

MY HEALTHY FAMILY

МОЯ ЗДОРОВАЯ

СЕМЬЯ

№ 10 (117) 2018

Здоровье – первое
богатство, счастливое
супружество – второе.

1 ОКТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ВЕГЕТАРИАНСТВА



КОГДА ЕДА И МЕДИКАМЕНТЫ НЕСОВМЕСТИМЫ

Иногда еда, пищевые добавки и лекарства несовместимы. Неверная комбинация может нейтрализовать или изменить эффект препарата. Почему это происходит?

2



ОЖИРЕНИЕ ПРИ НОРМАЛЬНОМ ВЕСЕ

Ожирение – это наличие не лишних килограммов, а излишка жировой ткани. Самой важной характеристикой метаболического ожирения является устойчивость к инсулину.

4



ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ ДИЕТА :

Вы не такой, как другие, зачем же вам, следовать чьим-то рекомендациям по питанию?» «Узнайте, какие продукты нужны именно вам!» Так звучат призывы популярных сайтов по персонализированному питанию.

6

КОГДА ЕДА И МЕДИКАМЕНТЫ НЕСОВМЕСТИМЫ



Иногда еда, пищевые добавки и лекарства несовместимы. Неверная комбинация может нейтрализовать или изменить эффект препарата. Почему это происходит?



Иногда пищевые компоненты имеют тот же путь усвоения в организме, что и медикаменты. Или же химические вещества в пище идентичны лекарственным. К примеру, прием препаратов с пищей может увеличить или уменьшить их всасывание. Например, некоторые антибиотики (ципрофлоксацин) могут связывать пищевой кальций. Когда это происходит, антибиотик не может полностью усвоиться, как и привязанный к нему кальций (например, из молочных продуктов), что приводит к уменьшению эффективности лекарства.

Организм воспринимает большинство лекарственных средств как чужеродные и токсические вещества и старается избавиться от них. Ферменты организма могут изменять структуру препаратов, делая их менее токсичными и более растворимыми в воде, чтобы они легче выводились через почки с мочой или через печень с желчью. Этот процесс называется метаболизм лекарства.

ГОРЬКИЙ СЮРПРИЗ

В конце 1980-х годов ученые решили протестировать, как будут взаимодействовать алкоголь и новое гипотензивное средство фелодипин. Для качественного проведения эксперимента решили найти напиток, который бы замаскировал вкус алкоголя. Жена одного из исследователей Дэвида Бейли с этой целью помогала ему перепробовать все, что есть в холодильнике. Лучше всего скрывал вкус грейпфрутовый сок.

Когда же ученые проверили концентрацию лекарства в крови участников эксперимента, они были озадачены: у тех, кто употреблял алкоголь с грейпфрутовым соком, и у тех, кто употреблял только грейпфрутовый сок, уровень фелодипина в крови был в 3 раза выше. Это было большим сюрпризом, так как раньше никто не знал о подобном эффекте. Нужно было время, чтобы убедить людей в реальности такового. За счет чего же он возникает?

1. Увеличивается абсорбция.

Грейпфрут угнетает активность цитохрома P-450 3A4 – ключевого фермента, который разрушает многие

лекарства в тонком кишечнике и печени. Если подавить его действие, то в крови накапливается более высокая концентрация препарата. Грейпфрут оказывает подобный эффект на более чем сотню лекарств, наиболее известные из которых – статины, снижающие уровень холестерина в крови (аторвастатин, симвастатин, ловастатин).

Употребление даже обычного количества грейпфрутового сока или грейпфрута приведет к тому, что статины будут вызывать мышечную боль, а в редких случаях могут привести к почечной недостаточности. Поэтому

«Достаточно подождать 4 часа после употребления соков, чтобы усвоение лекарства могло прийти в норму.»



не рекомендовано употребление грейпфрута и грейпфрутового сока вместе со статинами. Грейпфрут также увеличивает эффект от флувастатина, правастатина, питавостатина и розувастатина, которые не метаболизируются с помощью цитохрома P-450 3A4.

Виновны в этом фуранокумарины – группа естественных химических веществ, содержащихся в грейпфруте, папеле и севилях апельсинах, которые используют для приготовления мармелада. Другие сладкие апельсины такого эффекта не оказывают. Однако степень выраженности эффекта может быть разной у разных людей. У всех в кишечнике присутствует цитохром, но количество его разное. Поэтому, к сожалению, степень эффекта спрогнозировать не удастся. Фуранокумарины – очень активные вещества. Достаточно выпить 200 г грейпфрутового сока, чтобы инактивировать фермент, и этот эффект может сохраняться несколько

дней, пока организм не произведет новые порции фермента.

2. Уменьшается абсорбция.

Такой эффект оказывает грейпфрут на противоаллергические препараты. В их инструкции содержится запрет на употребление с соком грейпфрута. Исследования проводились с соком грейпфрута, апельсина и яблок. Компоненты этих соков конкурируют с некоторыми транспортерами, обеспечивающими поступление питательных веществ из кишечника в кровь. За счет этого уменьшается концентрация лекарства в крови, а значит, не будет достигнут желаемый эффект. Данное действие сока кратковременно. Достаточно подождать 4 часа после употребления соков, чтобы усвоение лекарства могло прийти в норму.

Подобные грейпфрутовым вещества содержатся в апельсине, апельсиновом и яблочном соках, зеленом чае. Однако в грейпфрутовом соке их намного больше, поэтому он более всего изменяет работу ферментов, что может привести к возникновению побочных эффектов от лекарств в большей мере, чем при употреблении любого другого сока.

АЛКОГОЛЬ

На некоторых лекарственных препаратах указано, что их нельзя принимать с алкоголем. Кроме того, что алкоголь сам может повреждать нервную систему, печень и почки, он еще нарушает усвоение лекарственных средств, применяемых для лечения заболеваний этих органов. К примеру, прием антидепрессантов вместе с алкоголем может привести к усилению побочных эффектов – сонливости и головокружения.

Употребление алкоголя несколько раз в день приводит к защитному увеличению уровня ферментов в организме. Это происходит из-за того, что организм старается быстрее вывести алкоголь за счет большего количества ферментов. Такое усиление защиты приводит к усилению разрушения и медикаментов. Данный эффект приводит к тому, что препарат просто не успевает подействовать до того, как организм его разрушит и выведет.

С другой стороны, регулярное употребление алкогольных напитков

ослабляет кровообращение в печени, что может снизить метаболизирование лекарств.

МНОГО ВИТАМИНА К

«Еда, богатая витамином К, — зеленые листовые овощи — может нарушать усвоение варфарина или кумадина», — говорил вам лет пять назад доктор. Но эта позиция изменилась. Варфарин разжижает кровь за счет блокировки витамина К, который нужен организму для тромбообразования. Значит ли это, что если вы употребляете много витамина К, то тем самым противодействуете основному эффекту варфарина? Да, но это происходит только при очень больших дозах витамина К. На сегодняшний день диетологи не рекомендуют уменьшать потребление зеленых листовых овощей, а некоторые даже назначают витамин К, поскольку если его принимать постоянно, то становится легче контролировать действие варфарина.

КАЛИЙ

Иногда при приеме средств для снижения артериального давления делается оговорка, что нужно употреблять меньше еды, богатой калием, чтобы не было его избытка и связанных с этим побочных действий. Но об этом беспокоиться не стоит. Целая группа лекарств способствует тому, что калий задерживается в организме. К таким препаратам относятся ингибиторы АПФ, блокаторы рецепторов ангиотензина II и калийсберегающие диуретики.

Однако из продуктов питания очень сложно получить чрезмерное количество калия. Ваш организм выведет излишек, который вы можете получить с пищей, если только у вас нет нарушений функции почек. Продукты, богатые калием, — фрукты, овощи — очень ценны для вашего организма, чтобы так просто и необоснованно отказываться от них. Но люди, которые принимают вышеуказанные лекарства, должны избегать приема препаратов калия, а также препаратов, которые содержат хлорид калия, за исключением случаев крайней необходимости. Мультивитамины обычно содержат очень малое количество калия, которое даже не стоит учитывать как значимое.

Некоторые мочегонные средства могут способствовать выведению калия с мочой. В таком случае врач обычно параллельно назначает препараты калия. С другой стороны, можно съедать несколько бананов каждый день, чтобы содержание калия в организме было оптимальным.

ВОЗРАСТ

Некоторые пожилые люди более склонны к возникновению несовместимости лекарств и определенных продуктов питания. Как правило, пожилые принимают больше препаратов, поэтому у них эффект от несовместимости нескольких лекарственных средств может быть больше. К сожалению, когда мы стареем, наш организм становится менее способным противодействовать такой несовместимости. В любом случае, если вы принимаете какие-либо препараты, следуйте инструкции.

ЗВЕРБОЙ

Фитохимические вещества, содержащиеся в этой траве, активизируют цитохром P450 3A4. Это обратное грейпфрутовому соку действие. Как результат, лекарства быстро нейтрализуются под действием ферментов. При этом звербой оказывает еще один негативный эффект: усиливает действие транспортера P-гликопротеина, который очищает наши клетки. В итоге, за счет этих двух эффектов уровень действующего вещества в крови значительно снижается.

Наиболее изученная несовместимая комбинация — оральные контрацептивы и звербой. Их совместный прием значительно снижает активность препарата, что увеличивает риск нежелательной беременности. Звербой уменьшает эффективность противораковых средств, антидепрессантов, препаратов от ВИЧ, а также применяемых при трансплантации органов, при сердечной недостаточности. Поэтому лучше избегать совместного приема звербой с лекарствами, так как пока нет исследований по всем лекарственным препаратам.

Другие добавки, содержащие желтокорень канадский (гидрастис), кава-кава, концентрированный чесночный или зеленый чай, также могут нарушать усвоение некоторых лекарств. Поэтому вам следует обсудить с лечащим врачом их совместный прием.

Дополнительную информацию по данной теме вы можете найти на следующих интернет-ресурсах:

- Взаимодействие между лекарствами или лекарствами и пищевыми добавками: www.drugs.com/drug_interactions.html
- Лекарства и добавки: www.medlineplus.gov/druginformation.html
- Алкоголь: www.ncbi.nlm.nih.gov/publications/medicine/medicine.htm

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

АВОКАДО — ОТЛИЧНЫЙ ЗАМЕНТЕЛЬ ЖИРОВ



«Жирная груша» — так иногда называют тропический фрукт авокадо, относящийся к высококалорийным продуктам с большой пищевой ценностью.

Несмотря на высокое содержание жиров, достигающее 20 %, авокадо не содержит холестерина, как и все растительные продукты. Наоборот, употребление авокадо приводит к снижению уровня холестерина и триглицеридов — жиров, ответственных за развитие атеросклероза. А высокое содержание калия делает этот плод особенно ценным для людей с заболеваниями сердца.

Если сравнить все фрукты по содержанию в них витамина Е, то окажется, что в авокадо его больше всего. В 100 г продукта содержится 2,3 мг альфа-ТЭ. Такого показателя не достигают даже продукты животного происхождения: яйца содержат 1,05 мг альфа-ТЭ, а сливочное масло — 1,58 мг. Только орехи, оливки и проросшие зерна пшеницы превосходят плоды авокадо по содержанию витамина Е. Этот ценный витамин считается одним из сильнейших антиоксидантов, защищающих организм от рака, преждевременного старения и бесплодия.

В авокадо содержится много железа (1,02 мг/100 г) и фолиевой кислоты; такое сочетание веществ делает этот плод особенно ценным для людей с ослабленным кроветворением. Железо, содержащееся в этом фрукте, хорошо усваивается в кишечнике. Поэтому плоды авокадо рекомендованы детям, беременным женщинам и страдающим малокровием.

В мякоти авокадо содержится больше витамина В₆, чем в остальных фруктах, приблизительно такое же количество присутствует только в бананах. Продукты, содержащие много витамина В₆, рекомендованы людям с различными заболеваниями нервной системы, депрессией и после инсульта.

Последние исследования показывают, что употребление авокадо помогает поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови и улучшает жировой обмен при сахарном диабете. Плоды этого растения хорошо усваиваются в кишечнике, благодаря своим щелочным свойствам они не раздражают желудок. Высокая питательная ценность делает этот продукт особенно полезным для спортсменов, людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, подростков в период интенсивного роста и тех, кто истощен болезнью.

Покупая авокадо, выбирайте не очень твердые, но и не слишком мягкие на ощупь плоды. Спелые авокадо быстро портятся, поэтому их следует хранить в холодильнике. Твердый плод нуждается в дозревании. Положите авокадо в теплое место на несколько дней, тогда его вкусовые качества значительно улучшатся.

Этот плод можно использовать в различных рецептах. Например, приготовьте такой салат: кусочки авокадо, кубики сыра тофу, оливки, немного соли, заправьте оливковым маслом. Можно также сделать бутерброд, положив на кусочек черного хлеба тонкие ломтики авокадо и присыпав их сверху небольшим количеством соли с чесноком. Не забудьте в конце съесть горсть грецких орехов и ломтик лимона, это поможет убрать резкий чесночный запах. Также можно сбрызнуть авокадо лимонным соком, он предохраняет плод от потемнения.

Бог дает нам большое разнообразие пищи для наслаждения. Но даже питаясь вкусными плодами авокадо, мы можем остаться голодными. Соломон пишет: «Все труды человека — для рта его, а душа его не насыщается» (Еккл. 6:7). Наша наибольшая потребность — это постоянное общение с Богом, дарующее глубокое удовлетворение и духовное насыщение.

Автор: Джордж Д. Памплон-Роджер, доктор медицины



Межі – це те, що допомагає нам відокремити себе від інших, зберегти відчуття цілісності та внутрішньої єдності під час взаємодії з людьми. Як навчити дитину зберегти власну індивідуальність, не піддаватися впливу оточення, уміти чути та говорити «ні» й не зраджувати своїм принципам?

ДІТИ І МЕЖІ: УМІННЯ ЧУТИ ТА ГОВОРИТИ «НІ»

Уміння дитини встановлювати межі та дотримуватися їх впливає на її характер, цінності, успіхи в школі, кар'єру, вибір друзів та супутника життя. Сім'я – це місце, де діти виховуються й розвиваються, доки не зміцніють достатньо для того, щоб зрілими людьми вийти в цей світ і бути світлом для нього, здатним своєю поведінкою свідчити іншим, якою є Божа любов.

Частиною процесу зростання є розвиток уміння відповідати за власне життя. Почуття відповідальності за значущістю може поступатися лише вміння будувати взаємини та формувати стійку прив'язаність.

Нам усім доводилося бачити людей, котрі не вміють приймати чужі межі: вони або влаштовують істерики, ображаються, або занурюються в себе й поступаються лише для того, щоб не посваритися. Корені такої поведінки – в дитинстві: ці люди навчилися змалку або ненавидіти межі, або боятися їх. Щоб перевчити дорослого, знадобиться немало зусиль.

Формування меж у малюків – це та ж сумнозвісна профілактика хвороби, яка краща за будь-яке лікування. Чим раніше ми навчимо дітей відповідальності, уміння відкладати задоволення власних бажань і встановлювати межі, тим легшим буде їхнє життя й тим менше зусиль доведеться потім докладати і їм, і нам.

ВСТАНОВЛЕННЯ МЕЖ

Навчаючи дітей формуванню меж, ми вчимо їх автономії. Лише та людина, яка здатна жити самостійно, не залежачи від інших, може успішно виконувати обов'язки дорослого.

Дисципліна має як позитивні, так і негативні складові. До позитивних належать діяльність, запобігання (або профілактика) та настанови. Мета – навчити дитину правильно виконувати свої обов'язки. До негативних – виправлення, покарання та наслідки. Мета – дати дитині можливість «постраждати» від результатів своїх дій і зрештою засвоїти урок відповідальності.

Правильне виховання передбачає як профілактичне навчання та практику, так і коригувальні наслідки. Наприклад, для своєї 14-річної дочки ви встановили, що вона повинна лягати спати о 22.00. «Якщо ти лягатимеш о десятий, то добре виспишся й почуватимешся в школі бадьорою», – кажете ви їй. Так ви дисци-

плінували її позитивно. Якщо після цього вона відтягує час сну до 23.30, наступного дня ви скажете: «Оскільки вчора ти не лягла вчасно, сьогодні я забираю в тебе мобільний телефон». Тепер ви застосували вже негативне дисциплінування.

Дисципліна – це зовнішні межі. Її призначення – сформувати в дітях межі внутрішні, які б стали частиною їхнього характеру. Хороша дисципліна завжди спонукатиме дитину до чіткішої внутрішньої структури та більшої відповідальності. За порушення дисципліни дитину слід карати наслідками, а не ізоляцією чи осудом. До прикладу, мама говорить своїй 10-річній доньці: «Ти нагубила мені знову, я більше тебе не люблю». Дівчинка вміє опиняється в ситуації, яка виключає можливість позитивного виходу. Вона може або повстати й тоді втратити найважливіші в житті стосунки, або поступитися й стати зовні слухняною, втративши будь-яку можливість практикувати навички конфронтації.

А тепер порівняйте це висловлювання матері з іншим: «Я ніколи не перестану тебе любити. Але якщо ти нагубиш мені знову, то три дні не вийдеш гуляти». Взаємини, як і раніше, збережені. Осу-

душі. Завдання меж – пропускати все-редину добро й уникати просочення зла. Щоб дитина могла себе захистити, у неї мають бути розвинені вміння відмовляти, говорити правду й зберігати фізичну дистанцію. Усе це формується під час спілкування батьків з дитиною, коли тато чи мама створюють відповідні ситуації, щоб дитина могла відстояти свої межі.

Наприклад, борючись із сином на підлозі, батько вичікує, коли малюк втомиться й скаже: «Досить, тату!», – тільки тоді він встає. Так дитина вправляється у встановленні меж. Вона засвоює, що коли вона налякана, відчуває дискомфорт або хоче щось змінити, то може сказати «ні». Це маленьке слово дає їй відчуття влади над своїм життям і захищає від надмірної поступливості.

Малюк знає: якщо він скаже «ні», то не наразить себе на гнів чи образу батьків, адже він може з ними не погоджуватися, і за це його не покарають. Особливо важливо це в підлітковому віці. Інакше дитина виросте з внутрішнім протестом і легко піддаватиметься впливу оточення.

Відповідальність за власні потреби. Уже змалку варто навчити дитину навіть у найскрутнішій ситуації вміти відповісти собі на запитання: «Чого я зараз потребую?» Здатність бути власником своїх потреб і самостійно нести відповідальність за них зробить дитину незалежною від дій і ставлення інших. За Божим задумом, ми повинні самі визначати, коли ми голодні, самотні, перевантажені, потребуємо відпочинку, і потім брати на себе ініціативу отримати те, чого потребуємо.

Завдяки встановленню меж ми створюємо емоційний простір між собою та іншими людьми. Діти, навчені прислухатися до власних потреб, розуміти їх і сприймати як дещо окреме від потреб інших, отримують велику перевагу в житті: вони зможуть уникати зайвих душевних травм, які є прямим наслідком невміння подбати про себе та власне «я».

Найкраще, що можуть зробити батьки в цьому аспекті, – це спонукати дитину висловлювати свої потреби, навіть якщо вони йдуть у розріз із безпосередніми потребами сім'ї в цілому. Це можуть бути нераціональні бажання, але все одно, коли дитина їх прогово-



«Чітке усвідомлення того, за що ми відповідаємо, а за що – ні, вміння, коли потрібно, відмовити або прийняти чужу відмову – це цінний дар.»

ду немає. І дитина отримує можливість вибору: змінити свою поведінку або постраждати від наслідків своєї безвідповідальності, при цьому не ризикуючи втратити любов. Такий шлях до зрілості – безпечна практика в рамках дисципліни.

ФУНКЦІЇ МЕЖ

Самозахист. Встановлення меж – це спосіб захисту та збереження власної

МОРАЛЬНА СТІЙКІСТЬ

Моральна стійкість – це рішучість робити те, що правильно, навіть у тому разі, якщо це рішення принесе неприємні чи болючі наслідки: критику, приниження, втрату друзів, грошей, статусу чи навіть тілесні ушкодження. Одна справа – погоджуватися з моральним принципом, і зовсім інша – бути стійким у втіленні цих принципів у практичне життя. Нам потрібна моральна стійкість у таких сферах:

● Моральні стандарти та цілі.

Вірність принципам і меті часто вимагає від нас моральної стійкості. Велика мужність потрібна підлітку, щоб відмовитися пити, курити, брати участь у безбожних заходах чи переглядати брудні фільми, коли друзі тиснуть і наполягають. Молодій жінці, яка вирішила утримуватися від інтимних стосунків до шлюбу, також знадобиться неабияка моральна стійкість, щоб заради збереження коханої людини не поступитися своїми принципами. З віком люди не настільки піддаються впливу ровесників, але все ж не захищені від цього. Одним із прекрасних прикладів моральної стійкості може слугувати Йосип (див. Бут. 39).

Моральні принципи вам потрібні навіть як господині. Ви можете захотіти стати зібранішою та проводити більше часу з дітьми, але інші люди почнуть відволікати вас, телефонуючи й займаючи ваш цінний час порожніми розмовами. У такі моменти вам потрібно набратися сміливості, щоб сказати «ні» та припинити спілкування, не боячись образити співрозмовника. Ваша мета повинна означати для вас більше, ніж думка інших про вас.

● **Захист своїх переконань.** Принциповість може також знадобитися вам для захисту своїх поглядів, особливо якщо вони непопулярні й суперечать думці інших людей. Мова може йти про релігію, підходи до виховання дітей, харчування тощо. Ми всі знаємо, як ранні християни твердо трималися своїх переконань перед лицем жорстоких переслідувань чи навіть смерті. Завжди були люди, які боролися й гинули, захищаючи принципи, у які свято вірили.

● **Захист ображених.** Припустімо, невинна людина стала об'єктом чуток і наклепів, її обмовляють і роблять жертвою несправедливості. Завжди легше стояти осторонь. Навіщо втручатися в чужі справи? Це може мати погані наслідки й навіть зіпсувати вашу репутацію. Справді, потрібно мати моральну стійкість, щоб заступитися за добре ім'я знеславленої людини. Я не пропоную без потреби втручатися у сварки та справи інших, але якщо ваш голос може завадити несправедливості, тоді наберіться моральної відваги, щоб захистити ображуваних. Згадайте Жана Вальжана зі «Знедолених» Віктора Гюго, коли він наважився відкрити своє справжнє ім'я втікача-каторжника, щоб урятувати невинну людину, яку збиралися стратити.

● Визнання власних помилок.

Сміливість також знадобиться й у тому

разі, коли ви скоїли ганебний вчинок. Іноді наслідки визнання таких дій перед іншими можуть бути серйозними. Це приниження, безчестя, покарання, штраф чи навіть ув'язнення. Та це краще, ніж моральна й фізична деградація, до якої ви дійдете, якщо вам забракне сміливості визнати свою провину. Адже найменше зло завжди породжує більше.

Якщо ви скоїли безславний вчинок, відважтеся визнати свій гріх і очистити себе перед Богом та людьми, незважаючи на наслідки. Пам'ятайте: найбільше сміливості вам потрібно тоді, коли йдеться про силу чинити правильно й істинно, подолавши страх перед наслідками.

ЧЕСНІСТЬ

Усіх нас із дитинства навчали основних норм чесності, тому ми знаємо, що не можна красти, обманювати чи обмовляти. Однак якщо ми не порушуємо цих заборон, це ще не означає, що ми чесні

Найпоширеніші слабкості:

Лінь
Егоїзм
Недисциплінованість
Критика та плітки
Жадібність
Зарозумілість
Дратівливість
Нездатність в усьому
покладатися на Бога та
залежати від Нього



Сильні риси характеру:

Стриманість
Самоконтроль
Безкорисність
Милосердя
Смирення
Відповідальність
Старанність
Терпіння
Моральна стійкість
Чесність
Цнотливість

люди, тому що можна бути нечесним і щодо тонших моральних вимог.

Непомітні, на перший погляд, порушення зводяться до того, що людина каже неправду ще дитиною, підлітком списує під час навчання, не платить за

проїзд у громадському транспорті, потім не сплачує податки, дає хабарі або вдається до фінансових махінацій. Така людина може порушувати авторські права, користуватися неліцензійними програмами, наводити брехливі виправдання, перебільшувати факти, не квапитися повертати гроші або товар, який помилково потрапив до неї, не дає істинних пояснень своїм помилкам та поведінці. Ми нечесні завжди, коли намагаємося обманути інших чи справити неправдиве враження, навіть якщо використовуємо для цього лише особливий тон голосу чи підняту брову.

Тонкі форми обману зазвичай мають місце тоді, коли йдеться про гроші, коли ми боїмося приниження чи якихось незручностей. Аби побороти в собі схильність до будь-яких форм обману, нам слід підвищити свою систему цінностей. Нагадуйте собі, що чесність дорого обходиться, але вона того варта. Будьте готові заплатити за неї ціну грошима, дискомфортом чи навіть приниженням. Прийміть рішення жити чесним життям незалежно від ціни. Робіть тільки те, що правильно, і не думайте про наслідки. Якими б вони не були, чесність винагороджується в тисячі разів, ви здобуваєте силу характеру та робите величезних внесок у свій життєвий успіх. Хитрість та нечесність не притаманні гідній дружині.

ЦНОТЛИВІСТЬ

Цнотливість означає сексуальну чистоту, відмову вступати в будь-які інтимні стосунки, крім законного шлюбу, відраза до нечистих думок чи нечесних дій. Непристойність означає розпусту, подружню зраду, одностатеві стосунки. Розпуста, або блуд, – це інтимні стосунки неодружених людей, а подружня зрада, або перелюб, – це зв'язок одруженої людини з будь-ким іншим.

Сексуальна аморальність – проблема давня, вона існує ще від початку часів. Пророки в усі віки виступали проти цього злочину, називаючи його мерзотою та попереджуючи про лихі наслідки такого гріха. Люди продовжують вести непристойний спосіб життя й сьогодні. Але з'явилася нова небезпека: прихильники розпусти вимагають, аби суспільство визнало їхні гріхи як прийнятний спосіб життя.

У наш час чимало людей вважає, що немає нічого поганого в сексуальній аморальності, якщо двоє дорослих людей дають згоду на це. Такі люди звинувачують суспільство в тому, що воно намагається викликати в них почуття провини, і вимагають визнання їхньої гріховної практики як норми, щоб полегшити біль ображеного сумління. Вони ігнорують шкоду, яку цим завдають і собі, і суспільству.

Запам'ятайте: «цивільний шлюб», або незареєстровані стосунки, – це зв'язок жінки з дуже низькою самооцінкою та чоловіка з дуже низьким рівнем відповідальності.

Автор: Хелен Анделін



ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ ДИЕТА:

НУЖНА ЛИ ВАМ ДИЕТА,
РАЗРАБОТАННАЯ СПЕЦИАЛЬНО
ДЛЯ ВАС?

**«Вы не такой, как другие, зачем же вам следовать чьим-то рекомендациям по питанию?»
«Узнайте, какие продукты нужны именно вам!»**
Так звучат призывы популярных сайтов по персонализированному питанию. Но нужно ли нам на самом деле питание «специально для вас»?



Ахмед-Эль-Сохоми, профессор диетологии, основатель компании по персонализированному питанию *Nutrigenomix*, говорит: «Мы даем общие рекомендации по питанию для населения, но люди хотят знать, что подходит именно им».

«Мы надеемся, что в долгосрочной перспективе персонализированное питание сможет спасти людей от инфаркта, перелома костей вследствие остеопороза, рака и т. д. и т. п.», – заявляет Кристофер Гарднер, профессор медицины Стенфордского медицинского университета.

Благодаря новым технологиям ученые имеют доступ к огромному количеству информации об отдельном человеке: знают о его генах, микрофлоре, маркерах крови, привычках образа жизни и прочем. Эти данные могут быть использованы для разработки персонализированных рекомендаций.

«Наука о персонализированном питании на данном этапе находится в зачаточном состоянии, – объясняет Гарднер. – Мы только немного начинаем раскрывать ее секреты, но о полном понимании речь пока не идет».

ВАШИ ГЕНЫ

Сегодня становится популярным связывать питание с генетическими маркерами, указывающими на риск возникновения различных заболеваний. Но неясно, насколько генетические маркеры могут быть на самом деле полезными. Например, FTO, так называемый ген ожирения. Люди, имеющие определенный тип FTO-гена, более склонны к избыточному весу или ожирению.¹ Но этот вопрос далеко не однозначен.

«Если проблемный тип FTO-гена делает вас тучным, значит ли это, что он же затрудняет снижение массы тела?» – спрашивает Джон Матерс, директор Центра по исследованию питания при Университете в Ньюкасле, Англия. Чтобы ответить на этот вопрос, он изучил восемь исследований по снижению веса, в которых участвовало приблизительно 9500 человек с избыточной массой тела или ожирением.²

Люди снижали вес одинаково эффективно независимо от того, присутствовал у них проблемный тип FTO-гена или нет. «Я думаю, что это хорошая новость для людей, – говорит Матерс, – ведь было доказано, что гены не определяют

судьбу. Вес может снижаться и у тех, кто имеет проблемный тип FTO-гена». Его выводы не должны нас удивлять. Ученые обнаружили 97 генотипов, влияющих на массу тела, но все вместе они объясняют только 3% случаев, почему у одних людей вес больше, чем у других.³

Исследование Гарднера под названием DIETFITS воспользовалось тремя известными генотипами – PPARG, ADRB2, FABP2, чтобы классифицировать людей на две группы: чувствительных к жирам (низкожировый генотип) или к углеводам (низкоуглеводный генотип).⁴ Затем исследователи в случайном порядке выбрали 609 участников, страдающих ожирением, и назначили им здоровую низкоуглеводную диету или здоровую низкожировую



«Если перейти на диету, богатую овощами с низким содержанием муки высшего сорта и свободных сахаров, то это оказало бы большее влияние, чем персонализированная диета.»

диету на один год. Однако генотип участников не мог предсказать, сколько килограммов они смогут сбросить (оказалось, что 6 кг, независимо от типа диеты).

«При диабете 2 типа, избыточной массе тела или сердечно-сосудистых заболеваниях негенетические факторы риска куда более важны, чем генетические», – говорит Сесиль Янсенс, профессор эпидемиологии в школе общественного питания Роллинса при Университете Эмори, США. И так как гены – это еще не все, исследователи изучают другие факторы.

МИКРОФЛОРА

«Ваш пищеварительный тракт содержит уникальную армию из

триллионов микроорганизмов для вашего здоровья. Задействуйте их сегодня, и ваше самочувствие улучшится», – пишут на одном из американских сайтов, предлагая «персонализированный, легкий в исполнении план питания, а также подбор пищевых добавок и питательных веществ», основанный по большей мере на наличии бактерий в вашем кишечнике.

«Но доказательств в пользу такого плана немного, – объясняет Матерс, – причем действия микроорганизмов интересны, но пока мы выявили только связи (между наличием микроорганизмов и определенными процессами в организме), а не объяснение связей».

«На сегодняшний день нет достаточных доказательств, указывающих на конкретные действия, которые помогут изменить микрофлору и решить конкретную проблему со здоровьем», – говорит Матерс.

САХАР КРОВИ

В 2015 г. израильские ученые опубликовали удивительную новость о результатах своего исследования, в ходе которого измеряли уровень сахара в крови у 800 участников после 47000 приемов различной пищи.⁵ Были собраны и другие данные о питании участников, их физической активности, массе тела, микрофлоре и т. д., чтобы научиться предсказывать уровень сахара в крови у разных людей при приеме различной пищи. Их цель – разработать такие диеты, которые предотвращали бы

скачки глюкозы крови после приема пищи. В конце концов, они создали программу под названием *DayTwo*, которая за 349 долларов разработает для вас персонализированную диету.

«Хотя исследовательские усилия, приложенные для разработки данной программы, впечатляют, – говорит Гарднер, – я отношусь к ней, мягко говоря, скептически. Невозможно определить риск развития диабета, рака или ишемической болезни сердца только по уровню сахара крови». То же можно сказать и о снижении массы тела.

В ходе исследования Гарднера DIETFITS выясняли, может ли низкоуглеводная диета помочь людям с инсулино-

резистентностью снизить вес более эффективно, чем низкожировая диета. (Инсулинорезистентность не позволяет глюкозе войти в клетки, и, как следствие, много глюкозы остается в крови, что часто приводит к развитию диабета 2 типа.)

Через год участники с самой высокой секрецией инсулина сбросили не больше веса на низкоуглеводной диете, чем на низкожировой. (При повышенной секреции инсулина может быть инсулинорезистентность, что не просто определить). «Я был абсолютно уверен, что участники на низкоуглеводной диете покажут лучшие результаты», – признается Гарднер.

ХОРОШИЙ СОВЕТ ИГНОРИРУЕТСЯ?

«Одни и те же рекомендации по питанию не могут быть полезными для всех, потому что мы все разные», – заявил Эран Елинав в интервью *New York Times* в 2016 г. Он является соавтором исследования, приведшего к созданию программы *DayTwo*, а также профессором иммунологии в Институте Вейцмана в Израиле. «Вот почему мы потерпели такой крах в попытке контроля ожирения».

Матерс не соглашается с ним: «Нет ничего неверного в рекомендациях по питанию. Проблема в том, что люди не следуют им». В этом заключается одно из преимуществ персонализированного питания: люди больше доверяют тому, кто говорит, что разработал диету специально для них.

Но большинство из нас не нуждается в персонализированном питании. «Американцы получают четверть или более калорий из свободных сахаров и очищенных зерновых и очень мало калорий из овощей», – говорит Гарднер. Если перейти на диету, богатую овощами с низким содержанием муки высшего сорта и свободных сахаров, то это оказало бы большее влияние, чем персонализированная диета.

«Для того чтобы сделать глобальные коррективы, нужно поменять среду питания в целом, ведь пицца, бургеры, картофель фри, чипсы, сладкие напитки, коктейли, пончики и пирожки доступны нам на каждом углу 24 часа в сутки. Вот что должно измениться. У нас слишком много удобно упакованной, супервкусной, ультрасложно приготовленной пищи», – говорит Гарднер.

Если это не поменяется, то даже самая лучшая персонализированная диета не поможет. Если не поменяется индустрия питания, социальные нормы, людям будет просто невозможно сократить потребление сахара и рафинированных зерновых, что приведет к дальнейшему росту заболеваемости, инвалидности и смертности от болезней.

¹ Science, 316: 589, 2007

² BMJ 354: i4707, 2016

³ Nature 518: 197, 2015

⁴ JAMA 319: 667, 2015

⁵ Cell 163: 1079, 2015.



Автор: Кейтлин Дю, главный диетолог Центра изучения общественного мнения

Хозяйке на заметку



- ✓ Чтобы сварить вкусную молочную кашу, надо помнить, что крупы из цельных зерен (рис, пшено, перловая каша) плохо развариваются в молоке, поэтому их лучше отварить в воде 10-15 минут, а затем, добавив горячее молоко, довести до готовности.
- ✓ Не готовьте овощные блюда, особенно супы, впрок: с каждым днем их витаминная ценность резко уменьшается. При повторном разогревании значительно ухудшаются как вкусовые, так и питательные свойства пищи.
- ✓ Хорошим дополнением к супу будут сухарики. Их не обязательно покупать, а вполне возможно сделать дома. Нужно нарезать хлеб небольшими кубиками, затем подсушить в духовке, сбрызнув небольшим количеством оливкового масла. После этого смешать их с мелко порубленным чесноком и по желанию посолить.
- ✓ Рассол в банках с горошком, морковью или перцем должен быть прозрачным, а осадок на дне банки – не больше 5 мм. Иначе продукт испорчен.
- ✓ Картофельный крахмал используют для прозрачного киселя, а для молочного киселя лучше взять кукурузный.



СУП АРАХИСОВЫЙ ПО-БОЛИВИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5-6 шт. картофеля среднего размера
- 1 морковь
- 1 луковица
- 0,5 стакана свежего или замороженного зеленого горошка либо фасоли
- 0,5 стакана макарон или лапши (суповой)
- 200-250 г арахиса (чищенного, но не жареного)
- Зелень (петрушка, укроп или другая по вкусу)
- Лавровый лист
- Соль, перец, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ставим кастрюлю с водой на огонь. Тем временем арахис измельчаем в блендере до состояния мелкой крошки и заливаем холодной водой (на 1-2 см выше). Тщательно перемешав, оставляем в сторону.

Измельчаем лук, морковь чистим и измельчаем на терке. Когда вода закипела, добавляем в нее лук с морковью, горох или фасоль, лавровый лист. После второго закипания добавляем разведенный в воде арахис (вместе с водой) и тщательно мешаем, так как арахис

может осесть на дно и подгореть. Уменьшив огонь, варим 10-15 минут.

На разогретую сковороду выливаем немного масла, кладем макароны и поджариваем их до золотистого цвета, постоянно помешивая. Это нужно для того, чтобы в супе макароны не разварились.

Пока макароны жарятся, чистим и измельчаем картофель. Вместе с макаронами добавляем его в суп и варим до готовности. В конце добавляем соль, перец, специи по вкусу.

• РЕЦЕПТЫ •



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 больших баклажана
- 2 луковицы
- 0,5 стакана соевой сметаны или майонеза
- 1 ст. л. цельнозерновой муки
- 1 ст. л. молотого льна
- 2-3 зубчика чеснока
- 0,5 стакана вареного нешлифованного риса
- Специи по вкусу (пажитник, соль, кориандр, базилик)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баклажаны без горечи тушить по соте 15 мин (соте – безопасная жарка в сковороде с добавлением воды и растительного масла без запаха). Через 10-15 мин добавить измельченный лук и специи по вкусу. За 5 мин до конца тушения добавляем соевую сметану или майонез, а также муку и лен. Тушим еще 5-7 мин.

Остужаем, добавляем 2-3 зубчика чеснока, сбиваем все в комбайне. Добавляем рис и еще раз взбиваем. Остужаем, чтобы паштет загустел.

Можно намазывать на черный цельнозерновой хлеб, сверху посыпать зеленью и украсить кусочками жаренного тофу (с помощью декоративных шпажек).



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!



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

ПРИГЛАШАЕМ

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



Скорая молитвенная помощь

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

1 (559) 360-0640.

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



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
1 (559) 360-4777

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



Познакомьтесь с материалами
рубрики «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»
на нашем сайте
www.vestnik7.com



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



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

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА



Семена подсолнечника
прочно вошли в рацион челове-
ка как одно из самых любимых
лакомств. Регулярное употре-
бление семечек не только при-
носит удовольствие, но и бла-
гоприятно влияет на здоровье
человека. Максимальную поль-
зу организму принесут не жарен-
ные семечки, а сырые, богатые
полезными свойствами.

Семена подсолнечника бога-
ты белками, минералами, вита-
минами, полиненасыщенными
жирными кислотами. Специа-
листы утверждают, что питатель-
ная ценность и усвояемость се-
мян подсолнечника выше, чем
у мяса и яиц. Белок семечек
содержит незаменимые амино-
кислоты, которые обеспечивают
жировой обмен в организме. В
семенах подсолнечника содер-
жатся витамины А, группы В,
D, E (в большом количестве), F,
PP. Они богаты магнием, фосфо-
ром, кальцием и калием. Также
в состав семечек входят железо,
цинк, селен, йод, кобальт и дру-
гие макро- и микроэлементы.

Семена подсолнечника яв-
ляются отличным профилак-
тическим средством сердеч-
но-сосудистых заболеваний
(инфарктов, атеросклероза и
других болезней), способствуют
укреплению сосудов и сердца,

а также снижению уровня холе-
стерина. Семена подсолнечника
благоприятно воздействуют на
работу нервной системы, помо-
гают справиться со стрессами,
раздражительностью, тревож-
ными состояниями. Они способ-
ствуют нормализации кислотно-
щелочного баланса, помогают
справиться с изжогой, некото-
рыми заболеваниями печени и
желчевыводящих путей. Семена
подсолнечника помогают сохра-
нить зрение, при регулярном
употреблении благоприятно
воздействуют на кожу, способ-
ствуют укреплению волос и за-
медлению процессов старения
организма.

Употребляйте семечки и дру-
гие полезные продукты с удо-
вольствием. И помните, что
здоровый образ жизни склады-
вается не только из правильно-
го питания, но и из физической
активности.



Подготовила Алла Мельничук



Мы уверены, что рекомендации,
содержащиеся в этой газете,
полезны для большинства людей.
Но ваш организм может иметь
особенности. Поэтому, прежде
чем применять все прочитанное на
практике, посоветуйтесь с вашим
врачом. Редакция не сообщает
читателям адреса авторов статей
и не имеет возможности давать
индивидуальные медицинские
консультации.



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

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