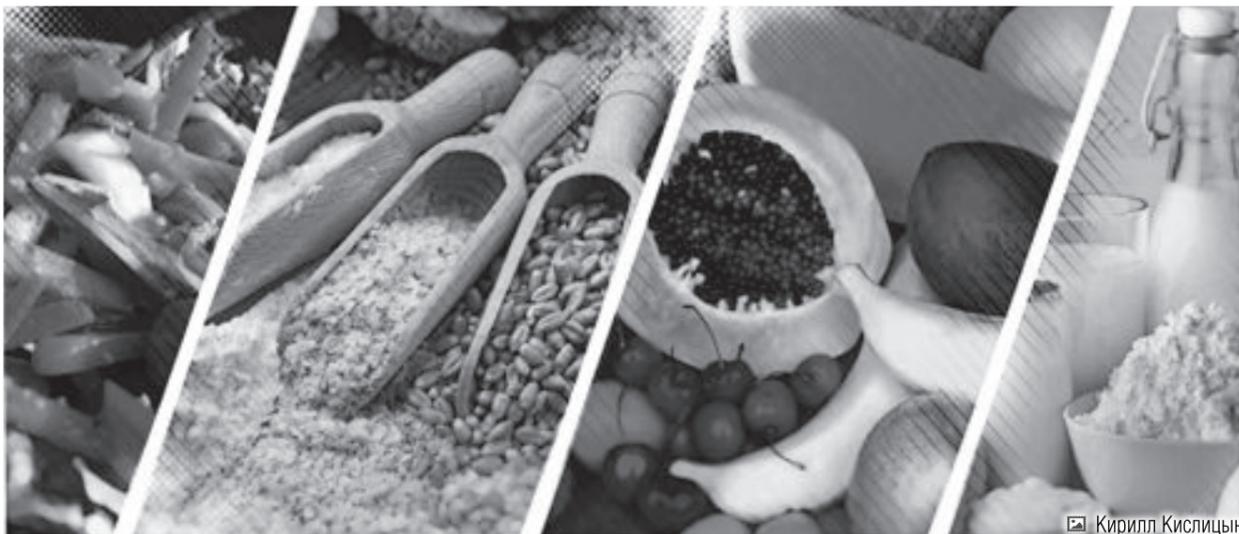


Продукты



Кирилл Кислицын

Хочешь спать? Смени рацион!

Даже пища может способствовать развитию так называемого синдрома усталости

Почему-то всё вкусное часто оказывается не самым полезным, а те продукты, на которые советуют налегать доктора, оказываются не очень вкусными. Мало того — диетологи считают, что есть еда, которая крадёт энергию. От неё они советуют отказываться. Особенно осенью, когда организму и так не сладко из-за первых затяжных дождей и уменьшения светового дня.

Мучные изделия, всякие тортики, пирожки, пряники, специалисты относят к категории быстрых углеводов. Быстро усваиваясь, они, как и сахар, вызывают колебания уровня глюкозы и инсулина. Если на них подсесть, можно спровоцировать развитие гипогликемии. Это не самое приятное состояние, когда внезапно начинается головокружение, сосет под ложечкой. Ощущение такое, что если сию же минуту не съешь чего-нибудь сладенького, рухнешь как подкошенный. В итоге сметашь поллодильника, а потом мучаешься от передания. Отличительными особенностями такого

состояния являются слабость и апатия. Кроме того, надо учитывать, что мука содержит клейковину. Это вещество в желудке под воздействием влаги увеличивается в объеме и вызывает приток крови. Неудивительно, что после ватрушек и булочек клонит в сон.

С жареными блюдами ситуация другая: в холода они помогают согреться. И хотя медики считают такую пищу крайне вредной, народ её любит: бифштекс с хрустящей корочкой, золотистые масляные блинчики и, конечно, любимая многими жареная картошка... Многие идут на то, чтобы умять этот кладёз холестерина, лишь бы поднять себе настроение. Хотя еще в прошлом веке известный диетолог Поль Брегг говорил, что «на сковородках кипит ваша смерть».

Жирная пища вообще очень калорийна. Чтобы её переварить, требуется большое количество энергии. Если же такая еда входит в привычку, организму приходится трудиться

вдвойне. Разумеется, силы расходуются быстрее, а если добавить стрессы и хроническое недосыпание, человек начинает чувствовать слабость.

Соль — ещё один продукт, с которым нужно быть осторожным. Её переизбыток, который просто физически не может быть выведен почками, нагружает сердце и сосуды. К тому же соль задерживает жидкость в тканях, что сказывается на обмене веществ. Это быстро становится причиной возникно-

вения усталости, потому что организму приходится тратить силы на переваривание пищи в сложных условиях. Острая пища и разнообразные специи, которые считаются

стимуляторами аппетита, также нагружают организм. Их избыток, особенно острых, возбуждает нервные окончания: те сокращаются быстрее и активнее, а потом постепенно изнашиваются и начинают давать сбой.

Вот к чему у медиков нет претензий, так это к блюдам из овощей, цельнозерновым крупам, фруктам, а также кисломолочным продуктам. Кроме того, осенью непременно нужно добавить в рацион пищу, богатую железом и магнием и содержащую тиамин и белок: сыр, орехи, бобовые, гранаты, яблоки, семечки, телятину и белое куриное мясо. Вообще у диетологов есть хорошее правило, которое, как лакмусовая бумажка, определяет полезность трапезы. Если после еды хочется прилечь, значит, нужно изменить рацион.

На заметку

Осенью диетологи советуют есть больше груш. Благодаря пектинам они помогают выводить токсины, а фруктоза обладает антистрессовым эффектом. Также из-за содержания фруктозы в европейской медицине груши рекомендуют при диабете, а в традиционной китайской — для нейтрализации вредного действия алкоголя и уменьшения жара. Груши полезны при хронических заболеваниях почек и мочевыделительной системы. Но! Груши не следует запивать водой или йогуртом, кефиром. Такое сочетание может вызвать стойкое нарушение пищеварения.

Гипертония

Вспыльчивые болеют чаще



Садово-огородные дела закончились, и пенсионерам пришло время обратить внимание на здоровье. В этот раз пригласили на встречу с ветеранами 131 микрорайона участкового врача поликлиники № 2 городской больницы № 3 Людмилу Таеву.

Она интересно и содержательно провела профилактическую беседу о гипертонии, тем более что этим заболеванием сейчас страдают две трети населения страны. Людмила Васильевна рассказала о трёх степенях гипертонии, разновидностях гипертонических кризов, причинах болезни. Говорила она и о системе питания, оптимальной для гипертоников, о продуктах, от которых больным следует отказаться, о том, почему важен здоровый образ жизни.

Одной из ключевых тем встречи стало лечение гипертонии. Оно заключается в постоянном контроле за уровнем артериального давления и приёме препаратов, поддерживающих его стабильность. Людмила Таева рассказала о том, что существует несколько групп препаратов, действие которых основано на различных механизмах снижения давления.

Оказывает ли характер человека влияние на развитие артериальной гипертонии? Напрямую нет, лишь опосредованно. Если человек нервный, вспыльчивый, это не значит, что он обязательно будет гипертоником, но при наследственной предрасположенности — вполне возможно. Важно выработать в себе правильные психологические установки, не нервничать постоянно по поводу и без.

Кто умеет радоваться, находить источник положительных эмоций, будь то хобби, общение с приятным собеседником или «братьями нашими меньшими», безусловно, менее подвержен стрессам, значит, и перепадам артериального давления.

В завершение беседы Людмила Витальевна подробно ответила на вопросы ветеранов и каждому дала рекомендацию. Но на этом встреча не закончилась. От имени депутата Магнитогорского городского Собрания Вадима Николаевича Феоктистова всем присутствующим были вручены продовольственные наборы.

Валентина Воропаева, председатель совета ветеранов 131 микрорайона, почетный ветеран Магнитогорска

Алкоголь

Минимизировать риски



Команда учёных из пяти испанских университетов доказала, что употребление алкоголя повышает риск развития рака молочной железы.

В проведенном ими исследовании приняли участие более 300 тысяч женщин в возрасте от 35 до 70 лет. Учёные наблюдали за здоровьем женщин в течение 11 лет. За это время рак молочной железы был диагностирован у 11,5 тысячи участниц, у них развивались как гормонозависимые, так и гормононезависимые опухоли.

Оказалось, что риск возникновения опухоли повышался буквально с каждым выпитым бокалом алкоголя, каждая дополнительная порция вина или пива увеличивала риск развития рака на четыре процента. Причем, чем больше спиртных напитков выпивала женщина, тем больше была вероятность заболеть раком. Чем дольше женщина употребляла алкоголь, тем выше был риск развития опухоли, особенно опасным было употребление спиртного во время первой беременности.

Онкология

Всё решает ранняя диагностика



Корреспондент «ММ» побеседовал с главным врачом областного онкологического диспансера № 2 заслуженным врачом Российской Федерации, кандидатом медицинских наук Еленой Геннадьевной Заболотской (на фото).

— Какие заболевания считаются онкологическими?

— Понятие «рак» объединяет более ста заболеваний. Правильнее говорить о злокачественных новообразованиях. Для этой группы заболеваний свойственно быстрое размножение злокачественных клеток. Раковая опухоль, или саркома, появляется, когда возникает поломка в клетке, а иммунная система не справляется с защитными функциями.

— Что способствует возникновению онкологии?

— Медицинская наука до сих-

пор не установила механизм зарождения раковых заболеваний. Чаще говорят о совокупности факторов, что означает отсутствие единого понимания. Благоприятствуют онкологическим заболеваниям сильные стрессы. Качество питания также определяет качество жизни. Такие негативные явления, как алкоголь, наркотики, курение, — это неизбежные спутники раковых заболеваний.

— Какая статистика по онкологическим заболеваниям в городе?

— За последние двадцать пять лет идёт постоянный рост онкозаболеваний. Каждый год происходит прирост на 3–4 процента. Смертность по онкологии — на втором месте после сердечно-сосудистых заболеваний. По Магнитогорску и югу области за год отмечено, что заболело две тысячи семь человек. Чаще болеют раком кожи — родинки разрастаются до больших пятен, раком толстого кишечника или лёгкого, молочной или предстательной железы. Поэтому давно создана

онкологическая служба области. Признаки ракового заболевания первым должен обнаружить участковый терапевт. При районных больницах работают врачи-онкологи, которые, подтверждая диагноз, направляют больных в онкологические диспансеры, где и производится комплексное обследование и назначается индивидуальное лечение.

— Каковы современные методы лечения?

— При ранней диагностике можно победить этот недуг. Работают бригады специалистов — рентгенологи, радиотерапевты, онкогинекологи, анестезиологи, онкохирурги. До и после хирургического вмешательства проводятся химио- и лучевая терапия. Назначается при необходимости гормонотерапия. Важны перемены в лечении, позволяющие наблюдать состояние пациента. Воздействие идёт на опухоль и на здоровые ткани организма, поэтому нужно время для восстановления больного.

— Возможно ли открытие

универсального средства против рака?

— Несмотря на консерватизм медицины я верю в её возможности. Мы уже используем таргетную терапию — вид лекарственной терапии по точной доставке лекарств на молекулярном уровне в опухоль. Традиционный хирургический метод доведён до совершенства. Делаем до тысячи ста операций в год, и все операции имеют позитивный характер — излечение от опухоли и продление жизни пациентов. Совершенствуются методы лучевой терапии: осуществляется прицельное воздействие на опухоль — кибернож, позволяющий уничтожить опухолевые клетки, не нарушая здоровые ткани.

Если в начале 90-х онкобольные жили полтора–два года, то сейчас живут десять–двенадцать лет. Врачи научились до пяти–семи лет поддерживать больных с четвёртой стадией заболевания.

Беседовал Вячеслав Гутников