

Законодательство

Электронные тоже вредны

Минздрав предложил уравнивать электронные и обычные сигареты. Эту возможность предусматривает новая антитабачная концепция министерства, связанная с опасением распространения никотиновой зависимости из-за электронных сигарет.

Заместитель министра здравоохранения России Олег Салагай, выступая в Совете Федерации, подчеркнул, что в антитабачную концепцию на 2019–2035 годы добавлен раздел о контроле за оборотом электронных средств доставки никотина – ЭСДН. Обращение электронных сигарет, вейпов и систем нагревания табака будет регулироваться. Поправки уже внесены на рассмотрение правительства.

Ведомство ориентируется на решение Всемирной организации здравоохранения по инновационным и новым табачным изделиям от 6 октября 2018 года. ВОЗ рекомендует принять меры для предотвращения начала употребления инновационных и новых видов табачных изделий.

В ведомстве подчёркивают, что популярность новых видов табачных изделий растёт, особенно среди молодёжи. Особая опасность в том, что электронными средствами доставки никотина начинают пользоваться даже те, кто ранее не курил. Данные глобального исследования потребления табака среди молодёжи свидетельствуют, что ЭСДН использовали 8,5 процента подростков в возрасте от 13 до 15 лет. Среди взрослого населения электронными сигаретами пользовались 3,5 процента участников исследования.

Геронтология

Опасности долгожительства

Профессор Мауро Джакка из Королевского колледжа в Лондоне заявил, что человек, достигший 80–90 лет, теряет до 15 процентов способностей мозга и поэтому двигается и думает медленнее, чем в более молодом возрасте.



По словам учёного, если человечество будет работать над увеличением продолжительности жизни, то это грозит появлением поколения людей «со здоровыми телами, но с плохо функционирующими мозгами».

– Лекарства от возрастного слабоумия пока нет. Кроме того, есть ещё болезнь Альцгеймера. И если вы не справитесь с этими проблемами, у вас может быть в преклонном возрасте здоровое сердце, но глупая голова. Вероятно, существуют биологические часы, которые устанавливают предел человеческой жизни – около 120 лет. И мы не запрограммированы жить дольше, – пояснил профессор.

Отметим, что пока старейшей жительницей планеты стала француженка Жанна Кальман, которая умерла в 1997 году в возрасте 122 лет. Кальман всегда активно занималась спортом: играла в теннис, до 100 лет каталась на велосипеде, занималась фехтованием, а кроме того, очень любила гулять на природе. Сама она считала, что причина её долгожительства – в употреблении оливкового масла и фруктов. К концу жизни она почти полностью потеряла зрение и слух, но оставалась в ясной уме. Так что можно поспорить, называть «бабушку всей Франции» исключением, подтверждающим правило, или же контраргументом, опровергающим теорию британца Мауро Джакка.



Рацион



Базовые принципы здорового питания

Что объединяет самые полезные диеты в мире

Понимание пользы здорового питания приходит тогда, когда убеждаешься во вреде питания нездорового. Наверное, этим объясняется увлечение людей диетами. Столкнувшись с вызванными неправильным подбором продуктов проблемами со здоровьем, мы ищем способ исправить положение.

Диетологи предлагают различные планы питания, основываясь на своих знаниях и устремлениях потребителей. Некоторые диеты могут быть очень популярными, но о них быстро забывают, убедившись в бесполезности рекламной шумихи. Другие «живут долго и счастливо», помогая людям поправить здоровье, улучшить самочувствие. Между действительно полезными диетами мало отличий. Все они предлагают одни и те же базовые принципы, считают эксперты познавательного журнала «ШколаЖизни.ру».

Обилие овощей и фруктов

С самого детства нам известно, что фрукты и овощи – кладёшь витаминов. На самом деле одними лишь витаминами длинный список их полезных веществ не ограничен. Антиоксиданты

противодействуют окислительному стрессу. Они связывают свободные радикалы, защищая нас от болезней. Без клетчатки невозможно функционирование пищеварения. Волокна способствуют здоровью сердца, питают кишечную микрофлору, значение которой учёные только начинают понимать по-настоящему. Обилие овощей и фруктов – признак любой здоровой диеты.

Отказ от очищенного сахара

Рафинированный сахар – это чистое энергетическое топливо для клеток. Но в природе он не встречается, пичкать им тело неестественно. Сегодня известно, что избыток сахара может вызвать ожирение, диабет и другие болезни. По этой причине все успешные диеты построены на ограничении или отказе от употребления сахара.

Употребление цельных зёрен

Зерновые культуры – даже пшеница, которую «обвиняют» в обилии глютена, – принципиально здоровые продукты, взрастившие не одну цивилизацию. Но их портит наше стремление к совершенству. Когда-то очень давно китайцы «познакомились» с диабетом,

после того как изобрели белый рис – технологию очистки зёрен от отрубей и клетчатки. Сегодня понятно, что, очищая зёрна, мы вредим себе. Без оболочки они действуют на организм почти так же, как рафинированный сахар, стимулируют развитие различных нарушений обмена веществ. Но мы привыкли к белым булочкам и неохотно от них отказываемся. Здоровые диеты призывают вернуться к истокам, заменить очищенные зёрна цельными.

Употребление здоровых жиров

У жиров сложная история. Ещё недавно растительный маргарин причисляли к здоровой пище. Сегодня Всемирная организация здравоохранения объявила трансжирам войну. Современные диетологи считают здоровыми натуральные ненасыщенные жиры, которыми богаты масличные растения и некоторые виды рыбы.

Упор на натуральные продукты

Цель промышленного производства – получение прибыли, но не здоровье людей. «Заводские» продукты питания обычно содержат множество опасных для здоровья ингредиентов. Обилие сахара производители объясняют вкусами потребителей, соли – её консервирующими свойствами, продлевающими срок годности. Известные здоровые диеты построены на употреблении в пищу натуральных продуктов, богатых минералами, антиоксидантами и витаминами, а не сахаром, солью, «улучшителями» и ингредиентами, «идентичными натуральным».

Из почты редакции

Чудесное воздействие чеснока на витамины

Витамины в драже твердеют задолго до истечения срока годности. Чтобы вернуть им былую свежесть, надо в баночку положить очищенный зубчик чеснока и завинтить крышечку. Через двое суток зубчик убрать. В результате этой манипуляции драже станут мягкими, будто только что с фабричного конвейера.

Додумалась до этого случайно: почистила два зубчика чеснока к обеду, но съела только один. Чтобы второй не засох, положила его в баночку с витаминами, срок годности которых истёк более года назад. Эти витамины были такими твёрдыми, что зубы сло-

мать можно было. Каково же было моё удивление, когда обнаружила, что от чеснока витамины стали мягкими, как драже. И таяли во рту, – кстати, чесноком не пахли.

Когда рассказала о своём наблюдении участковому фельдшеру, получила от неё такой совет:

– Дорогие витамины с минералами широко рекламируются. Однако не все эти минералы нужны организму. В частности, в Магнитогорске водопроводная вода очень жёсткая. В результате среди горожан распространены мочекаменная болезнь, пяточная шпора, отложение солей в суставах. Это всё из-за того, что в питьевой воде избыточное количество минералов. Поэтому в условиях Магнитогорска наиболее эф-

фективны дешёвые витамины в драже без минералов.

Если вы решили с помощью витаминов поднять иммунитет в сезон простудных заболеваний, то нужно учитывать: любые витамины лучше усваиваются в сочетании с растительной клетчаткой, то есть с овощами или фруктами, – слышала об этом в одной из медицинских передач.

Желаю всем читателям «ММ» здоровья, а нашей любимой газете «Магнитогорский металл» – дальнейшего процветания.

✍ Марина Пышкова, читатель

От редакции

Спасибо за добрые пожелания, Марина Юрьевна! Добавим, что по всем вопросам, связанным со здоровьем, нужно консультироваться с врачом. Напомним также, что употребление лекарственных средств и пищевых добавок по истечении срока годности недопустимо.