

«Сладкая» правда

Сахар обещают приравнять к табаку и алкоголю

ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА связано с ростом болезней цивилизации. Сахар оказывает на организм влияние, схожее с алкоголем. Регулировать оборот сахара можно за счет повышения налогов, ограничения продаж школьникам и пенсионерам.

Научный террор?

Эти тезисы, которые могут многим показаться экстремистскими, опубликованы на днях в самом известном научно-публицистическом журнале мира «Нейче» («Природа»). Авторы – серьезные ученые из Калифорнии, и оперируют они фактами, специалистам хорошо известными. По их мнению, настало время регулировать сахар примерно так же, как табак и алкоголь. Час икс пробил в прошлом году, когда

ООН объявила, что впервые в истории человечества хронические неинфекционные болезни, в первую очередь болезни сердца, рак и диабет, обогнали инфекции, и ежегодно от них погибает 35 млн. человек. Это уже проблема не только цивилизованных стран, но и развивающихся. Любая страна, которая открывает ворота так называемой западной диете – дешевой, сильно переработанной пище, содержащей много сахара, – сталкивается с проблемой ожирения. Теперь в мире, учитывая самые бедные страны, полных людей на 30 процентов больше, чем недоедающих.

И во всем этом в первую очередь виноват сахар, который добавляют почти во все продукты. Не вредные насыщенные жиры и соль, как часто еще уверяют нас, а сахар. Его совершенно зря называют «пустыми калориями». Как снежный ком растёт количество научных фактов,

доказывающих, что содержащаяся в сахаре фруктоза токсична для печени и что от нее тянется цепочка к другим хроническим болезням. Авторы заявляют, что главную негативную роль играет именно она. И чтобы «перекрыть ей кислорода», нужно жестко регулировать обычный сахар – он главный поставщик этого вещества в наш организм. Ученые подчеркивают, что виновато даже не само ожирение, а сахар. Избыточный вес – лишь признак этой болезни, а токсические эффекты сахара есть даже у людей с нормальным весом. Вот как они их видят: во-первых, фруктоза увеличивает содержание мочевой кислоты, а уже она повышает давление и вызывает гипертонию; во-вторых, сахар усиливает синтез жиров печени, в результате повышается уровень вредных липидов в крови и гормон инсулин начинает плохо работать – это первый шаг к диабе-

ту; в-третьих, его развитие ускоряет повышенная продукция глюкозы в печени, в-четвертых, фруктоза ускоряет процесс старения организма, связываясь с жирами, белками и ДНК – генетическим материалом клеток. Кроме того, фруктоза оказывает такое же токсичное действие на печень, как и алкоголь.

Время действовать

Финансовые затраты на лечение таких пациентов с болезнями, вызванными сахаром, огромны. Они сравнимы со средствами, которые идут на лечение последствий курения и питья, если даже не больше. Привыкание к сладкому тоже сравнимо с никотиновой и алкогольной зависимостью. А коль так, то оборот сахара нужно ограничивать, и не воспитательными мерами, а жесткими запретами и ограничениями.



Как это успешно практикуют сейчас с сигаретами и спиртным. И первые шаги уже делаются. В Дании планируют налог на сахар, в США активно и серьезно обсуждают акциз на сладкие продукты.

Сладкоежкам эта история может показаться бредом. Но, похоже, ученые правы. Человечество не может справиться или приспособиться к сахару. Мало кто знает, что он стал повседневым продуктом только 100–150 лет назад (причем других постоянных источников сахара и фруктозы у человечества не было никогда за всю историю). За это

время его потребление выросло в десятки раз. И сегодня даже обычная среднестатистическая доза сахара в чистом виде и в составе продуктов сильно избыточна. То есть еще совсем недавно люди не могли получить мощный «сахарный удар» по печени, поджелудочной железе, сосудам, мозгу и по каждой клеточке нашего организма. Все механизмы таких «ударов» изучены только в последние 30–35 лет. И как показывает опыт, за 100–150 лет мы к ним не приспособились. И вряд ли приспособимся когда-либо ☹

АЛЕКСАНДР МЕЛЬНИКОВ

Грудь на заказ

Внешность перекроить – это не юбку сшить

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ в России как-то не принято выносить на публичное обсуждение. Тема эта больше кулуарная, обсуждаемая в основном хирургами и их потенциальными клиентами.

О проведенной пластике редко кто распространяется дальше родных и близких. И это верно – для всех должны быть очевидны только ваши красота и молодость. Но бывает, что результат пластики бросается в глаза – как, например, сарделькообразные губы или бюст размером с два футбольных мяча. В основном благодаря таким эксцентричным жертвам гламура в обществе и укоренились дремучие стереотипы об ужасах пластических операций. Только вот желающих улучшить свою внешность с помощью скальпеля не останавливает ни общественное мнение, ни риск не проснуться после наркоза. Причины, толкающие, в общем-то, здоровых людей под нож хирурга, разные. Но все сводится к одной – недовольство собой. Потому что, к сожалению, не все изъяны удаётся подкорректировать с помощью косметики и спорта. Как, например, жить девушке, у которой одна молочная железа первого размера, а другая – четвертого? Смириться с врожденным уродством или попытаться исправить то, над чем не потрудились природа? Говорят, если не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней. Но как быть, если как раз отношение-то и не получается изменить?

Частный случай

...Рассказывая о своей операции, Надежда запросто «жонглирует» медицинскими терминами. Рассматриваем фотографии клиентов, размещенные на сайтах пластических клиник.

– Вот здесь тубулярная грудь, ярко выражен птоз третьей степени, – комментирует Надя. – Хирург сделал рассечение груди, коррекцию ореолов и установил импланты анатомической формы.

Снимки из разряда «до и после» впечатляют, но через что проходят пациентки – это остается за кадром. И выражение «красота требует жертв» в этом случае как никогда уместно. Месяц назад Надежда тоже сделала пластику груди. К операции шла без малого восемь лет. Взвешивала все за и против, штудировала литературу, консультировалась со специалистами и копила деньги. Ведь услуги профессионального хирурга недешевые, к примеру, маммопластика стоит не меньше ста тысяч рублей.

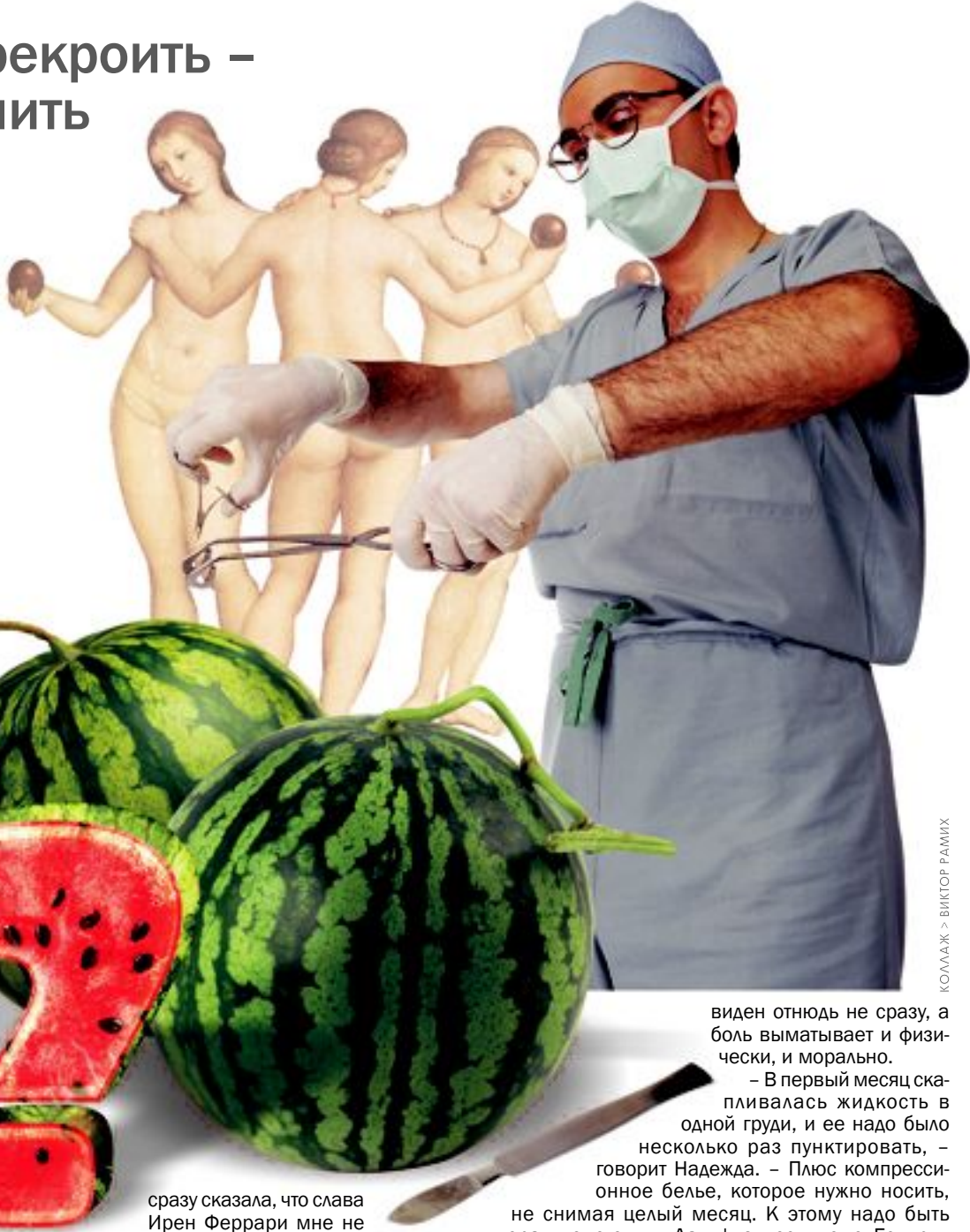
Возражения подруг, мол – «ты и так красивая» и «под одеждой не видно», Надю не устроили, потому что после кормления ребенка некогда пышное богатство в прямом смысле слова «сдулось». Две висящих «варежки» никак не добавляли красавице-спортсменке уверенности в жизни. Более того, чем рельефнее становился живот, тем менее выразительной грудь. А в 34 года все-таки хочется оставаться молодой и привлекательной не только в одежде.

Подобрать бельё или купальник стало настоящей проблемой, – рассказывает Надежда. – Блузки с декольте и платья с открытой спиной, которые носят без белья, превратились в табу. При активных занятиях спортом грудь в прямом смысле слова приходилось поддерживать руками. Тщетно пыталась принимать себя такой, какая есть – комплекс с годами стал переходить в форму навязчивой идеи.

Проблема выбора

Пластических клиник сейчас предостаточно в любом городе, и каждая в рекламе обещает превосходный результат. Но мы-то знаем, что не вся реклама есть правда. Внешность перекроить – не юбку сшить. Манипуляции с собственным телом Надежда хотела доверить надежным рукам. Рассматривала в Интернете результаты работ отдельных хирургов, читала отзывы и форумы.

– Очень важен контакт с врачом на уровне «человек – человек», – говорит Надежда. – Такое тонкое взаимодействие – своего рода «химия». И уже на первой консультации можно определить, есть контакт или нет. Не менее важны опыт и специализация врача. Я готова была ехать в другую страну, но, почтав про реабилитационный период после операции и отсутствие гарантии качества работ заграничных хирургов, решила все-таки далеко не ездить. И оказалась права. Своему доктору



КОЛАЖ > ВИКТОР РАЙЛИХ

сразу сказала, что слава Ирен Феррари мне не нужна. Хочу, чтобы все выглядело натурально и пропорционально: остановились на подтяжке груди и анатомических имплантах...

Час икс

С результатами всех необходимых анализов Надежда приехала в назначенное время в клинику. Сутра настроение было позитивным и спокойным, но едва переступила порог клиники, появилось волнение. Видимо, пришло осознание того, что сегодня произойдет.

– Споспобствовал такому состоянию договор, который мне дали подписать перед операцией, – рассказывает Надя. – А еще расписка, что несую полную ответственность за свои действия и что операция – это моя личная прихоть. В тот момент захотелось молча выйти из клиники и продолжать жить, как жила раньше. Но желание быть красивой пересилило: сейчас или никогда! Меня проводили в комфортаую палату, сделали успокаивающий укол и совсем запретили пить, можно лишь смачивать рот водой. Для меня, привыкшей пить много воды, это было испытанием. Доктор сфотографировал мою грудь и принялся делать разметку. Через некоторое время она напомнила геометрический чертеж. Когда легла на операционный стол, страха уже не было. Появился анестезиолог и стал задавать разные вопросы. В какой-то момент он поднес маску к моему лицу, и на словах «а сейчас подышим кислородом» я провалилась в «никуда»... Проснувшись после наркоза, первое, что увидела – два округлых холмика вместо растекшихся по грудной клетке пустых «тряпочек». Чувствовала себя плохо, но волна счастья уже накрыла меня с головой.

Искры из глаз

Сама операция – не самое тяжелое, что приходится пережить пациенту. Самое трудное начинается после операции и называется восстановительным периодом. По признанию Надежды, ей было больно до «искр из глаз», особенно когда вставала с кровати. После маммопластики человек дееспособен, но очень ограничен физически. Кажется, что время заживления тянется долго, гематомы и отек держатся целую вечность. Эстетический результат

виден отнюдь не сразу, а боль выматывает и физически, и морально.

– В первый месяц скапливалась жидкость в одной груди, и ее надо было несколько раз пунктировать, – говорит Надежда. – Плюс компрессионное бельё, которое нужно носить, не снимая целый месяц. К этому надо быть морально готовым. Да и физически тоже. Есть ряд хронических заболеваний, таких например, как сахарный диабет и сердечная недостаточность, которые являются противопоказанием к проведению пластической операции. А курящимкам советуют не курить минимум дней десять до операции.

– **Красота требует жертв. Чем пришлось пожертвовать тебе?** – Привыкшая вести активный образ жизни, первые дни не могла подняться с кровати без постоянной помощи. Было трудно одеваться, обуваться, поднимать руки, даже вымыть голову. Про спортзал пришлось забыть на неопределенное время. Тело, привыкшее к постоянной физической нагрузке, теперь находится в полном «замешательстве» и активно аккумулирует жир. Как бы не пришлось еще делать липосакцию. Шутка, конечно.

– **О пластических операциях говорят многое, тебя это не испугало?**

– Могу говорить в основном о пластике груди, поскольку глубоко изучала эту тему. Самый распространенный миф, пожалуй, то, что импланты приводят к сложностям кормления ребенка. На самом деле, если не травмируется железа и область соска, никаких проблем с кормлением не возникнет. Может лишь измениться форма и объем груди. У меня есть знакомые, которые увеличили грудь, после этого родили и выкормили детей без всяких проблем. Еще распространен миф, что грудные импланты повышают риск возникновения рака молочной железы. Но ни одно из многочисленных научных исследований по данной теме не смогло доказать связи между наличием импланта и образованием злокачественных опухолей.

– **Если бы предстояло пережить все заново, согласилась бы на это еще раз?**

– Пока сложно ответить. Прошло мало времени после операции, и я еще не живу полноценной жизнью. Но чем больше вспоминаю состояние «до», тем больше склоняюсь к положительному ответу. Форма теперешней груди мне нравится намного больше. Осталось дождаться, когда смогу расправить плечи и носить ее гордо. Лета жду с нетерпением. Уже купила платье с декольте. Буду заново учиться демонстрировать красоту! ☺

ДАРЬЯ ДОЛИНИНА

> ПОМОЩЬ

Через год – за рассадой

ЗДОРОВЬЕ за деньги не купишь, но восстановить можно. Деятельный человек трудно переживает ощущение слабости и зависимости. Понятно, почему лишь немногие готовы рассказать о недуге и связанных с ним беспокойстве, дискомфорте, бытовых неудобствах, оформлении инвалидности, подготовке к операции. Часто бывает, что комбинатским ветеранам самим не справиться с оплатой операции, и на помощь приходит совет ветеранов, родное предприятие и городской благотворительный общественный фонд «Металлург». Пенсионеры хотели бы поблагодарить за помощь, но не готовы озвучивать свои беды.

Так, ветеран управления информационных технологий ОАО «ММК», проработавшая на комбинате тридцать семь лет, избегает рассказывать о своей болезни. Но благодарит председателя ветеранской первички своего цеха Лидию Данилейко и комбинатский совет ветеранов за хлопоты, которые они взяли на себя, чтобы комбинат и фонд «Металлург» выделили средства для дорогой офтальмологической операции. Лечение прошло успешно.

А у Валентины Фищенко проблема со здоровьем посерьезнее: сдает тазобедренный сустав. И сравнение это основано не на физическом состоянии: как определить, что мучительнее – потеря зрения или ограничение в передвижении? Вопрос в том, что стоимость операции на порядок дороже. У Валентины Евдокимовны тоже долгий стаж, почти под сорок лет, работала она в финансово-расчетном управлении инженером по нормированию. Всегда была деятельной, но с тех пор, как по лестнице не ходить, а больше подтягиваться на руках, об активной жизни нет речи. Спасибо совету ветеранов: приняли во внимание ее стаж, катастрофическое ухудшение здоровья, походайтаствовали перед предприятием о материальной помощи для осуществления дорогой операции. Средства через фонд «Металлург» уже выделены, Валентину Евдокимовну ждет серьезное лечение.

В этом сезоне она, страстный садовод, впервые за много лет не высаживала рассадку: не до нее – нужно будет восстанавливаться после операции. Надеемся, что в следующем году она будет работать в саду, как прежде. Здоровья!

> БЛАГОДАРНОСТЬ

И лечение, и поддержка

Мы, пациенты хирургического – проктологического – отделения городской больницы № 4 благодарим заведующего отделением Анатолия Константиновича Головки.

Нам повезло лечиться у него: внимательный, выдержанный, готовый выслушать каждого. Во время обхода каждому больному найдет слова поддержки, успокоит. Признательность, благодарность, желание лечиться только у Головки – иного отношения пациентов к заведующему отделением мы не слышали.

Уверены, что выражаем мнение всех, кого лечил или консультировал Анатолий Константинович: вот бы все врачи были такими! Огромное спасибо коллективу, которым он руководит. С благодарностью

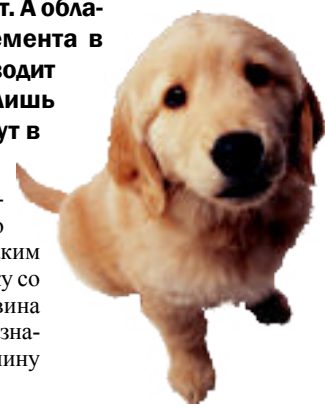
Л. ОБУХОВА, И. КАРИМОВА, Л. БАСИЛАШВИЛИ, В. СЛИНКИНА, А. ЛУПИКОВА, Т. ШУЛАЕВА и другие

> ДИЛЕММА

Собака или спортзал?

БРИТАНСКИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ утверждают, что завести собаку полезнее, чем записаться в спортзал. В неделю владелец собаки гуляет с ней в среднем 5 часов 38 минут. А обладатель абонемента в спортзал проводит в нем всего лишь 1 час 20 минут в неделю.

Кроме того, 60 процентов опрошенных «собачников» горячо заверили, что никогда ни под каким предлогом не пропустят прогулку со своим питомцем. А почти половина тех, кто записался на фитнес, признались, что регулярно находят причину не ходить в спортзал.



ООО МФО "Народная Казна" ОГРН 117070008001 на основании закона 161-ФЗ от 02.07.2010

ЗАЙМЫ

в день обращения
выезд агента на дом
от вас только паспорт

383
еженедельный платеж

от 5000 рублей
до 50000 рублей

ООО МФО "Народная Казна"
т.: 8(800)555-22-48
адрес: г.о. Троицк, д.66, стр.1
www.mfo-narodnaya-kazna.ru

> Повседневным продуктом питания «сладкий яд» стал полтора века назад