

Рацион

Великолепная четвёрка

Усилить защиту организма от старения и болезней помогают антиоксиданты

Из тех, что содержатся в продуктах питания, особенно важны витамины А, С, Е и микроэлемент селен.

Ороли витамина А для нормальной работы организма известно давно. Его нехватка в рационе питания приводит к частым простудам, ухудшению зрения, сухости кожи, увеличению риска опухолевых процессов. Но лишь в последние годы стало ясно, что бета-каротин – вещество, из которого образуется в организме витамин А, – играет огромную роль в антиоксидантной защите клеток. Бета-каротин способен нейтрализовать активные формы кислорода и тем самым защитить от разрушения иммунные клетки.

Не менее важен и витамин С. Всем известно его целебное действие при цинге и простудных заболеваниях, но мало кто знает, что аскорбиновая кислота защищает также от рака. Достаточное количество витамина С в желудке мешает нитритам, которые попадают туда с пищей, превращаться в нитрозоаминные соединения, являющиеся одной из причин рака желудка. Кроме того витамин С предотвращает разрушение ферментов свободными радикалами, защищает клетки сетчатки глаза

от окисления, препятствуя развитию катаракты, и служит защитой многим другим клеткам.

Витамин Е, присутствуя в организме в достаточном количестве, «охраняет» от окисления жиры, входящие в состав клеточных мембран. Если добавить несколько капель этого сильного антиоксиданта в бутылку с растительным маслом, то масло долгое время не прогоркнет. Сходным образом витамин Е «консервирует» и мембраны клеток. Он останавливает цепную реакцию окисления, спровоцированную свободными радикалами, и тем продлевает жизнь клеток. Микроэлемент селен помогает витамину Е осуществлять эту работу. Он разрушает вещества, содержащие свободные радикалы в жидком содержимом клетки.

Но все эти необходимые организму вещества «работают в полную силу» лишь при определенных условиях. Малейшее смещение химического равновесия, нехватка ничтожного количества микроэлемента – и происходят сбои в антиоксидантной защите. Например, витамин А усваивается организмом в полной мере, если у человека нормально работают печень и почки, не нарушена выработка гормонов щитовидной железы, а в организм поступает достаточное количество

белка и жиров. Кроме того, для нормального осуществления своей функции витамину А необходим микроэлемент цинк. Нехватка его начинает быстро сказываться на половой функции, менструальном цикле, сексуальности, а также на работе многих других органов и может привести к разнообразным нарушениям в организме, сходным с теми, что развиваются при старении.

Уменьшение количества антиоксидантов может привести к образованию опухолевых клеток, особенно у людей пожилого возраста. У здорового молодого человека активно работающая система антиоксидантной защиты исправляет изменения клеток, ведущие к опухолевому перерождению, и болезнь не развивается. Но с возрастом эта защита слабеет, и негативные изменения накапливаются. Ускорять процесс могут гормональные нарушения. Ведь все это единая цепочка факторов, действующих в организме на разных уровнях.

Чтобы усилить антиоксидантную защиту организма нужно употреблять продукты, содержащие эти вещества в достаточном количестве. К ним относятся овощи, ягоды, фрукты. Например, черника.

В этой ягоде высокое содержание витаминов А и С, а также флавоноидов – веществ с сильными антиоксидантными свойствами. Поэтому регулярное употребление черники позволяет укрепить мелкие кровеносные сосуды – капилляры, в том числе и капилляры сетчатки. Вероятно, поэтому черничное варенье входило в обязательный набор продуктов для английских летчиков во время второй мировой войны. Считалось, что оно улучшает зрение в темноте. Кроме того черника нормализует уровень сахара в крови, уменьшает выделение мочевой кислоты при подагре, укрепляет коллаген – вещество соединительной ткани, придающее эластичность связкам, коже и сухожилиям. Она препятствует образованию кровяных сгустков, обеспечивая профилактику тромбозов, инфарктов и инсультов, обновляет оболочку кишечника.

Другой доступный продукт, содержащий в большом количестве антиоксиданты, – обыкновенный чеснок. Он уменьшает в крови содержание липопротеинов высокой плотности, которые формируют атеросклеротические бляшки, снижает кровяное давление, убивает бактерии, выводит из организма свинец. По последним научным

данным, чеснок защищает не только от ишемической болезни, но и от образования опухолевых клеток.

Некоторые необходимые организму антиоксиданты, например цинк и селен, трудно получить из продуктов питания в достаточном количестве. Много цинка содержат устрицы, но в нашем рационе этот деликатес почти не встречается. Гораздо меньше его в пшеничных зародышах, чернике, семенах тыквы, овсяных хлопьях.

Для того, чтобы обеспечить свой организм селеном, нужно почаще употреблять заморские продукты – кокос и фисташки. Есть этот полезный микроэлемент также в свином сале и чесноке.

Селен поступает в продукты питания только из почвы, а наша страна относится к регионам, где почвы обеднены содержанием этого микроэлемента. Потому в молоке, мясе, овощах и фруктах отечественного производства его содержится меньше нормы.

Антиоксиданты включаются в защиту организма от разрушения на всех уровнях. Они позволяют если не повернуть время жизни вспять, то хотя бы замедлить неумолимый ход стрелок.

Подготовила Ирина Коротких

Частные объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Требуются» — на стр. 9

Услуги

*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 8-912-805-40-50.

*Заборы, ворота, навесы. Т. 59-11-09.

*Сварочные работы любой сложности. Т. 8-903-091-50-18.

*Сварочные работы быстро и качественно. Т. 8-912-798-67-77.

*Кровля. Дёшево. Т. 8-951-461-50-34.

*Кровельные работы. Монтаж сайдинга. Т. 8-912-805-46-35.

*Кровля крыш. Фасады. Недорого. Т. 43-40-24.

*Кровля (бикрост, унифлекс). Т.: 43-42-87, 8-909-74-77-848.

*Кровля гаражей бикростом. Т. 43-30-86.

*Кровля крыш. Т. 8-922-238-23-99.

*Заборы. Ворота. Навесы. Козырьки. Т. 43-12-14.

*Заборы из сетки рабицы и профнастила. Ворота откатные, распашные. Качественно. Т. 43-30-86.

*Ограждение садовых участков. Ворота. Калитки. Т. 43-10-66.

*Заборы. Ворота. Навесы. Беседки. Т. 43-19-21.

*Заборы, ворота, навесы, теплицы, козырьки. Т. 45-09-80.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Недорого. Т. 43-40-24.

*Ограждение садовых участков. Скидки. Т. 45-46-35.

*Ограждение садовых участков. Недорого. Скидки. Т. 43-40-24.

*Заборы, ворота откатные, навесы, беседки, ограды. Недорого. Т. 8-982-332-31-57.

*Каркасные домики, вагончики, бани. Заборы. Ворота. Баки. Хозблоки. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Заборы (евроштакет, профлист, рабица). Ворота. Навесы. Недорого. Т. 45-06-67.

*Ворота (откатные, распашные), решётки, лестницы, двери, навесы, остекление балконов. Т. 8-900-082-94-72.

*Заборы, ворота, ограды. Т. 8-903-091-33-33.

*Заборы, ворота, ограды. Т. 43-49-07.

*Сварка. Навесы. Беседки. Т. 8-904-801-17-72.

*Заборы, ворота, навесы. Т. 8-912-400-20-88.

*Бани. Т. 8-912-805-21-03.

*Бани-бочки. Сайт: bania.do.am (6+). Т. 45-46-35.

*Бетонные работы. Дорожки. Площадки. Отмостки. Т. 8-919-117-60-50.

*Отделка балконов. Цены низкие. Т. 8-952-516-93-91.

*Отделка бань. Рассрочка. Т. 8-968-117-70-39.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Установка замков, вскрытие. Гарантия 2 г. Т. 43-35-34.

*Профессиональная замена водопровода, канализации, отопления. Т. 8-909-097-82-24.

*Водопровод, отопление. Т. 45-09-89.

*«АкваСтройЭксперт». Водопровод, канализация, отопление. Т. 8-963-479-99-19.

*Отопление, водопровод. Т. 45-89-09.

*Сантехника. Канализация. Разводка. Сварка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т.: 45-00-21, 8-952-514-83-06.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Водопровод в садах. Т. 59-04-13.

*Замена водопровода в саду. Т. 47-50-05.

*Отопление, канализация, водоснабжение. Т. 47-50-05.

*Выгребные ямы. Т. 47-50-05.

*Водопровод, канализация, отопление (сады). Недорого, качественно. Т. 45-45-23.

*Отопление (сады), водопровод. Т.: 49-22-17, 8-908-095-33-10.

*Водоснабжение, отопление, канализация. Т. 8-951-478-64-07.

*Сантехработы. Т. 8-908-936-30-50.

*Сантехработы. Т. 44-93-03.

*Сантехник. Т. 8-906-851-15-14.

*Изготовление лестниц. Т. 8-902-614-19-14.

*Линолеум. Ламинат. Замена пола. Малярные работы и т. д. Т. 8-908-703-90-88.

*Ремонт квартир под ключ. Т. 8-908-703-90-88.

*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.

*Лестницы. Т. 8-902-614-19-14.

*Обои. Багеты. Т. 40-65-74.

*Потолки. Обои. Т. 29-09-85.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Ремонт, регулировка пластиковых окон. Остекление, внутренняя и наружная отделка балконов. Стеклопакеты, москитные сетки. Т. 8-909-093-27-98.

*Перетяжка мебели. Быстро. Дёшево. Качественно. Т. 8-908-579-65-44.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Электрик. Недорого. Т. 8-904-975-47-35.

*Электрик. Ремонт бытовой техники на дому (в т. ч. электроплиты, водогрейки). Т. 8-951-789-41-80.

*Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.

*Электроработы. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электроработы. Недорого. Т. 8-951-791-64-34.

*Электрик. Т. 43-12-05.

*Электрик. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.

*Электроработы. Т. 8-912-892-89-58.

*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Пенсионерам скидки. Т.: 8-904-803-65-05, 29-65-05.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.

*Ремонт холодильников. Бесплатные консультации. Т. 8-904-975-76-69.

*Ремонт холодильников и «Атлант». Т. 43-61-34.

*«Рембытхолод». Пенсионерам скидка. Т. 28-04-81.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Скидки. Т.: 23-99-09, 8-904-800-59-77.

*Качественный ремонт любых телевизоров. Гарантия. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Пенсионерам скидки. Т. 45-53-95.

*Телеантенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.

*Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.

*Антенны в сад. Т. 8-3519-43-15-51.

*Триколор ТВ. Обмен. Т. 299-000, 46-10-10, пр. Ленина, 104.

*Компьютерный мастер. Опыт. Качество. Т. 8-902-89-28-622.

*«РемБытМастер». Ремонт стиральных машин и водонагревателей. Т. 8-963-477-44-19.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-477-42-26.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-095-31-71.

*Ремонт стиральных машин и водогреек. Т. 8-963-094-08-44.

*Ремонт бытовой техники любой сложности. Гарантия. Вызов бесплатно! Пенсионерам скидка! Т. 8-908-066-24-29.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-758-19-57.

*Кондиционеры! Т. 43-15-51.

*«ГАЗель». Т. 47-08-01.

*Переезды. Оперативно. Т. 8-951-124-71-10.

*Грузоперевозки, профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*«ГАЗель». Грузчики. Т. 8-961-575-62-27.

*Грузоперевозки. «ГАЗели». Переезды. Грузчики. Т. 45-61-80.

*Оперативно. Ежедневно: «ГАЗели» длинные, (высокие, обычные). Переезды. Грузчики. Т.: 43-10-90, 8-908-811-03-03.

*«ГАЗели». Грузчики. Любое время. Т. 46-03-82.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.

*«ГАЗель» недорого. Т.: 43-01-11, 8-908-064-53-53.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

*«ГАЗель». Т. 8-982-358-87-52.

*«ГАЗель». Т. 43-19-40.

*«ГАЗели», грузчики. Т. 8-912-806-00-33.

*«ГАЗели». Грузчики. Т. 8-951-44-97-224.

*«Бычок», 5 м, 3 т, борт. Т. 8-902-890-70-08.

*«ГАЗель». Т. 49-33-52.

*«ГАЗель». Переезды. Т. 8-912-805-18-17.

*Грузоперевозки, грузчики. Т. 43-43-42.

*«ГАЗель», грузчики. Т. 8-908-588-69-83.

*«ГАЗели», грузчики. Т. 8-906-872-21-91.

*Манипулятор. Т. 8-908-570-23-23.

*Экскаватор, погрузчик, ямобур, самосвалы. Т. 8-951-249-86-05.

*Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.