития ребенка, возникновение анемии и др.

Со стороны **дыхательной системы** как проявления ПА могут наблюдаться аллергический ринит, аллергический отит, бронхиальная астма.

ДИАГНОСТИКА

Диагноз пищевой гиперчувствительности устанавливается на основании результатов всех нижеприведенных исследований в совокупности.

- Опрос пациента, позволяющий выявить, когда, при каких обстоятельствах, каким образом впервые проявилось заболевание и как протекало до настоящего момента, какие внешние обстоятельства могли этому поспособствовать, есть ли наследственная предрасположенность к аллергии.

- Осмотр пациента позволяет оценить характер изменений кожи и слизистых оболочек, дыхательной системы и т. д.

- Кожные тесты по типу прик-теста со свежими пищевыми аллергенами, если есть подозрение на перекрестную аллергию между пищевыми продуктами и пыльцевыми аллергенами.

- Патч-тест – наложение ленты или металлических колпачков с пищевыми аллергенами на сутки и дальнейшая оценка кожной реакции.

- Элиминационные диеты.

- Провокационные пищевые пробы.

Подготовила **Татьяна Остапенко**,
врач общей практики, семейной медицины

ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА: ОЗДОРОВЛЕНИЕ СНАРУЖИ И ИЗНУТРИ

Кожа — это крупнейший орган тела. Ее масса может составлять от 2,5 до 4,5 кг, а площадь — около 2 м². Кожа защищает наш организм от проникновения инфекций, излучений и инородных тел, а также участвует в регулировании температуры и выработке витамина D. Ее еще называют «третьей почкой», поскольку она активно вовлечена в процесс очищения организма. Как правильно заботиться о здоровье кожи и избежать различных воспалений?



Кожа состоит из двух основных слоев — эпидермиса и дермы. Эпидермис — это наружный защитный слой, клетки которого каждые несколько недель отмирают и обновляются. Дерма содержит жировую ткань, волокна коллагена и эластина, волосные корни, сальные и потовые железы, также в ней находятся кровеносные сосуды, питающие кожу. Кроме того, кожа выполняет выделительную функцию. Залог хорошего состояния кожи — не только правильный уход, но, в первую очередь, здоровый образ жизни.

ПРИЧИНЫ ВОСПАЛЕНИЙ

► **Закупорка сальных желез кожи.** Сальные железы выделяют кожный жир — вещество, смазывающее кожу, что защищает ее от пересыхания. Если жир скапливается в порах, кожа перестает «дышать» и воспаляется. Закупорка сальных желез, прежде всего на лице, верхней части спины и грудной клетке, приводит к появлению угрей. И с этим последствием нездорового питания довольно сложно бороться только косметическими средствами.

► **Употребление большого количества сладкого.** Сладкая пища, особенно концентрированные сладости (шоколад, сдоба, печенье, конфеты, торты) не менее пагубно влияет на состояние кожи. Избыток сахара также частично выводится через кожу и создает благоприятную «сладкую» среду для размножения бактерий, что приводит к многочисленным воспалениям. Если это происходит систематически, то состояние кожи значительно ухудшается, так как каждое воспаление оставляет микрошрамы, расширенные поры и пигментацию.

► **Загрязненная кожа.** Кожные покровы, загрязненные секретами потовых и сальных желез и отмершими клетками эпидермиса, становятся благодатной почвой для размножения всевозможных бактерий, которые способствуют развитию воспаления и образованию угрей. Поэтому особую роль в уходе за кожей играет ежедневная гигиена.

С другой стороны, за счет выделений желез кожа постоянно увлажняется и является эластичной. При нехватке воды в организме этот механизм нарушается,

кожа не получает достаточно влаги и становится сухой, обезвоженной. Ситуация усугубляется, если основной объем жидкости употребляется в виде соков, сладких напитков, чая и кофе. Кофеин-содержащие напитки еще сильнее выводят жидкость из организма, а сладкие газированные напитки содержат большое количество сахара, и потому не только не утоляют жажду, но и способствуют образованию воспалений на коже.

► **Густой секрет желез кожи.** Чем гуще выделяемый кожный жир, тем больше вероятность закупорки протоков сальных желез. Если употреблять достаточное количество воды, выделяемые из желез кожных покровов вещества будут более жидкими и будут легче выводиться. Ожирение и гормональный дисбаланс, перегрев кожи, а также задержка жидкости и токсинов способствуют развитию целлюлита.



« Сладкие газированные напитки содержат большое количество сахара, и потому не только не утоляют жажду, но и способствуют образованию воспалений на коже. »

► **Стрессы.** Стресс повышает уровень некоторых гормонов и адреналина, которые, в свою очередь, вызывают повышенное выделение кожного жира и, соответственно, засорение пор. Стресс также ослабляет способность организма сопротивляться инфекциям. Нейтрализуйте влияние стресса с помощью ежедневных физических упражнений, выполняемых на свежем воздухе, — это эффективный и надежный способ контроля уровня стрессовых гормонов в нашем организме.

► **Вредные привычки.** Употребление алкоголя и курение наносят огромный вред здоровью кожи. Алкоголь вызывает расширение небольших кровеносных сосудов кожи, в результате чего лицо становится красным. Капилляры со временем лопаются, что придает коже весьма неприглядный вид — лицо покрывается сеточкой лопнувших капилляров.

Курение, напротив, сужает кровеносные сосуды, поэтому кожа не получает достаточного питания. От недостатка кислорода появляется серовато-землистый цвет лица, а о здоровом румянце не может быть и речи. По наблюдениям косметологов, у женщин, которые курят более 10 лет, кожа имеет такой оттенок постоянно, особенно в холодный период, когда сосуды кожи лица и так сужены от низкой температуры.

Сигареты, кофеин, сахар, соль, жиры, чрезмерное количество калорий, алкогольные напитки — все это способствует появлению угрей и воспалений. Поэтому косметические маски и процедуры теряют свою эффективность, если не соблюдается главное и самое важное условие — забота о здоровье кожи «изнутри».

РЕКОМЕНДАЦИИ

○ **Избавьтесь от привычки трогать лицо руками и тем более выдавливать прыщи.** Это не только избавит кожу от высыпаний, но и снизит количество неприятных сюрпризов. Осторожно пользуйтесь полотенцем: после умывания не растирайте им лицо, но лишь аккуратно промокайте его.

○ **Противостоять развитию воспалений на коже помогает умеренное использование солнечного света.** Он обладает бактерицидным действием, поэтому смуглая кожа намного лучше справляется с инфекцией, чем светлая. Также солнечный свет помогает избавиться от угрей, повышая уровень кератина и не допуская закупорки кожных желез. Людям с проблемной кожей дерматологи советуют чаще бывать на море, где солнечный свет и соленая вода естественным образом способствуют заживлению и восстановлению кожи.

Но помните, что здоровый вид коже придает именно умеренное количество

► солнечного света. Не стоит долгое время находиться под воздействием прямых солнечных лучей, особенно если у вас светлая кожа. Это вызывает ожоги, которые при повторении могут привести к сильной пигментации или развитию рака кожи. Если вы долгое время находитесь на солнце, обязательно используйте крем с натуральными УФ-фильтрами, которые как бы «отражают» солнечные лучи с поверхности кожи и защищают вас от вредного ультрафиолета.

○ **Физическая активность усиливает циркуляцию крови во всем организме**, а также в дерме, в которой сосредоточены кровеносные сосуды, питающие кожу. Помните, что здоровье кожи, а также ее придатков (волос, ногтей) во многом зависит именно от хорошего кровоснабжения. Поэтому хотя бы 30-40 мин в день проводите на открытом воздухе и ежедневно выполняйте физические упражнения.

○ Если на вашей коже есть угри или воспаления, можно **делать примочки** из чая, золотарника и компрессы из разведенного лимонного сока или алоэ.



○ **Лед оказывает противовоспалительное действие.** Возьмите кубик льда и осторожно массируйте им кожу лица в течение 3 мин. Эта процедура может приостановить воспалительный процесс. Некоторые специалисты утверждают, что, прикладывая лед на 5-10 с каждые 30 мин, можно добиться быстрого избавления от угрей.

○ **Ограничьте потребление жирных и сладких блюд.** Съедайте 500 г овощей/фруктов в день, желательно в свежем виде. Пейте 6-8 стаканов воды в день. Многим помогает ежедневное употребление двух долек чеснока вместе с приемами пищи, а также чай из лугового клевера и масло вечернего первоцвета.

○ **Ежедневно принимайте ванну или душ**, умывайтесь утром и вечером. Спите 7-8 часов, желательно засыпать до 22.00.

○ **Избавьтесь от вредных привычек:** не курите, не употребляйте алкоголь и кофеин-содержащие продукты (чай, кофе, какао, кола, шоколад).

○ **Учитесь сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях**, нейтрализовать негативные последствия и обращаться к Богу за помощью для принятия правильных решений. Оптимистично смотрите на жизнь.

Автор: Елена Козаринова

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ: ЕСТЬ ЛИ УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ?

Многие гельминты наряду с животными поражают и человека. Особенно велика вероятность заражения от плотоядных животных, проживающих в непосредственной близости, домашних питомцев – кошек и собак.



Если вы житель города, то, наверное, замечаете, какое число четвероногих любимцев люди выгуливают в скверах. Если учесть, что собака в сутки выделяет количество фекалий, равное 3% ее массы, а это в среднем 450 г на одно животное, то можно только представить, в каких масштабах загрязняется фекалиями и яйцами глистов почва.

Кроме того, с каждым годом растет число бродячих животных. К примеру, только в Киеве в 2017 г. за 3 дня подсчетов волонтеры насчитали более 3000 бродячих собак, что на 500 собак больше, чем в 2016 г. По разным данным, колебания обсемененности почвы яйцами гельминтов в городах колеблется от 3% до 60%. Фекалии и яйца глистов, содержащиеся в них, из почвы разносятся на отдаленные расстояния водой, ветром, другими животными и птицами.

Кстати, 20 октября 2017 г. в Верховной Раде Украины был зарегистрирован законопроект № 7220, регулирующий правила регистрации, содержания, ответственности за действия хозяев домашних питомцев, в котором обязанность за организацию мест выгула животных возлагается на городские власти, а штрафы за выгул в неположенных местах достаточно ощутимы.

Наибольший риск заражения животных, а соответственно, и человека, приходится на летне-осенний период. Оказывается, что по заболеваемости гельминтозами домашних питомцев можно судить о предполагаемой заболеваемости людей. Конечно, животные, содержащиеся исключительно в помещениях, менее подвержены заражению, однако и они болеют. А вот максимальную степень заражения отмечают среди бездомных и животных, которых выгуливают на улице.

Как должны выглядеть зоны для выгула животных?

● Места или зоны для выгула животных отводятся на территории жилых построек, рекреационных участках общественного пользования (кроме пляжей и мест массового отдыха), на пустырях, в лесах, лесопосадках, на территориях, мало посещаемых людьми.

● Расстояние от места проживания до места или зоны выгула животных должно быть не более 300 м, но и не менее 40 м от жилых домов, детских и спортивных площадок и объектов социальной сферы.

● Покрытие зон для выгула должно быть песчано-земляным, с невысокой травой, а местность – ровной.

● Все зоны для выгула должны быть помечены предупреждающими знаками и табличками с указанием контактных данных организаций, ответственных за техническое и санитарное состояние этих зон.

● Места для выгула животных должны быть оборудованы контейнерами для сбора бытовых отходов и экскрементов.

Коты могут стать источником заражения: аскаридами, токсокарами, нематодами (осложнения нематодоза могут привести к смерти человека), ленточными червями, эхинококками. Кот, вылизывая свою шерсть, равномерно распределяет языком яйца и личинок глистов по всей ее поверхности. Когда вы его гладите, они остаются на ваших руках. Не вымыв руки и сев к столу или прикоснувшись к продуктам питания в процессе их приготовления, вы обсеменяете их, а затем едите и таким образом заражаетесь.

Кот бежит и прыгает, с его шерсти отпадают прилипшие яйца и личинки, вы делаете уборку, но стерильности добиться невозможно, и снова вы заносите глистов в свой организм. Животное ластится к вам, в порыве нежности лижет вашу щеку, ложится на вашу кровать... Но если кот не выходит за пределы квартиры, где же он может заразиться? Вы пришли с улицы, сняли обувь, а с подошв на пол попали с частичками земли яйца глистов. Вашему пушистому питомцу достаточно пройтись по полу, вылизать лапки – и круг замкнулся.

Собаки чаще всего являются источником заражения аскаридами, токсокарами, ленточными червями (цепни), эхинококками, анкилостомами и др. Погладили питомца – помойте руки с мылом! Пришли с прогулки – вымойте ему лапы, а затем свои руки! Не позволяйте животному лизать ваше лицо, лежать на вашей кровати, диване, кресле и подходить к столу или месту хранения продуктов питания. Не кормите собаку сырым мясом и рыбой. Ежедневно проводите влажную уборку дома с дезинфицирующими средствами. Проводите профилактическую дегельминтизацию и вакцинацию животных, обрабатывайте их шерсть средствами против блох, водите питомца к ветеринару не реже одного раза в полгода.

Если вы еще в раздумьях, заводить домашнего питомца или нет, хорошо подумайте и примите взвешенное решение.

Коллектив врачей пансионата «Наш Дом»

ЧТО ЕДЯТ НАШИ ДЕТИ?

Пищевая ценность продуктов, употребляемых сегодня молодежью, очень и очень низка. Заставить подростков думать о том воздействии, которое питание окажет на них в будущем, довольно сложно. Большинство из них живет сегодняшним днем. Разнообразие товаров и широкая доступность фастфуда очень влияют на выбор подростками своего рациона, равно как и влияние сверстников, культуры и рекламы. Как мы можем изменить ситуацию?

За последние 20 лет привычки питания у детей очень изменились. Они едят чаще, получают больше калорий, постоянно перекусывая (чипсы, мороженое, шоколадные батончики, сладкая газировка), зачастую едят вне дома, употребляют много пищи быстрого приготовления. Многие не завтракают. Эта вредная привычка приводит к снижению успеваемости и плохому поведению в классе.

РОЛЬ СЕМЬИ

Одним из факторов, влияющих на пищевую ценность рациона ребенка, является отсутствие семейных трапез. Как показывают исследования, принимая пищу в компании родителей и других родственников, дети питаются более здоровыми продуктами. Преимущества совместного приема пищи состоят не только в приятной атмосфере, но и в том, что ребенок составляет свою модель питания, ориентируясь на пример родителей. К сожалению, многие семьи уже не принимают пищу вместе.

Дети, которые едят сами по себе, склонны выбирать очень жирные, сладкие и соленые продукты. Но плохое питание – не единственный недостаток еды в одиночку. Семейные обеды прививают дисциплинированность, любовь к порядку, вызывают эмоциональный подъем у ребенка и даже улучшают его способности. Некоторые ученые полагают, что обстановка, в которой принимают пищу, и компания так же важны для здоровья человека, как и качество самих продуктов.

ХРУСТЯЩИЕ ВИТАМИНЫ И СЛАДОСТИ

В зернах круп обычно содержится малое количество жира, много витаминов и клетчатки. Однако каши быстрого приготовления проходят глубокую обработку, в процессе которой обогащаются жирами, солью и сахаром. При рафинации теряется около 70% витаминов, микроэлементов и фитохимических веществ, поэтому многие производители добавляют весь спектр витаминов и минералов, а сухой завтрак становится больше похож на пищевую добавку. Многие каши рекламируются как хрустящие, жареные витамины в виде хлопьев, обеспечивающие 100% рекомендуемой дозы всех витаминов и минералов даже в одной порции. Наиболее обогащенные каши стоят на 20% дороже обычных.

Многие считают, что поскольку сухие завтраки обогащены всеми полезными веществами, то в течение дня можно есть, что хочешь. Такая позиция в корне не верна. Потребителю следует знать, что ни микроэлементы, ни фитохимические вещества, утраченные при рафинации, не заменяются. К тому же каши быстрого приготовления обычно содержат слишком много сахара. В большинстве из них сахар и кукурузная

патока составляют от 45 до 70% калорий. Во многих случаях сложно провести раздельную черту между сладостями и кашами. Но хлопья – не единственный сахаросодержащий продукт, который любят дети. Газировка, шоколадные батончики и мороженое содержат по 5-8 чайных ложек сахара в порции.

БЫСТРО И ЖИРНО

Фастфуд сегодня стал частью обычного рациона молодежи, поскольку они проводят много времени в ресторанах и кафе-бистро. Маленькие дети чаще всего просят газировку, гамбургеры, чизбургеры, пиццу, мороженое и картофель фри. Хотя пища быстрого приготовления и подходит современному ритму жизни, она очень калорийная, жирная, богатая насыщенными жирами, холестерином, белками и солью, бедна клетчаткой, многими витаминами и минералами. Сэндвичи в ресторанах быстрого питания могут содержать до 900 мг натрия, а если к ним заказать еще и картофель фри с кетчупом, это количество удвоится. В салатах обычно мало жира, натрия и калорий, но только в том случае, если они не заправлены майонезом или сметаной.

Вдобавок к соленой, сладкой и жирной пище, которую дети заказывают в бистро, они покупают такую же в школьных столовых. Поэтому, если мы хотим помочь нашим детям, следует учить их употреблять как можно меньше жиров, особенно насыщенных, соли и калорий и выбирать соответствующие здоровые блюда в школе и кафе.

УГРОЗА ОЖИРЕНИЯ

Проведенное Бостонской группой исследование показало, что сегодня повышенная масса тела отмечается у большего количества детей, и они меньше занимаются спортом, чем их сверстники 30 лет назад. Страдающие ожирением дети чаще остаются такими и во взрослом возрасте. Какова же причина увеличения массы тела среди детей и молодежи?

Многие обвиняют в этом изменение уклада жизни. Основное упущение в данном случае – снижение физической активности. Вдобавок к этому – употребление пищи быстрого приготовления, проведение длительного времени у телевизора и разлады в семье. В неполной или проблемной семье родители часто не служат примером для ребенка и не дают ему представления о настоящих ценностях.

С ростом популярности Интернета и телевидения возросло употребление калорийных продуктов, таких как попкорн, сладкие сухие завтраки и фастфуд, рекламируемых пищевыми компаниями. К тому же обычно дети съедают больше пищи во время просмотра телевизора.

Ученые предполагают, что повышение массы тела у подростков примерно в 25% случаев вызвано именно увеличением

длительности просмотра телевизионных передач. Доктор Дитц обнаружил влияние количества времени, проведенного у телевизора, на массу тела человека. У исследуемых, проводивших у телевизора около одного часа в день, уровень ожирения составлял 4,5%, а у тех, кто тратил на это три часа, – 19%.

Длительный просмотр телевизора приводит к снижению активности, сопровождаемому повышением уровня холестерина в крови. У детей, которые смотрели телевизор более четырех часов в день, уровень холестерина в крови был в 4,8 раза выше (более 200 мг/дл, или 5,17 ммоль/л), чем у тех, кто смотрел его менее двух часов в день.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЛИПИДОВ В КРОВИ

Наибольшими угрозами для здоровья детей с ожирением являются эмоциональное и социальное неприятие, снижение самооценки, издевательства сверстников и физиологические нарушения. По мере взросления добавляются повышенный уровень липидов в крови, резистентность к инсулину, гипертония и ортопедические нарушения.

Несмотря на то что клинические проявления сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) начинаются на поздних этапах жизни, сегодня научно доказано, что болезни сердца и высокое артериальное давление уходят корнями в детство. По результатам «Изучения здоровья сердца в Богалусе», уровень холестерина в крови в детстве определяет будущие показатели. Возможность такого «отслеживания» факторов риска показывает, что ССЗ и гипертонию можно предотвратить еще в раннем детстве, особенно если в семье есть страдающие этими заболеваниями.

У детей факторы риска «группируются» (к примеру, ожирение идет рука об руку с высоким артериальным давлением, повышенными уровнями холестерина и инсулина), точно так же происходит и у взрослых, причем с возрастом ситуация ухудшается. Проведенное в городе Мускатине (Айова) исследование показало, что у 60% взрослых с повышенным уровнем ЛПНП наблюдалась такая же ситуация и в детстве.

Медики неоднократно подчеркивают, что все дети начиная с двух лет должны употреблять полезную пищу во избежание развития ССЗ. Детям школьного возраста следует употреблять продукты с меньшим содержанием насыщенных жиров и натрия, то есть избегать чизбургеров, гамбургеров, картофеля фри, жирных крекеров, сушеных морепродуктов.

ПОКАЗАТЕЛИ СРЕДИ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Вегетарианское питание предусматривает употребление меньшего количества насыщенных жиров и большего – клетчатки,



что согласуется с рекомендациями диетологов. Сбалансированный вегетарианский рацион с оптимальным количеством калорий имеет достаточную пищевую ценность, обеспечивает детям и подросткам нормальное развитие и здоровье уже в раннем возрасте. Уровень холестерина в крови у 12-17-летних вегетарианцев из Сиднея (Австралия) был на 23% ниже, чем у их сверстников-невегетарианцев. У детей-вегетарианцев зачастую также ниже уровень триглицеридов.

НЕОБХОДИМОСТЬ ТЩАТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

Согласно рекомендациям Национальной программы ознакомления населения с проблемой холестерина, детям, у которых в семье были случаи раннего проявления ССЗ (один из родителей, бабушка или дедушка пережили сердечный приступ до 55 лет) или у одного из родителей наблюдается повышенный уровень холестерина, нужно пройти срочное обследование на уровень липидов в крови.

Однако этот способ нельзя назвать стопроцентно удачным, поскольку в половине случаев определить повышенный уровень холестерина не удастся. Ребенок, у которого уровень общего холестерина или холестерина ЛПНП в крови превышает 200 мг/дл (5,17 ммоль/л) или 130 мг/дл (3,36 ммоль/л) соответственно, должен регулярно сдавать анализы и придерживаться строгой диеты, в которой будет минимум насыщенных жиров и холестерина. Такое питание просто необходимо тем подросткам, кто ведет малопод-

вижный образ жизни, имеет повышенную массу тела, курит, склонен к гипертонии.

ПОРА МЕНЯТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Учитывая, что развитие некоторых хронических заболеваний начинается с детства и что рацион играет определяющую роль для здоровья ребенка как сейчас, так и в будущем, очень важно внести определенные изменения в привычки питания детей:

- Детей следует поощрять употреблять в пищу больше свежих фруктов и овощей, меньше фаст-фуда и переработанных продуктов, содержащих много жиров, сахара и соли, а также учить избегать калорийных перекусов. Примером в этом должны стать родители.
- В школьных столовых и дома должно быть больше обезжиренных, низкокалорийных продуктов, салатов и фруктов, чтобы дети могли усвоить правильную модель питания и иметь здоровые привычки.
- Следует привлекать детей к активным видам спорта как в школе, так и вне класса.
- Детям с повышенным риском развития ССЗ (семейный анамнез, высокое артериальное давление, повышенный уровень липидов в крови, ожирение, диабет, низкая физическая активность, курение) нужно подбирать индивидуальную диету.
- Средства масс-медиа при помощи рекламы и новостей должны обеспечивать детей и подростков информацией о здоровой пище и правильных способах питания.

Автор: Уинстон Крейг, профессор диетологии

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Все продукты желательно хранить в темном месте. Особенно вредны прямые солнечные лучи для жиров — они быстро прогоркают. Из-за содержания жиров боятся света халва, майонез, шоколад.
- ✓ Определить, созрел ли авокадо, очень просто. Нужно несильно надавить пальцами на кожу. Если плод слегка прогибается под пальцами и затем вмятина быстро сглаживается, то есть плод достаточно упругий, то именно такой авокадо стоит выбрать. Еще один признак спелого авокадо — стук косточки при потряхивании плода.
- ✓ Грибы следует мыть непосредственно перед приготовлением. Для этого нужно использовать влажную ткань или щеточку. Чтобы грибы не стали водянистыми, не следует их подвергать длительному промыванию и замачиванию.
- ✓ Все овощи для салата необходимо варить отдельно. Сваренные вместе они теряют цвет и вкус.
- ✓ Горох и фасоль следует солить в конце варки: в соленой воде они готовятся слишком долго.
- ✓ Неприятный запах в холодильнике исчезнет, если положить в него несколько таблеток активированного угля, предварительно раздавив их.

• РЕЦЕПТЫ •

КОТЛЕТЫ ГРИБНЫЕ

Ингредиенты:

- 1-1,5 кг свежих шампиньонов или других грибов
- 2 средних луковицы
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. соли (без горки)
- 0,5 ч. л. сухой сладкой паприки
- 2 ст. л. овсяной муки (овсяные хлопья перемолоть на кофемолке)
- 4 зубчика чеснока
- панировочные сухари

Приготовление

Грибы отварить, отжать воду, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и тушить в собственном соку в глубокой сковороде на слабом огне до полного испарения жидкости. Затем добавить

масло, паприку, грибы и соль. Тушить еще 5 минут, снять с огня и остудить. Добавить муку и чеснок, пропущенный через чесночницу. Сформировать котлеты ложкой, обвалить в панировочных сухарях, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при температуре 200 °C около 30 минут. Подавать с любым соусом.

ХАЛВА ПОДСОЛНЕЧНАЯ

Ингредиенты:

- 250 г очищенных семечек подсолнечника (можно кунжута или арахиса)
- 1 ст. л. меда
- щепотка соли
- ваниль

Приготовление

Семечки подсолнечника подсушить в духовке до золотистого цвета.

Заложить в блендер с S-образным лезвием, взбивать до тех пор, пока не начнет образовываться «стеночка» из семечек по краям блендера. Семечки должны быть измельчены достаточно сильно.

Затем добавить мед, совсем немного мелкой соли и маленькую щепотку ванилина. Все взбить. При повторном взбивании важно сделать

массу максимально однородной.

Любую форму выстелить целлофановым пакетом, выложить взбитую массу и уплотнить ее, надавливая рукой. Особенно важно уплотнить края, чтобы при нарезке халвы они не обсыпались. Положите форму с халвой на 15-20 минут в морозильник. Халва готова к употреблению. Ее также можно делать из подсушенного арахиса, кунжута и из других семян или орехов.

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**



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

МОРКОВНЫЙ СОК



Морковь — один из глав-
ных овощей в рационе человека.
В ней множество полезных ве-
ществ. Кроме того, что морковь
используется для приготовления
разнообразных горячих и холод-
ных блюд, и из неё делают сок.
Напиток даёт отличный эффект,
угнетая злокачественные клетки
и укрепляя здоровье.

**Свежевыжатый морковный
сок** — король овощных соков. В
нём много бета-каротина, витами-
нов группы B, D, E, K, калия, каль-
ция, магния, железа, меди, цинка,
бора, марганца, кобальта, йода,
а также глюкозы и фруктозы.

Польза морковного сока:
Повышает и поддерживает им-
мунитет. Употребляется при ави-
таминозе. Благоприятно влияет на
щитовидную железу. Использует-
ся при камнях в почках и печени,
оказывает желчегонное действие.
Обладает лечебным действием
при атеросклерозе. Повышает ап-
петит и улучшает пищеварение.
Улучшает кровотоки и снаб-
жение тканей кислородом.

Очищает организм от накопи-
вшихся шлаков. Используется при
заболеваниях кожи. Укрепляет
зубы, кости, волосы.

**Морковный сок очень
полезен для зрения.**

**Приготовление и употребле-
ние сока.** Для приготовления сока
необходимо тщательно помыть и
почистить несколько корнепло-
дов и пропустить их через соко-
выжималку. Морковный сок ре-
комендуется пить в свежем виде.
Суточная норма 250 – 300 мл.

Свежевыжатый морковный сок
противопоказан при обострении
язвенной болезни. Не стоит упо-
треблять людям с повышенной
кислотностью желудка. С осторож-
ностью пить при сахарном диабете.

Систематическое употребле-
ние этого напитка способствует
укреплению нервной системы.
Сок из моркови лучшим образом
воздействует на пищевариель-
ные процессы, работу печени,
желчного пузыря, почек, а также
на все железы организма.

**Пейте морковный сок 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 применить 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