

MY HEALTHY FAMILY

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 8 (115) 2018

Здоровье – первое
богатство, счастливое
супружество – второе.



ЛЕПТИН – «ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ» АППЕТИТА

В организме содержится гормон-укротитель аппетита, который помогает нам сопротивляться искушениям в виде нездоровой пищи. Как работает этот пусковой механизм и как утратить его мощь?

2



РАК ПРОСТАТЫ: НОВАЯ ЭРА

Еще 10 лет назад всех мужчин с диагнозом рака простаты лечили радикально: оперировали или облучали. Сегодня ученые знают намного больше о том, кого нужно оперировать, а за кем – просто наблюдать.

4



ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ?

Вкусно поесть любят все, однако далеко не всем известно, что существуют такие вещи, которые ни в коем случае не стоит делать после еды. Какие же привычки могут оказать нам медвежью услугу и чем именно они опасны?

6

ЛЕПТИН – «ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ» АППЕТИТА

В организме содержится гормон-укротитель аппетита, который помогает нам сопротивляться искушениям в виде нездоровой пищи, – лептин. Выработку этого природного борца с легким голодом можно стимулировать элементарным способом. Как работает этот пусковой механизм контроля над аппетитом и как с помощью правильного питания утроить его мощь?

На самом деле, для осуществления контроля над аппетитом клетки мозга используют несколько различных химических веществ. С помощью этих веществ они передают друг другу информацию о том, сколько съедено калорий, каково соотношение белков и углеводов и какие питательные вещества могут потребоваться. Лептин – один из ключевых коммуникаторов, и его функция заключается в регуляции силы аппетита и скорости сжигания калорий организмом.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

Лептин вырабатывается в жировых клетках. Его название происходит от греческого слова «leptos», что означает «тонкий, легкий». Когда жировые клетки чувствуют, что организм получает питание с избытком, они выпускают лептин в кровь. Этот гормон выполняет две задачи. Во-первых, он направляется к мозгу с целью уменьшить аппетит; во-вторых, по пути лептин повышает метаболизм, иными словами, стимулирует клетки быстрее расправляться с калориями. Как видите, лептин вполне заслужил свое название «тонкого» гормона.

Увлечение диетами выводит лептин из строя. Когда вы применяете обычную низкокалорийную диету, организм ошибочно принимает ее за недоедание и голод. Ведь если вы не едите, значит, голодаете или пренебрегаете питанием. Тогда, чтобы повысить аппетит, жировые клетки резко замедляют выработку лептина. Организм стимулирует аппетит, чтобы заставить нас вернуться к нормальному – с точки зрения организма – питанию.

Спустя несколько дней после начала диеты уровень лептина снижается в два раза. Неудивительно, что аппетит нарушается. Когда вы намеренно снижаете количество калорий, уровень лептина устремляется вниз, и вас начинает тянуть к продуктам, которые при других обстоятельствах никогда бы вас не привлекли. Если при этом вы ослабите бдительность, то вскоре будете есть все подряд.

Еще более распространен другой способ разрушения механизма действия лептина – потребление продуктов с высоким содержанием жира. Плачевную эффективность этого способа подтверждает пример пимас – коренной народности на юго-западе США и в Мексике. Пимас, живущие вне границ США, придерживаются традиционного питания, состоящего из бобов, кукурузы и других

простых маложирных продуктов растительного происхождения. В целом, они достаточно здоровы, в отличие от пимас в США. Последние были «выгодоприобретателями» федеральной программы продовольственной помощи населению.

В рамках программы на них, как из рога изобилия, посыпались сыр, мясо, другие жирные продукты, вслед за которыми нагрянули эпидемии ожирения, диабета, гипертонии и других заболеваний. Сравнение результатов анализов показало, что в крови у мексиканских пимас, получающих здоровую, маложирную пищу, на единицу массы тела приходится больше лептина, чем у их северных сородичей, употребляющих жирную пищу.

Исследователи считают, что низкожирное, преимущественно растительное питание стимулирует уровень лептина, в то время как жирная пища его подавляет. Таким образом, каши, бобы, овощи, фрукты и все продукты, в которых содержание жира близко к нулю, способствуют увеличению уровня лептина в организме, а свиная отбивная, мясной рулет и сырная пицца уменьшают таковой.

Маложирные продукты не только увеличивают количество лептина в крови, но и улучшают качество его работы. Дело в том, что для выполнения своих функций лептин должен состыковываться с клетками и воздействовать на их внутреннее устройство. Делать это лептину помогает питание с низким содержанием жира. В итоге каждая молекула лептина эффективнее выполняет свои функции.

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЛЕПТИНА?

Во-первых, используйте «правило десяти». Многие мечтающие похудеть люди думают, будто, пропуская прием пищи или обходясь малюсенькими порциями, они действуют себе во благо. В реальности они рубят сук, на котором сидят. Когда человек съедает меньше, чем полагается, организм сокращает количество лептина в крови, аппетит возрастает и может выйти из-под контроля.

Чтобы убедиться, что вы получаете достаточно калорий для поддержания оптимальной работы лептина, воспользуйтесь «правилом десяти». Для этого умножьте свой идеальный вес в фунтах (1 фунт = 454 грамма) на десять. Получите число, обозначающее минимум калорий, который вы обязательно должны потреблять каждый день. Например,

если идеальная масса тела конкретного человека 150 фунтов (68 кг), то он должен употреблять по крайней мере 1500 калорий ежедневно. Съедая меньше, человек рискует вывести из строя систему работы лептина.

Да, это в корне противоречит тому, во что мы привыкли верить. Желая похудеть люди самоотверженно готовы морить себя голодом. Истина же заключается в том, что, чтобы держать лептин и аппетит в узде, нужно есть. Резко сокращая потребление калорий, человек обрекает себя на неудачу. Если в погоне за похудением вы резко сократите число калорий в рационе, то нарушите систему функционирования лептина и снизите интенсивность метаболизма на долгий срок. Пожалуйста, не делайте такой ошибки! «Правило десяти» поможет вам поддерживать высокий уровень лептина, сдерживать аппетит и содержать механизм сжигания калорий в идеальном рабочем порядке.

Во-вторых, придайте сил лептину, потребляя маложирные продукты.

Если вы собираете аргументы, чтобы отказаться от жирных бургеров, пирожков с лососем и жареной картошки, то можете бросить в копилку еще один аргумент: сохранение способности лептина укрощать аппетит. Практически все, что оказывается на тарелке, можно превратить в усилитель лептина.

Когда вы едите салат, полейте его не жирной заправкой вместо обычной, а еще лучше – сбрызните бальзамическим уксусом и лимонным соком. Если сливочному соусу, употребляемому с макаронами, вы предпочтете легкий томатный, то, считайте, вы сделали себе еще один подарок. Наконец, выбрав на десерт свежие фрукты, а не пирожное, можете поздравить себя со здоровым обедом. Перечисленные здоровые альтернативы позволяют избавиться от лишнего жира в рационе, а значит, способствуют эффективной работе лептина.

В-третьих, физические упражнения усиливают восприимчивость организма к лептину.

Физические упражнения – это не просто способ сжигания калорий. Это механизм комплексной перезагрузки организма. Полноценная тренировка предотвращает перепады аппетита, повышает настроение, регулирует цикл физической активности и отдыха, нормализует сон, что, в свою очередь, укрепляет устойчивость организма к перееданию. Естественно, организм будет требовать



ЖИВИТЕ БЕЗ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ

Головные боли напряжения – это самая распространенная форма головной боли. К ним относятся боли в области головы и шеи, вызванные нарушениями взаимодействия мышц, кровеносных сосудов и элементов нервной системы. Как избавиться от таких болей?

Боль напряжения может появиться у основания шеи и распространиться по всей голове. Ее вызывает напряжение мышц головы, шеи или верхней части спины. Слово «напряжение» здесь означает натянутость мышц, а не нервов. Если вы долго держите голову в одном положении, это может привести к спазму мышц, что и вызовет боль. Можно говорить и о нервном напряжении, но в действительности нервные волокна не сокращаются, не растягиваются. И то и другое происходит с мышцами.

Переутомление, эмоциональные взрывы, низкая самооценка, чувство вины, неуверенность в себе – все играет далеко не последнюю роль в развитии головной боли. Любой дистресс, даже стресс, получаемый в результате обычного трудового дня, может привести к приступу. Боль может возникнуть и по причине высокого артериального давления.

Существует множество лекарств, которые могут ослабить или снять боль. Однако очень важно отметить, что наиболее распространенной причиной обострения хронических головных болей является чрезмерное использование анальгетиков и/или противовоспалительных препаратов. Они часто имеют в своем составе кофеин. Неиспользование препаратов для снятия боли может часто, но не во всех случаях, привести к улучшению состояния. Это не означает, что не следует принимать обезболивающие лекарства, но нужно принимать лишь необходимые меры.

Если у вас мигрень, то препараты, сужающие сосуды, будут действовать более длительно, чем анальгетики. Самый простой способ достичь сужения сосудов – приложить лед. Также очень эффективно на 3-5 минут опустить обе руки в ледяную воду. В случае мигрени этот метод более эффективен, чем принятие таблеток, к тому же он не имеет вредных побочных эффектов.

Если вы сутулитесь, стоя или сидя, переживаете эмоциональный стресс, постоянно скованны, это обязательно приведет к спазму мышц шеи и спины, что, в свою очередь, вызовет головную боль и боль в шее. Следите за своей осанкой!

В результате регулярных занятий физическими упражнениями вырабатываются

естественные вещества, которые оказывают болеутоляющее действие, – так называемые эндорфины. Существует физиологическое правило: мышцы расслабляются только тогда, когда они растянуты. Практикуйте упражнения на растягивание. Даже один сеанс массажа шеи и спины может избавить вас от головных болей, вызванных напряжением. Попробуйте сделать так, как советует доктор Вернон У. Фостер:

- 1** Сядьте ровно на твердом стуле, немного разведите колени. Распрямите плечи и сохраняйте такое положение в течение сеанса массажа.
- 2** Распрямите плечи, не двигайте ими. Правой рукой за подбородок поверните голову вправо, насколько это возможно. Подбородок должен находиться у правого плеча.

«**Для сужения сосудов очень эффективно на 3-5 минут опустить обе руки в ледяную воду. В случае мигрени этот метод более эффективен, чем принятие таблеток.**»

- 3** Теперь, не двигая плечами, взявшись за макушку левой рукой, слегка наклоните голову вниз (в сторону коленей). Применяйте столько силы, чтобы ощутить растяжение левых мышц шеи. Удерживайте голову в таком положении 10 секунд.
- 4** Повторите упражнение, повернув за подбородок голову влево. Держа плечи ровно и взявшись за макушку головы правой рукой, потихоньку наклоняйте ее вниз, чтобы ощутить растяжение правых мышц шеи. Удерживайте голову в таком положении 10 секунд.
- 5** Повторите каждый прием 2 раза.

Выполняйте эти упражнения каждые 2 часа или до тех пор, пока голова не перестанет болеть.

Если боль уже прошла, то один такой подход в день предотвратит ее повторение. Если головные боли повторяются, то обязательно проконсультируйтесь со своим врачом. Позже вам будет достаточно проделывать это раз в неделю. Во время приступов боли также можно массажировать голову специальной щеткой-расческой.

Еще эффективнее от всех видов головных болей помогает гидротерапия. Мы уже упоминали о том, что холод способствует сужению сосудов. Если после погружения рук в холодную воду боль не проходит, попробуйте холодную ванну для ног, опустив ноги в холодную воду с кубиками льда (но не более чем на 5 минут).

Если мышцы туго натянуты и болит голова, то вам может помочь горячая ванна для ног. И вообще, что может расслабить лучше обычной теплой ванны?

Контрастный душ действует стимулирующе, улучшая кровообращение.

Растирание смоченным холодной водой полотенцем очень хорошо стимулирует, к тому же это очень полезно.

Помните, что частой причиной головных болей бывает обезвоживание организма. Обязательно на протяжении всего дня пейте достаточное количество чистой воды!

Избегайте стимуляторов, экзотических блюд, употребления кофеинсодержащих напитков, продуктов, богатых тирамином (копчености, колбасы, сосиски, селедка, сыры с плесенью), алкоголя и табака. Молоко, шоколад и сыр могут быть причиной головной боли вследствие высвобождения биологически активных веществ, как это происходит при аллергии.

Позаботьтесь о достаточном сне, отдыхайте в хорошо проветриваемом темном тихом месте. Помните: размышления над обещаниями Бога и Его милостивой верностью помогут держать под контролем стрессовые ситуации.

Автор: Даниель Бондарь, врач-рентгенолог, автор книги «Прочти и живи»

восполнения израсходованной во время тренировки энергии, но, в целом, физические упражнения нивелируют тягу к перекусыванию.

Итоги исследования Гарвардского университета с участием 268 медицинских работников показали, что у мужчин, регулярно занимающихся спортом, чувствительность к лептину была значительно выше, чем у ведущих пассивный образ жизни. Это означает, что физическая активность заставляет лептин – сколько

бы его ни было – работать прилежнее. Поначалу достаточно ежедневной полумасовой пробежки или прогулки быстрым шагом. Это благотворно скажется на функции лептина.

Клетки организма готовы вырабатывать лептин целый день. В свою очередь, он обуздывает аппетит и поддерживает метаболизм. Чтобы заставить лептин работать в полную силу, воспользуйтесь «правилом десяти» во избежание малокалорийных диет, сократите потребле-

ние жира и приучите себя к регулярной физической активности. Об остальном организм позаботится сам.

Будьте терпеливы по отношению к своему организму. Если однажды вы серьезно повредили механизмы сдерживания аппетита, потребуется какое-то время, чтобы их восстановить, но у вас получится.

Автор: Нил Барнард, доктор медицины

РАК ПРОСТАТЫ: НОВАЯ ЭРА

Еще 10 лет назад всех мужчин с диагнозом рака предстательной железы лечили радикально: оперировали или облучали. Даже тех, у кого был низкий уровень риска смерти в силу малой агрессивности опухоли. Но времена меняются.

Сегодня ученые знают намного больше о том, кого нужно оперировать, облучать, а за кем – просто наблюдать не вмешиваясь. Это стало возможным благодаря тому, что урологи, используя более достоверные обследования – МРТ и тестирование дефектов в генах, – могут более точно судить о свойствах опухоли, а значит, могут выбрать более эффективную тактику лечения.

Если говорить в общем об онкологии, то в мире наблюдается снижение заболеваемости. Но не так обстоит дело с раком простаты. Однако большинство случаев этого заболевания являются вялотекущими и не приводят к смертельному исходу. При вскрытии у более чем 1/3 мужчин кавказской расы и половины афроамериканцев в возрасте 70-79 лет, умерших по разным причинам, обнаруживают не диагностированный при жизни рак простаты. Это свидетельствует о том, что большинство случаев рака простаты безобидны. При этом случается так, что лечение приносит больше вреда, чем сама болезнь.

Простатический специфический антиген (ПСА) – маркер развития опухоли, определяемый в крови. Предназначен для диагностики, оценки развития доброкачественных и злокачественных опухолей предстательной железы.

Из тысячи мужчин в возрасте 55-69 лет, которые проходят профилактический медосмотр, у 100 обнаруживают рак простаты. Лечение – операция или облучение – спасает только одну или две жизни из сотни. В то же время 60 из 100 пациентов, получивших лечение, как осложнение имеют импотенцию или нарушения мочеиспускания. Кроме того, 120 мужчин, подвергшихся биопсии, у которых в итоге не обнаружен рак, неоправданно терпели боль и испытывали страх перед возможным диагнозом вплоть до получения результатов гистологического исследования, свидетельствующих об отсутствии болезни.

Учитывая все вышесказанное, в 2012 г. организация *United States Preventive Services Task Force* (USPSTF) выступила против проведения массового профилактического исследования на уровень ПСА* (простат-специфический антиген) в крови, который являлся основным скрининговым



методом с 1994 г. Его назвали основным виновником гипердиагностики и неоправданного лечения рака простаты. На сегодняшний день множество мужчин было прооперировано и облучено безосновательно, хотя они имели вялотекущий вид рака простаты, не угрожающий жизни. Однако высокий ПСА заставил их прибегнуть к радикальному лечению.

При всем этом полный отказ от скрининга имеет также негативную сторону. Наряду с явным вредом неоправданного лечения полный отказ от скрининга ПСА приведет к тому, что агрессивные виды опухоли останутся без лечения, а на сегодняшний день рак простаты остается третьей ведущей причиной смерти от рака среди мужчин в развитых странах и в Украине в том числе. За последние 10 лет смертность от данной патологии в Украине выросла на 28,9% и составила 17,4 на 100 тыс. населения.

В апреле 2017 г. организация USPSTF (Рабочая группа профилактической службы, США) озвучила новые рекомендации: мужчины в возрасте 55-69 лет должны обсудить с врачом целесообразность проведения исследования ПСА, а мужчины более старшего возраста не нуждаются в проведении теста.

Через несколько лет после введения в практику проведения скрининга диагностирование рака с метастазами значительно уменьшилось, так как заболевание начали выявлять на более ранних стадиях. Это давало возможность эффективнее лечить пациентов. Определение уровня ПСА позволяет диагностировать заболевание на 10 лет раньше.

« Среди факторов, влияющих на риск развития рака простаты, которые вы можете изменить, основным является курение. Также было обнаружено снижение риска смертельного рака простаты у мужчин на 60 %, если они выполняли интенсивные упражнения по крайней мере 3 часа в неделю. »

Тем мужчинам, у кого в семье были родственники, перенесшие рак простаты, тестирование ПСА необходимо проводить в возрасте 45 лет и старше. При этом нет смысла обследовать мальчиков младше 15 лет и мужчин старше 90 лет.

Пять лет назад многие врачи проводили биопсию каждому мужчине с ПСА больше 4. Сегодня при таком ПСА чело-

веку порекомендуют сделать повторный анализ через 3-6 месяцев, и все. Высокий ПСА может быть связан с инфекцией простаты, чрезмерной ездой на велосипеде либо простой случайностью. Так зачем же в таком случае подвергать мужчину столь неприятному исследованию, как биопсия? У врачей сегодня есть новые инструменты определения того, является ли рак агрессивным или нет и насколько целесообразно радикальное лечение.

Альтернативой ПСА-тестам являются тесты 4Kscore, Phi и Select MDx. 4Kscore – лабораторный тест, определяющий в крови 4 белка: ПСА, свободный ПСА, интактный ПСА и hK2. Phi – индекс здоровья простаты, который учитывает результаты трех разных тестов: ПСА, свободного ПСА и про2ПСА. Он в 3 раза более показателен, чем ПСА. SelectMDx – определение в моче матричной РНК DLX1 и HOXC6 биомаркеров. Эти тесты позволяют идентифицировать пациентов, которые находятся в зоне наибольшего риска.

Для некоторых мужчин после тестирования следующим шагом в их плане обследования будет МРТ. Однако в крупном национальном исследовании в США МРТ не оправдала больших надежд ученых. Большинство пациентов нуждаются в проведении биопсии, даже если МРТ не показала наличие рака. Если единственнымстораживающим врача фактором является немного повышенный уровень ПСА, вероятно, МРТ может заменить биопсию. Но пациенты с высоким риском рака нуждаются в биопсии, даже если на МРТ все «спокойно».

Биопсия позволяет не только выявить наличие рака, но также оценить агрессивность опухоли по шкале Глисона. И это определяет вид лечения для данного мужчины: вмешательство или активное наблюдение.

ГЛИСОН И НЕ ТОЛЬКО

Клетки, взятые при биопсии простаты, лаборант сравнивает со шкалой Глисона, которая имеет деления от 1 (норма) до 5 (патология). Если большинство клеток получают оценку 3, а некоторые – 4, то балл 3+4. Но если большинство получают оценку 4, а некоторые – 3, ваша оценка 4+3. Три от четырех отличается как черное от белого. Оценка 3 означает отсутствие рака, ведь у 90% пациентов в ДНК нет молекулярных аномалий. Оценка 4 означает, что опухоль похожа на раковую, а в ДНК обнаруживаются дефекты, что свидетельствует о наличии рака.

Активное наблюдение позволяет держать под контролем течение процессов в предстательной железе. Однако для тех мужчин, кто излишне беспокоится о поставленном диагнозе, МРТ и новые генетические тесты могут оказаться очень эффективными «утешителями». Они также дадут возможность вовремя назначить биопсию и не пропустить 4 балла по Глиссону. К счастью, истинное прогрессирование по Глиссону от 3 до 4 и 5 случается только у 1-2% пациентов в год.

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

На сегодняшний день можно сделать 3 новых теста: Decipher, Онкотип DX и Prolaris. Это генетические тесты, позволяющие определить, агрессивен ли рак. Проведение данных тестов у пациентов с низким риском неоправданно. Они предназначены для тех, у кого по другим показателям риск смерти от рака простаты высокий. Часто они применяются при противоречивых результатах других анализов, например, если большинство клеток в биоптате Глиссон 3, а небольшое количество – Глиссон 4, на МРТ не видно рака, а ПСА-тест положительный.

Генетические тесты также позволяют обнаружить мужчин с патологическими генами BRCA1 или BRCA2. У них ДНК не способна исправлять ошибки, возникающие при делении. Поэтому за короткое время они накапливают огромное количество опасных мутаций. Мужчины с BRCA1 или BRCA2 составляют около 3% населения и 10-15% всех мужчин, больных раком простаты. У большинства из них в семье есть женщины, перенесшие рак груди или яичников.

Благодаря генетическому исследованию наступила новая эра в медицине, которая позволит устранить серую зону в решении, кого лечить, а за кем просто наблюдать.

СНИЗЬТЕ РИСК

Среди факторов, влияющих на риск развития рака простаты, которые вы можете изменить, основным является курение. Доказательства влияния других факторов растут, но все еще ограничены:

- **Физические упражнения.** Было обнаружено снижение риска смертельного рака простаты у мужчин на 60%, если они выполняли интенсивные упражнения по крайней мере 3 часа в неделю. Результаты были такими же у здоровых мужчин в возрасте старше 65 лет. В другом исследовании даже у тех мужчин, которые просто быстро ходили 3 часа в неделю, риск прогрессирования рака снижался. Важное значение имеет интенсивность нагрузки. Прогулочный шаг не так эффективен, как быстрая ходьба. Оценить интенсивность нагрузки можно по частоте сердцебиения и дыхания. Если ваше сердце во время ходьбы стало биться быстрее, дыхание участилось, вы разогрелись или даже вспотели, значит, ваши упражнения достаточно интенсивны, чтобы оказать положительный эффект.

- **Масса тела.** У мужчин с ожирением риск фатального рака простаты выше. На фоне ожирения наблюдается более высокий уровень инсулиноподобного

фактора роста, инсулина и маркеров воспаления, что способствует развитию опухолей простаты.

- **Томаты.** В недавнем исследовании у мужчин, которые потребляли томатный соус по крайней мере два раза в неделю, риск опухоли простаты с общей генетической аномалией, обуславливающей слабое восстановление ДНК, снижался на 45%. Секрет томатов – в ликопине – красном пигменте. Желательно с ликопином употреблять и небольшое количество жира, так как он жирорастворим. Сырые томаты не способны значимо повысить уровень ликопина в крови. Более эффективен соус или томатная паста, которые являются концентратом из томатов.

- **Рыба.** В исследовании с участием 2100 мужчин с раком простаты у тех, кто употреблял рыбу 5 раз в неделю, риск смерти от рака простаты был на 50% ниже, чем у потреблявших рыбу реже раза в неделю. Жирная рыба является источником омега-3. Эти жирные кислоты могут замедлять рост раковых клеток. Однако употребление рыбы связывают с поступлением ртути в организм. Поэтому безопаснее будет ежедневно употреблять свежемолотые семена льна (1 ст. л.), орехи или добавки омега-3 жирных кислот, произведенные из морских водорослей.

- **Молочные продукты.** В исследовании с участием 1334 мужчин с раком простаты было обнаружено, что у тех, кто употреблял больше 4 порций цельного молока в неделю, риск рецидива рака простаты был на 73% выше по сравнению с мужчинами, употреблявшими не более 3 порций в месяц. Низкожирное молоко и другие молочные продукты не ассоциирова-

лись с рецидивом. Скорее всего, именно жиры молока увеличивали риск рака. Мужчины, которые употребляли больше насыщенных жиров (жиры животного происхождения) после постановки диагноза, имели более высокий риск умереть от рака простаты.

- **Кальций и фосфор.** Мужчины, получавшие более 2000 мг кальция в день совместно из еды и добавок, имели более высокий риск летального рака простаты. Возможно, это связано с наличием фосфора, которым наряду с кальцием богаты молочные продукты – основной источник пищевого кальция у большинства мужчин. А возможно, это связано и с добавками фосфатов в разные продукты питания.

- **Селен и витамин Е.** В исследовании принимали участие 35000 мужчин, которым давали селен (200 мкг в день) или витамин Е (400 МЕ в день), другой группе давали обе добавки одновременно, а третьей – плацебо в течение 5 лет. Среди мужчин, которые начинали участие в исследовании, уже имея высокий уровень селена, те из них, кто принимал селен дополнительно, имели более высокий риск агрессивного рака простаты. Среди мужчин, которые начинали участие в исследовании с низким уровнем селена, те, кто принимал витамин Е, имели также высокий риск агрессивного рака простаты. Такие результаты настораживают относительно приема любых добавок якобы для здоровья простаты. С другой стороны, не все добавки одинаковы. Если у вас уровень витамина D низкий, прием добавки абсолютно уместен и необходим. Но если у вас нет дефицита, нет и нужды принимать какие-либо добавки после постановки диагноза.

Однако существуют два препарата, подающих большие надежды. Есть данные, свидетельствующие о том, что статины (препараты для снижения уровня холестерина) замедляют прогрессирование рака простаты. Мужчины, принимающие метформин (при диабете), имели более низкий уровень смерти от рака простаты. Но на сегодняшний день еще нет достаточных доказательств эффективности этих двух препаратов. Эпидемиологические данные свидетельствуют о том, что пища, полезная для вашего сердца, одновременно является полезной и для вашей простаты. Это означает, что необходимо ограничить потребление жира животного происхождения, красного мяса и увеличить потребление фруктов и овощей. Кроме того, важно поддерживать оптимальную массу тела.

ПСА-ТЕСТ В ЦИФРАХ

Из 1000 мужчин,
которые прошли ПСА-тест:



240 имеют положительный результат (который может указывать на наличие рака простаты)



Из них у 100 биопсия дает положительный результат (это точно рак), у 20-25% из них рак не развивается, не распространяется и не беспокоит их



80 решаются на операцию или облучение (у 60 в результате наступит импотенция или затрудненное мочеиспускание)



У 3 рак не будет распространяться в другие органы



1-2 не умрут от рака простаты благодаря проведенному ПСА-тесту
ПСА-скрининг вредит 60 мужчинам, в то время как спасает 1-2 жизни. Пострадает меньше мужчин, если при положительном ПСА изберут активное наблюдение, а не агрессивное лечение.

1. JAMA Oncol. 3:1623,2017
2. Int. J. Cancer 137:2795,2015
3. J. Clin. Oncol. 29:726,2011
4. Arch. Intern. Med. 165:1005,2005
5. Cancer Res. 71:3889,2011
6. J. Natl. Cancer Inst. 109:djw225,2017
7. Am. J. Clin. Nutr. 103:851,2016
8. Am. J. Clin. Nutr. 88:1297,2008
9. Prostate 78:32,2018
10. Cancer Causes Control 26:1117,2015
11. Am. J. Clin. Nutr. 101:173,2015
12. J. Natl. Cancer Inst. 106:djt456, 2014

Составила Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ?

Вкусно поесть любят все, однако далеко не всем известно, что существуют такие вещи, которые ни в коем случае не стоит делать после еды, так как это приводит не только к определенному дискомфорту, но и весьма неприятным последствиям для здоровья.

А ведь многие об этом даже не задумываются, хотя нередко испытывают тяжесть в животе или изжогу! Какие же привычки могут оказать нам медвежью услугу и чем именно они опасны?

СОН

Сразу же после трапезы не стоит ложиться спать — такой неразумный подход к распорядку дня чреват тем, что человек может проснуться с чувством дискомфорта в области желудка или же с сильной изжогой. Это обусловлено тем, что, когда человек лежит, пищеварительные соки из желудка попадают в пищевод, провоцируя тем самым крайне неприятные ощущения. Также сон после еды в разы замедляет переваривание пищи, а в самых худших случаях может привести к кишечным или желудочным инфекциям.

Чтобы избежать подобных неприятностей, ложиться спать следует не ранее чем через пару часов после принятия пищи. При этом вечерняя трапеза должна быть максимально легкой — это станет гарантией того, что человек проснется поутру с прекрасным самочувствием и приподнятым настроением.

Некоторые спросят: а как же дети, ведь у большинства из них в распорядке дня сразу за приемом пищи следует сон? Ответ прост: пищеварительная система малышей существенно отличается от таковой у полностью сформировавшихся взрослых людей, поэтому то, что вполне нормально и допустимо для детей, может далеко не самым лучшим образом сказаться на взрослых. Так что о законе Архимеда, повествующем о том, что после вкусного обеда полагается поспать, в данной ситуации лучше позабыть.

А если после еды все время клонит в сон, не помешает уменьшить порцию, так как постоянная сонливость появляется обычно в том случае, когда вся энергия организма расходуется на усвоение пищи.

ЧИСТКА ЗУБОВ

По данным Британской ассоциации стоматологов, чистка зубов сразу после еды — далеко не лучшее решение. Дело в том, что в ротовую полость вместе с некоторыми продуктами поступает кислота. Зубная щетка в таких случаях лишь

помогает ей разрушать зубную эмаль и сильнее проникать в нее, что очень быстро портит зубы. Чистить зубы, по мнению экспертов, стоит не менее чем через 30 минут после приема пищи, а лучше — через час.

В целом, чистить зубы сразу после каждого перекуса вредно, это стирает эмаль зубов. Хотя мнения стоматологов по этому поводу разнятся.



«Чистить зубы, по мнению экспертов, стоит не менее чем через 30 минут после приема пищи, а лучше — через час.»

Лучше всего чистить зубы по утрам и перед сном непосредственно, но через несколько часов после ужина. Это поможет гораздо эффективнее избавиться от зубного налета и на всю ночь нейтрализовать уровень кислоты в полости рта. При этом зубная паста должна быть качественной, зубная щетка — мягкой, а время чистки зубов должно составлять не менее двух минут.

ГОРЯЧАЯ ВАННА

После принятия пищи не стоит принимать горячую ванну — во время этой приятной процедуры температура тела заметно увеличивается, и организм начинает постепенно усиливать кровоток во всем теле, существенно уменьшая его в области желудка. А это очень мешает полноценному перевариванию пищи, поэтому разумнее всего будет отказаться от принятия горячей ванны в пользу хорошего и здорового пищеварения.

КУРЕНИЕ

Лучше полностью отказаться от столь пагубной привычки. Но курить после еды вообще противопоказано — это мешает усвоению даже самой здоровой и полезной пищи, так как никотин на-

делен крайне неприятной способностью нарушать пищеварение и наносить вред мышечному слою кишечника. Более того, табачный яд при уже стартовавшем процессе пищеварения усваивается в десять раз быстрее, чем обычно.

ЧАЕПИТИЕ

Любителям завершать трапезу чаепитием следует знать о том, что не стоит запивать пищу сразу же по окончании ее приема. Да и во время еды тоже нежелательно пить какие-либо напитки.

Любая жидкость, которую человек выпивает как во время, так и после еды, существенно снижает эффективность выработки желудочного сока и уровень кислотности, препятствуя тем самым полноценному пищеварению и вызывая доставляющее немало хлопот чувство переполненности желудка. А выпитый после еды чай становится серьезным препятствием еще и для усвоения железа и белка: усвоению железа мешает танин, а усвоению белка — содержащиеся в чае кислоты. Несвоевременно переваренные продукты начинают постепенно разлагаться, и это разложение неизменно сопровождается процессами гниения, что, вне всяких сомнений, не несет в себе ничего хорошего.



Во избежание неприятных последствий пить рекомендуется как минимум за двадцать или даже за тридцать минут до еды — это позволяет не только надлежащим образом подготовить желудок к последующему приему пищи, но и быстро запустить полноценный обмен веществ.

Особенно хорошо выпивать перед едой стакан воды с небольшой долькой лимона. Если же после еды планируется чаепитие, то в данном случае лучше все-таки выждать час или даже два.



ХОЛОДНАЯ ВОДА

Если верить исследованиям, то заживание холодной водой может в несколько раз сокращать время пребывания завтрака, обеда или ужина в желудке. То есть еда буквально выталкивается из этого важного органа и не успевает должным образом перевариться, что не только провоцирует ложное чувство голода, но и вызывает целый ряд проблем с весом. Соответственно, пить после еды воду или газировку со льдом, а также холодную минералку однозначно не стоит. Что касается теплых напитков, то они несколько не замедляют жизненно важные процессы усвоения пищи, тем не менее, пить их сразу же после еды тоже не стоит – лучше немного повременить.

ФРУКТЫ

Как правило, фруктами принято завтракать или перекусывать перед обедом, а вот банан, апельсин или даже небольшое яблоко, съеденные сразу же после обеда, будут всячески препятствовать адекватному перевариванию пищи. Дело в том, что содержащиеся во фруктах фруктовые кислоты запускают в желудке пагубные процессы брожения, в результате чего пища переваривается значительно дольше, а человек начинает испытывать ощутимый дискомфорт

(вздутие, тяжесть и т. д.). Именно поэтому, прежде чем от души полакомиться любимыми фруктами после трапезы, следует несколько часов повременить. Еще один допустимый вариант – употреблять фрукты примерно за 20-30 минут до еды.



ТРЕНИРОВКИ

Физическая активность на полный желудок – далеко не самый лучший выбор, да и вообще перед любыми тренировками не стоит слишком много есть, так как обильный прием пищи может повлечь за собой икоту, тошноту и прочие «капризы» огорошенной таким поворотом событий пищеварительной системы. Самый оптимальный вариант – употреблять пищу за два часа до изнурительной тренировки или продолжительной пробежки, при этом не помешает отдать приоритет белковой пище либо чрезвычайно полезным для организма медленным углеводам.

Своевременная борьба с вышеперечисленными пагубными привычками позволит не только нормализовать пищеварение, но и получать максимальное удовольствие от еды без неприятных последствий!

Источник: www.orthodox.od.ua

Хозяйке на заметку

- ✓ По содержанию кальция кунжут превосходит большинство пищевых продуктов, даже творог, кефир и большинство сортов сыра. В 100 г неочищенных семян кунжута содержится в среднем 975 мг кальция. По этой причине кунжут является одним из лучших поставщиков кальция.
- ✓ Для того чтобы хранить длительное время сушеные фрукты, их следует завернуть в марлевую ткань или в любой полотняный мешочек и повесить в прохладном помещении. Обязательно нужно периодически проверять фрукты и тщательно перебирать.
- ✓ Чтобы сварить быстрее сою, необходимо часто сливать воду и заливать холодной водой. Чем чаще меняется вода, тем быстрее варится соя.
- ✓ Томаты в борщ лучше класть очищенные от кожуры.
- ✓ Прежде чем резать лук, натрите нож солью, тогда он не будет иметь неприятный запах.
- ✓ Если молоко убежало на горячую плиту, быстро насыпьте на это место соль – запах горелого исчезнет, и плиту будет легче очистить.

ПАЭЛЬЯ С ГРИБАМИ И ОЛИВКАМИ (ИСПАНСКОЕ БЛЮДО) 4-6 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 450 г круглого бурого риса (можно риса для ризотто)
- 3 шт. средних помидоров
- 300 г свежих шампиньонов
- 300 г оливок без косточек
- 1 средний кабачок
- 1 небольшой баклажан
- 1 стакан зеленого горошка (лучше замороженного)
- 1 большой болгарский перец
- 1 большая луковица
- 3-4 зубчика чеснока
- 50 мл оливкового масла
- Вода
- Соль по вкусу
- Несколько ломтиков лимона для украшения
- Приправы: кориандр молотый, розмарин, тимьян, паприка, куркума

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры, кабачок, баклажан, перец нарезать кубиками среднего размера. Грибы нарезать крупно или использовать маленькие. Чеснок измельчить через чесночницу. Лук мелко нарезать. Лук, перец, чеснок, баклажан и кабачок тушить в собственном соку до полного испарения жидкости. Влить масло, добавить приправы. Тушить 5 минут.

Добавить помидоры и грибы, тушить все вместе еще 15 минут. Добавить рис, перемешать и влить воды столько, чтобы рис был покрыт на 1 см (если используется бурый рис) или на 0,5 см (если используется белый рис для ризотто). Посолить по вкусу, разровнять и тушить на маленьком огне до готовности.

• РЕЦЕПТЫ •

КОКТЕЙЛЬ С КУНЖУТНЫМ МОЛОКОМ И БАНАНОМ 2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Для основы:
- 1 стакан кипяченой воды
 - 0,2 стакана нежареного кунжута
 - 1 банан*
 - 1 ст. л. натурального меда

* Вместо бананов можно добавить любые другие фрукты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Количество воды и кунжута, которое понадобится для приготовления молока, нужно брать в соотношении 5:1. Замачиваем кунжут в воде комнатной температуры на ночь (или как минимум на 8 часов). Сливаем воду и промываем семена. В емкость снова добавляем немного воды и измель-

чаем в блендере. Затем добавляем оставшееся количество воды и снова взбиваем. Полученную жидкость процеживаем через мелкое сито, жмых не выбрасываем (его можно добавлять в выпечку или первые блюда). Банан измельчаем и вместе с медом добавляем к молоку. Еще раз взбиваем в блендере.

Дорогие друзья!



Вы можете
оформить ПОДПИСКУ
НА НАШУ ГАЗЕТУ,
прислав SMS на номер
1(559) 360-4777

ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии
San Jose, CA
Звоните Наталье: (408) 829-6835



Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,
если вы в отчаянии,
если вам нужна помощь свыше,
пришлите в редакцию смс с вашей нуждой

1 (559) 360-0640.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и
утешение от Иисуса Христа, Который говорит:
«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые,
и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

1(559)360-4777

Звонки принимаются с 10:00 до 20:00 часов, в рабочие дни.



Познакомьтесь с материалами
рубрики «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»
на нашем сайте

www.vestnik7.com



Our website: **WWW.VESTNIK7.COM**



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

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КУКУРУЗА



Кукуруза — это не просто еда,
а ещё и лекарство. В её зёрныш-
ках содержится кладёз полезных
элементов: витамины группы В, К,
РР, D, С; железо, крахмал, фосфор,
магний, калий, медь. Во врачевани-
и используют практически все
части этого чудо-растения: стебли,
зёрна, листовые обёртки. Кукуруза
способна помочь при
многих недугах.

Хотите почистить со-
суды от холестерина?
Знакомьтесь: кукуруз-
ное масло! Масло при-
нимают по 1 столовой
ложке 2 – 3 раза в день.

Курс оздоровления проводят при-
мерно 3 недели. Только не увлекай-
тесь, не забудьте по истечении это-
го срока сделать перерыв на месяц,
а затем можно при желании повто-
рить. К тому же кукурузное масло
очень полезно диабетикам. Если
вас беспокоит изжога, пожайте не-
сколько молоденьких кукурузных
зёрнышек. И недуг отступит.

Благодаря содержащимся в
кукурузе витаминам группы В, а
именно холину и В4, происходит
регуляция уровня холестерина в
крови, нормализуются обменные
процессы, отлаживается функци-
онирование нервной системы и
здоровье организма на клеточ-
ном уровне. Полезные свойства
кукурузы подкрепляет и содержа-
ние в ней витаминов А, Е, Н.

Зёрна оздоравливают желудоч-
но-кишечный тракт, полезны при
запорах. Глутаминовая кислота,
которая содержится в початках,
улучшает память и обменные про-
цессы в головном мозге. Экстракт
зёрен содержит пектины, которые
обладают противоопухолевой ак-
тивностью. Кукурузный крахмал
необходим для пита-
ния нервных клеток
и для формирования
мышечных волокон.
Молочная кукуруза
очищает организм от
накопившихся шла-
ков и токсинов. Этот
злак рекомендуется в диетиче-
ском питании при болезни пе-
чени, подагре, нефрите.

Кукуруза снабжает наш орга-
низм большим количеством ви-
таминов и микроэлементов, по-
этому она рекомендуется всем,
кто заботится о своём здоровье.



Употребляйте кукурузу и
будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук



Мы уверены, что рекомендации,
содержащиеся в этой газете,
полезны для большинства людей.
Но ваш организм может иметь
особенности. Поэтому, прежде
чем применять всё прочитанное на

практике, посоветуйтесь с вашим
врачом. Редакция не сообщает
читателям адреса авторов статей
и не имеет возможности давать
индивидуальные медицинские
консультации.



Sacramento Slavic SDA Church
4837 Marconi Ave
Carmichael, CA 95608
www.sacslavicsda.org

Florida Hospital Church
2800 N. Orange Ave.
Orlando, FL 32804
www.hospitalchurch.org