Вы не замечаете то, что вам *вредит*

От безобидных на вид привычек
до ошибок самолечения



МИА ВАН

Миа Ван

Вы не замечаете то, что вам вредит. От безобидных на вид привычек до ошибок самолечения

https://litres.ru/74731232
SelfPub; 2026

Аннотация

«Я всегда так делаю». Слабый аргумент, когда речь о вашем здоровье.

Недосып можно назвать занятостью. Бесконечное сидение за столом оправдать работой. Таблетку без назначения принять, потому что «в прошлый раз помогло». Но привычность ещё ничего не говорит о разумности вашего выбора.

Эта книга заставляет присмотреться к обычному дню: как вы едите, отдыхаете, работаете и пытаетесь лечиться самостоятельно. В её разборах легко найти вопросы, которые вы давно перестали себе задавать и которые стоит обсудить с врачом.

Откройте её и проверьте своё любимое «ничего страшного». Забота о себе начинается в том числе с готовности усомниться в собственных привычках.

Содержание

Введение 4
Конец ознакомительного фрагмента. 111

Миа Ван
Вы не замечаете то, что вам вредит. От безобидных на вид привычек до ошибок самолечения

Введение

По мере роста уровня жизни и усиления конкуренции многие люди уже в среднем возрасте неожиданно сталкиваются с хроническими болезнями, прежде считавшимися преимущественно возрастными: гипертонией, диабетом, артритом и другими. Бывает, что человек находится на пике карьеры, счастлив в семейной жизни, но внезапное заболевание сердца или сосудов головного мозга подрывает его здоровье и даже угрожает жизни. Здоровье, похоже, становится для многих настоящей роскошью.

Всемирная организация здравоохранения уже отнесла «болезни, связанные с образом жизни», к числу главных угроз человечеству в XXI веке. Как говорится в книге, заболевания, вызванные вредными привычками, — среди них

гипертония, болезни сердца, инсульты, расстройства пищеварения, рак и болезни дыхательных путей, — а также хроническая усталость связаны с 70–80 % смертей в развитых странах и 40–50 % — в развивающихся. Многие болезни вырастают из неправильных привычек дома и на работе. Небольшие упущения накапливаются и со временем превращаются в серьёзные проблемы, угрожающие здоровью.

Всемирная организация здравоохранения подчёркивает: «Каждый сам отвечает за своё здоровье». Лечение болезни мы можем доверить врачам, но заботу о здоровье нельзя полностью переложить на них. Врач может, например, удалить омертвевшие ткани, но не способен гарантировать нам здоровье. «Лучший врач — это мы сами», — напоминает автор и приводит слова древнегреческого врача Гиппократа: «Инстинкт больного — это его врач, а врач лишь помогает этому инстинкту».

Из этого следует, что многие проблемы со здоровьем возникают из-за наших собственных привычек. Не зря говорят: «Даже огромную плотину может разрушить маленькая нора». Незаметная мелочь порой оборачивается долгой болезнью и даже угрозой жизни. Забота о здоровье напоминает следование простым правилам: если внимательно относиться к повседневным привычкам, можно сохранить здоровье и счастье; если пренебрегать ими, последствия рано или поздно дадут о себе знать.

«Песчинки складываются в башню, а шкуры — в мех». Из

множества мелочей складывается наше здоровье и благополучие. Эта книга посвящена питанию, сну, здоровью в офисе, репродуктивному здоровью и иммунитету. В ней собраны небольшие, часто незаметные детали повседневной жизни, которые могут сильно влиять на самочувствие, и предложены практические решения. Мы старались доступно объяснить основы заботы о здоровье и дать конкретные советы, чтобы каждый читатель смог замечать и исправлять повседневные ошибки. Надеемся, что книга поможет вам по-новому взглянуть на здоровье, вооружиться научными знаниями и научиться лучше заботиться о себе. Мы уверены, что вы откроете новые возможности управлять собственным здоровьем.

Держите книгу под рукой: время от времени возвращайтесь к её советам, обращайте внимание на важные мелочи и применяйте полезные рекомендации на практике. Постепенно такое отношение к себе войдёт в привычку.

Неправильное питание: «еда», приносящая вред

Человеческий организм похож на огромную химическую лабораторию, в которой постоянно идут реакции, а сырьём для них служит пища. Длительное неправильное питание не только приводит к дефициту питательных веществ и накоплению токсинов, но и, как утверждается в книге, нарушает кислотно-щелочной баланс организма. Всё это отрицательно сказывается на здоровье. В таких условиях даже привычная пища может приносить меньше пользы, чем ожидается.

Чашка чая после еды не всегда полезна

Многие привыкли выпивать чашку чая сразу после еды: считается, что он помогает освежить полость рта и улучшает пищеварение. Однако, как отмечают упомянутые в книге медицинские эксперты, эта привычка не всегда полезна и может быть связана с развитием таких заболеваний, как анемия и жировая болезнь печени.

Вред для здоровья:

1. Повышенный риск анемии

Если пить чай сразу после еды, в желудок, где происходит переваривание пищи, попадает большое количество воды, разбавляя выделяемые желудком пищеварительные соки и тем самым затрудняя переваривание пищи. Кроме того, чайные листья содержат большое количество таниновой кислоты, и употребление чая после еды приводит к тому, что не успевшие перевариться белки в желудке соединяются с таниновой кислотой, образуя труднопереваримое коагулированное вещество, что затрудняет переваривание и усвоение белков. Что ещё более важно, чайные листья препятствуют усвоению железа организмом: употребление после еды чая, заваренного из 15 г сухих чайных листьев, снижает усвоение железа из пищи на 50%. В долгосрочной перспективе это может нарушить пищеварительную функцию и даже привести к железодефицитной анемии.

2. Влияние на пищеварение

Многие считают, что чай после еды способствует пище-

варению и снимает чувство тяжести, но на самом деле это не так. Чайные листья содержат значительное количество дубильных кислот и кофеина. Попадая в желудочно-кишечный тракт, дубильные кислоты подавляют секрецию желудочного и кишечного соков, которые необходимы для переваривания пищи; большое количество дубильных кислот оказывает сильное раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, что может привести к нарушению его функции и, как следствие, к расстройству пищеварения; дубильные кислоты также раздражают слизистую оболочку кишечника, препятствуя усвоению питательных веществ.

Кроме того, кофеин, содержащийся в чае, также препятствует усвоению железа в тонком кишечнике.

3. Приводит к жировой дистрофии печени

Большое количество дубильных кислот в чайных листьях может вступать в реакцию с белками, образуя вяжущие дубильно-белковые соединения. Эти соединения замедляют перистальтику кишечника, что часто приводит к запорам и усиливает токсическое воздействие вредных веществ на печень, вызывая, в результате, жировую дистрофию печени.

Рекомендации:

Лучше не пить чай в течение 1 часа после еды; следует подождать 1–2 часа после еды, пока пища в желудке не переварится, и только тогда пить чай. Так это не окажет значительного влияния на пищеварение и коагуляцию веществ.

Кроме того, не следует пить чай перед едой, иначе это

повлияет на переваривание и усвоение пищи желудочно-кишечным трактом. Более того, чай стимулирует вкусовые рецепторы в полости рта, притупляя вкусовые ощущения и уменьшая выделение слюны, в результате чего последующая еда будет казаться безвкусной.

Связанные ссылки:

У чаепития есть много тонкостей, так как же пить чай с пользой для здоровья?

1. Лучше пить некрепкий чай

В крепком чае высокое содержание кофеина, что сильно стимулирует центральную нервную систему человека, повышает возбудимость мозга и делает умственную деятельность человека очень активной. Особенно употребление крепкого чая перед сном может повлиять на сон и даже вызвать бессонницу. Кроме того, антибактериальное действие чая снижается с увеличением концентрации, поэтому обычно чай лучше пить слабым.

2. Не следует многократно заваривать чай или пить чай, оставленный на ночь

Аминосодержащие вещества, содержащиеся в чае, вступают в реакцию с нитритами, образуя нитрозины. Нитрозины являются общепризнанными сильными канцерогенами. Образование этих веществ тесно связано с длительным многократным завариванием чая (чая, оставленного на ночь). Как правило, при заваривании чая следует использовать небольшое количество чайных листьев, а после трёх за-

вариваний следует заваривать новый чай.

3. Не кипятите чай

Кипячение чая — это вредная привычка, поскольку при высоких температурах из чая выделяется избыточное количество дубильных кислот, эфирные масла улетучиваются, а витамин С разрушается под воздействием высокой температуры. В результате чай не только приобретает горький и терпкий вкус, но и значительно теряет свою питательную ценность. Длительное употребление такого чая может нанести вред здоровью. Поэтому чай лучше заваривать, не допуская слишком высокой температуры — оптимальная температура составляет около 80 °С.

4. Не пейте первый настой

В процессе производства, упаковки, транспортировки и хранения чайные листья легко подвергаются загрязнению. Кроме того, на шероховатой поверхности чайных листьев могут оставаться остатки пестицидов. Поэтому первый настой следует выливать, чтобы предотвратить вредное воздействие этих веществ на организм.

5. Не следует пить чай натощак

Употребление чая натощак разбавляет желудочный сок, снижает пищеварительную функцию и может вызвать гастрит. Кроме того, натощак желудок и кишечник лучше усваивают вещества, содержащиеся в чае, что приводит к поглощению большого количества вредных компонентов чая и может вызвать такие симптомы, как головокружение, серд-

цебиение, слабость и чувство голода — так называемое «чаевое опьянение», которое наносит вред здоровью.

Рис с небольшим количеством отрубей полезнее для здоровья

Продукты из риса и пшеницы являются традиционными в китайском рационе. С повышением уровня жизни многие семьи в повседневном питании отдают предпочтение отбеленному рису и муке, полагая, что их употребление более полезно для здоровья. На самом деле это заблуждение, связанное с пониманием питательной ценности отбеленного риса и муки.

Как известно, самый внешний слой зерна — это семенная кожура, которая не пригодна для употребления; под ней находится оболочка, содержащая в основном клетчатку и жиры. Внутри оболочки находится клейковый слой, богатый витаминами группы В и минералами, который является важным источником витамина В1 для нашего организма; окруженный клейковым слоем эндосперм является основным компонентом зерна и содержит большое количество крахмала и определенное количество белка. На одном конце зерна находится зародыш, богатый белками, жирами, витаминами группы В и витамином Е.

Фактически, рисовые отруби — это настоящая сокровищница полезных веществ. Поскольку рисовые отруби являются побочным продуктом переработки риса, состоящим из наружной оболочки, промежуточного слоя, семенной оболоч-

ки, рисовых отрубей и клейковистого слоя, они составляют примерно 5–7 % от массы рисового зерна. Рисовые отруби содержат более половины питательных веществ цельного рисового зерна и являются основной сущностью рисового зерна; это природный пищевой ресурс с богатым содержанием и полным набором питательных веществ, обладающий высокой пищевой ценностью. Исследования показали, что по количеству витаминов группы В рисовые отруби занимают первое место среди всех известных на сегодняшний день природных пищевых продуктов. Кроме того, рисовые отруби содержат множество природных биологически активных веществ, в том числе более десяти видов немылимых жиров, свыше 70 видов антиоксидантов и большое количество пищевых волокон.

Влияние на здоровье:

Клинические исследования показывают, что незаменимые жирные кислоты, содержащиеся в рисовых отрубях, способны препятствовать всасыванию холестерина в организме, предотвращая его отложение на стенках кровеносных сосудов, а также подавляют синтез эндогенного холестерина, что приводит к снижению уровня холестерина и триглицеридов в плазме крови и способствует профилактике и лечению цереброваскулярных заболеваний.

Кроме того, пищевые волокна, содержащиеся в рисовых отрубях, стимулируют перистальтику кишечника, увеличивают объём кала, ускоряют его выведение из кишечника и

сокращают время контакта канцерогенных веществ в кале со стенками кишечника, что помогает бороться с запорами и предотвращать рак толстой кишки. Недостаток пищевых волокон в нашем повседневном рационе может легко привести к раку толстой кишки, гиперхолестеринемии, диабету, а также к таким заболеваниям, как запоры и геморрой, или стать прямой или косвенной причиной этих заболеваний. Кроме того, пищевые волокна могут предотвращать и лечить диабет, ожирение и многие другие заболевания.

Длительное употребление в пищу отбеленного риса, «кристаллического» риса и тонкоизмельченной белой муки может привести к дефициту витамина B1 в организме и вызвать авитаминоз (полиневропатию). Если кормящая мать долгое время употребляет в пищу отбеленный рис и муку, это может привести к развитию авитаминоза у ребенка.

Решение:

На самом деле питательная ценность отбеленного риса значительно уступает питательной ценности неотбеленного и стандартного риса. При переработке зерновых путем соответствующего помола удаляются примеси и отруби, однако витамины и пищевые волокна в зерновых в основном содержатся в зародыше и отрубях, поэтому чем тщательнее обработаны рис и мука, тем меньше в них витаминов и тем ниже их питательная ценность. Однако при слишком грубой обработке риса и муки получаемые продукты имеют неблагоприятные органолептические свойства, что снижает степень

усвоения и затрудняет пищеварение. Поэтому выбор стандартного риса и стандартной муки наилучшим образом соответствует потребностям здоровья человека.

С учетом экономических и питательных требований в нашей стране рис обычно перерабатывают в рис «92», то есть из 50 кг необработанного риса получается 46 кг белого риса; а из 50 кг пшеницы получается 42,5 кг муки, то есть мука «85», которая и является стандартной мукой. С точки зрения питания, в стандартном рисе и муке сохраняется больше витаминов группы В, клетчатки и минеральных веществ, что позволяет предотвратить некоторые заболевания, вызванные дефицитом питательных веществ, поэтому их следует выбирать прежде всего для повседневного рациона.

Связанные ссылки:

Чтобы питаться правильно, необходимо уделить должное внимание тому, что попадает на стол. Следует обратить внимание на следующие моменты:

1. Основные продукты питания должны сочетать в себе как рафинированные, так и цельнозерновые, а также быть разнообразными. Сочетайте белый рис и белую муку с цельнозерновыми и смешанными зерновыми культурами. Цельнозерновые и смешанные зерновые не только увеличивают потребление витаминов, минералов и пищевых волокон, но и позволяют использовать взаимодополняемость белков, повышая питательную ценность белков в основных продуктах

питания.

2. Основные продукты следует готовить с учетом научных рекомендаций, чтобы предотвратить потерю питательных веществ. Например, рис не следует промывать слишком много раз, время замачивания не должно быть слишком длительным, не следует тереть рис руками или промывать его горячей водой; при приготовлении каши нельзя добавлять щелочь, при варке сухого риса не следует «перемешивать» его, а время поддержания тепла в рисоварке не должно быть слишком длительным и т. д.

3. Нельзя употреблять в пищу заплесневелые зерновые, поскольку у них не только изменяются органолептические свойства, но и питательные вещества разлагаются плесневыми грибами, в результате чего они теряют пищевую ценность. Кроме того, микотоксины, вырабатываемые плесневыми грибами, наносят значительный вред здоровью человека.

Не следует «есть горячее»

В повседневной жизни часто можно увидеть, как многие люди предпочитают есть горячую пищу, особенно горячие блюда, или любят пить горячий чай; в частности, женщины после родов, стараясь избегать холодной пищи, ежедневно и при каждом приеме пищи употребляют горячие блюда. На самом деле все это — вредные пищевые привычки.

Вред для здоровья:

Во-первых, температура слишком горячей пищи значи-

тельно превышает температуру тела человека и обычно достигает 80–90 °C, что может повредить слизистую оболочку полости рта и языка, например, привести к отслоению эпителия полости рта. Иногда это может привести к повреждению слизистой оболочки пищевода. При некрозе поврежденной слизистой оболочки пищевода образуется псевдопленка, которая после отслоения превращается в язву. После заживления такой язвы может образоваться рубец, вызывающий сужение пищевода и затрудняющий нормальное питание — это одна из форм эзофагита. А если такой эзофагит приведёт к злокачественному перерождению, это может вызвать рак пищевода. Кроме того, слишком горячая пища вредна для десен и зубов, вызывая гнойные воспаления десен и аллергическую зубную боль.

Во-вторых, слишком горячая пища может нарушать работу вкусовых рецепторов на языке, воздействовать на вкусовые нервы и приводить к тому, что человек начинает предпочитать всё более острую пищу.

Рекомендации:

Как правило, слизистая оболочка полости рта, пищевода и желудка человека выдерживает температуру 50–60 °C. Чтобы избежать ожогов слизистой оболочки полости рта и пищевода, а также снизить риск развития эзофагита, острого гастрита и рака пищевода, следует приучить себя к правильным пищевым привычкам: не употреблять слишком горячую пищу и не пить слишком горячие супы и бульоны.

Связанные ссылки:

1. Как правильно есть «мала-танг»

«Мала-танг» — очень популярное у нас блюдо, но при его употреблении следует позаботиться о здоровье.

(1) Кастрюлю, в которой готовили «мала-танг», следует своевременно мыть. На обычной медной кастрюле после использования легко образуется тонкий слой зеленой медной ржавчины, поэтому необходимо тщательно ее мыть.

(2) Как уже упоминалось ранее, слишком горячая пища может повредить слизистую оболочку, что приводит к острым воспалениям пищевода и желудка. Поэтому «мала-танг» не следует употреблять слишком горячим.

(3) При употреблении «мала-тана» следует выбирать подходящие напитки. Можно выбрать газированные напитки, поскольку содержащийся в них углекислый газ способствует пищеварению, а также способствует выведению «жара» из организма, создавая ощущение прохлады и свежести, и хорошо увлажняет организм; фруктовые соки богаты органическими кислотами, которые стимулируют секрецию желудочно-кишечного тракта, способствуют пищеварению, а также создают кислую среду в верхних отделах тонкого кишечника, что способствует усвоению кальция и фосфора; овощные соки, молочные продукты и напитки на основе растительного белка, такие как йогурт, миндальный напиток, кокосовый сок, травяной чай и т. д., подходят людям с хроническими заболеваниями и пожилым людям; из алкоголь-

ных напитков лучше выбирать белый спирт или вино, которые обладают антибактериальным действием и устраняют неприятный привкус.

2. Рекомендации по употреблению горячего супа

(1) Огонь под кастрюлей должен быть сильным, иначе, если начать есть мясо до того, как бульон закипит и проварится, микробы и яйца паразитов могут не быть полностью уничтожены, что может легко привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

(2) Блюда для горячего котла не должны быть слишком жирными, иначе это может привести к гиперлипидемии, заболеваниям желудка, язве двенадцатиперстной кишки, желчнокаменной болезни, язвам полости рта, гингивиту и геморрою. Рекомендуется выбирать блюда с легким вкусом и умеренной остротой.

(3) Бульон из горячего горшка пить нельзя, так как он долго кипит и не меняется во время приготовления. Пурины, содержащиеся в мясе и морепродуктах, в значительной степени растворяются в бульоне. Такая высокая концентрация пуринов после метаболизма в печени приводит к образованию большого количества мочевой кислоты, что может вызвать подагру, боли в суставах и другие симптомы, а в тяжелых случаях даже повредить функцию почек.

3. Здоровое употребление рыбы, приготовленной в кипящей воде

(1) Не следует употреблять «рыбу, приготовленную в ки-

пящей воде» в чрезмерных количествах; особенно тем, кто «пристрастился» к этому блюду и ест его то и дело, следует помнить о мере.

(2) Рыба, приготовленная в кипящей воде, является продуктом с высоким содержанием белка и калорий, поэтому при её употреблении следует сочетать её с овощами и фруктами, чтобы избежать дефицита витаминов.

(3) Из-за чрезмерной остроты «рыбы, приготовленной в кипящей воде» на следующий день может возникнуть затруднение стула; в этом случае лучше пить побольше чая, а если есть редька, можно съесть её немного, чтобы облегчить газообразование.

(4) Непосредственными последствиями употребления «рыбы, приготовленной в кипящей воде» являются боль в горле и «жар» в организме. Это связано с тем, что эти блюда обладают влажными свойствами, способствуют образованию мокроты и вызывают жар, поэтому во время еды рекомендуется запивать их чаем из цветков хризантемы, чтобы смягчить эти эффекты. Если вы едите «рыбу, приготовленную в кипящей воде» зимой, пейте не менее 1000 миллилитров воды в день, чтобы смягчить «жар» в организме.

Не стоит есть рис, размоченный в супе

Наверняка многие пробовали различные варианты риса, размоченного в бульоне; некоторые даже не устают от него, считая, что это быстро, удобно и сытно. На самом деле такое представление ошибочно: частое употребление риса, размо-

ченного в бульоне, не приносит никакой пользы вашему желудку, особенно это вредно для пожилых людей и детей.

Как известно, ротовая полость является первым по значимости органом пищеварения в организме человека. При приеме пищи прежде всего необходимо тщательно пережевывать пищу, чтобы с помощью этого первого органа пищеварения провести первичный расщепление и переваривание пищи. Крепкие зубы способны измельчать крупные куски пищи до мелкой крошки или гранул, что облегчает проглатывание и способствует дальнейшему перевариванию и усвоению пищи. В то же время, что ещё важнее, именно в процессе непрерывного жевания слюнные железы в полости рта непрерывно выделяют слюну: чем дольше жевание, тем больше выделяется слюны. Слюна увлажняет пищу, а также содержит множество пищеварительных ферментов, которые способствуют пищеварению, усвоению и выведению токсинов. После того как пища проходит хорошее первичное переваривание и расщепление в полости рта, это облегчает работу желудка по перевариванию и усвоению, что очень полезно для здоровья желудка и кишечника.

Рис, размоченный в бульоне, представляет собой смесь бульона и риса; из-за большого количества влаги рис становится более мягким и легко проглатывается, что сокращает время жевания. В результате пища проглатывается вместе с бульоном, не успев быть тщательно пережеванной. Это не только лишает человека возможности «насладиться вку-

сом», но и не стимулирует вкусовые рецепторы на языке, в результате чего желудок и поджелудочная железа вырабатывают недостаточное количество пищеварительных соков, что в итоге усугубляет нагрузку на желудок. Со временем это может привести к развитию заболеваний желудка. Поэтому рис, размоченный в бульоне, лучше употреблять в умеренных количествах.

Вред для здоровья:

1. Если мы часто едим рис, размоченный в бульоне, пища, как правило, проглатывается целиком, не разжеванная зубами и не переработанная слюной, и быстро попадает из ротовой полости в желудок. Это увеличивает нагрузку на желудок и нарушает нормальное пищеварение в желудке и кишечнике. Кроме того, бульон в блюде «рис в бульоне» разбавляет слюну и желудочный сок, ослабляя их пищеварительное действие. Со временем это может привести к расстройству пищеварения и повышенной предрасположенности к заболеваниям желудка.

2. При употреблении мясных блюд проглатывание пищи без тщательного пережевывания ухудшает усвоение белков организмом.

3. Емкость желудка человека ограничена, поэтому избыток бульона неизбежно снижает количество съедаемой пищи, что, в свою очередь, влияет на поступление питательных веществ и со временем может привести к их дефициту.

Рекомендации:

Если вы хотите выпить суп, можно выпить небольшое количество вкусного супа перед едой. Ведь путь от ротовой полости, горла и пищевода до желудка представляет собой единый канал, по которому обязательно проходит пища. Выпив перед едой несколько глотков супа (или немного воды), вы как бы «смазываете» этот участок пищеварительного тракта, что позволяет пище легко проходить и предотвращает раздражение слизистой оболочки пищеварительного тракта сухой и твёрдой пищей.

Во время еды также можно время от времени потягивать бульон — это способствует разбавлению и перемешиванию пищи, что благоприятно сказывается на пищеварении и усвоении пищи желудком и кишечником. Если не пить бульон ни до, ни во время еды, после еды из-за обильной секреции желудочного сока может возникнуть сильная жажда из-за чрезмерной потери жидкости организмом, но в этот момент употребление воды, напротив, разбавит желудочный сок, что негативно повлияет на усвоение и переваривание пищи.

Конечно, при употреблении супа перед едой не стоит руководствоваться принципом «чем больше, тем лучше» — необходимо учитывать индивидуальные особенности и соблюдать правильное время приема. Как правило, перед обедом и ужином рекомендуется выпивать половину миски супа, а перед завтраком можно выпить немного больше. Лучше всего пить суп примерно за 20 минут до еды, а во время

еды можно медленно пить его небольшими глотками.

Связанные ссылки:

Мы знаем, что употребление супа полезно для здоровья, однако в этом вопросе существует много распространенных заблуждений, на которые стоит обратить внимание:

1. Пить бульон, не употребляя «осадок»: эксперименты доказали, что после 6-часового варки продуктов с высоким содержанием белка, таких как рыба, курица и говядина, бульон выглядит очень насыщенным, но степень растворения белка в нём составляет всего 6–15 %, а более 85 % белка остаётся в «осадке». Хотя «осадок» из бульона, проваренного долгое время, не отличается приятным вкусом, содержащиеся в нём пептиды, аминокислоты и другие вещества лучше усваиваются организмом. Поэтому, за исключением людей, которым показано жидкое питание, следует поощрять употребление бульона вместе с «осадком».

2. Употребление «однокомпонентного бульона»: питательные вещества, содержащиеся в каждом отдельном продукте, не являются полноценными; даже «наваристый бульон» с превосходным вкусом и высоким содержанием аминокислот не содержит многих незаменимых аминокислот, которые организм не может синтезировать самостоятельно, а также различных минералов и витаминов. Поэтому мы рекомендуем варить бульон из нескольких видов продуктов животного и растительного происхождения: это не только позволит объединить вкусовые качества ингредиентов, но и сде-

лает бульон более полноценным и питательным.

3. Употребление супа только после еды: это вредный для здоровья способ питания, поскольку суп, выпитый в конце, разбавляет пищу, которая к тому моменту уже хорошо перемешалась с пищеварительными соками, что в результате ухудшает переваривание и усвоение пищи. Поэтому следует выпить несколько глотков супа перед едой, чтобы увлажнить ротовую полость и пищевод, уменьшить неблагоприятное раздражение слизистой оболочки пищеварительного тракта от сухой и твёрдой пищи, а также стимулировать секрецию пищеварительных желез и улучшить аппетит.

4. Слишком высокая температура супа: некоторые любят пить кипящий суп, однако слизистые оболочки ротовой полости, пищевода и желудка человека выдерживают температуру не выше 60 °C; превышение этой температуры приводит к ожогам слизистой оболочки. Хотя после ожога организм обладает способностью к самовосстановлению, повторяющиеся повреждения могут легко привести к злокачественным изменениям слизистой оболочки верхних отделов желудочно-кишечного тракта. Поэтому оптимальная температура супа составляет 50 °C.

Употребляйте больше основных продуктов для защиты толстой кишки

К основным продуктам относятся богатые углеводами крахмалистые продукты, в том числе рис, кукуруза, пшеница и т. д., а также некоторые корнеплоды, такие как карто-

фель, ямс, батат и т. п. Кроме того, к ним относятся различные бобовые и фрукты с высоким содержанием крахмала, например, бананы.

В экономически развитых странах рацион питания людей уже не основан на этих продуктах, а приближается к западной структуре питания, в которой преобладает мясо. Однако для жителей Востока между основными продуктами питания и здоровьем по-прежнему существует неразрывная связь. Многие считают, что употребление большого количества основных продуктов приводит к набору веса и полагают, что достаточно просто есть много других продуктов, чтобы удовлетворить потребности организма. На самом деле такая точка зрения не имеет научного обоснования. Употребление большого количества основных продуктов не только удовлетворяет различные потребности организма, но и защищает толстый кишечник.

Влияние на здоровье:

В ходе исследования, проведённого Кембриджским университетом в Великобритании, была проанализирована связь между пищевыми привычками жителей более десяти стран и заболеваемостью раком. Результаты показали, что чем больше крахмалистых продуктов в рационе, тем ниже заболеваемость раком тонкого кишечника, толстой кишки и прямой кишки. Например, у австралийцев, для которых мясо является основным продуктом питания, заболеваемость раком толстой кишки в четыре раза выше, чем у китайцев, в

рационе которых преобладают крахмалистые продукты.

Крахмалистые продукты препятствуют развитию рака кишечника в основном двумя способами: во-первых, когда крахмал попадает в кишечник, в результате ряда реакций увеличивается объем кала, что стимулирует опорожнение толстой кишки и, таким образом, ускоряет выведение канцерогенных метаболитов из организма; во-вторых, под действием ферментов ферментации в кишечнике крахмал образует большое количество бутиратов. Эксперименты доказали, что бутираты являются эффективным ингибитором роста раковых клеток: они непосредственно подавляют размножение кишечных бактерий и предотвращают образование потенциально канцерогенных клеток на внутренней стенке толстой кишки.

Рекомендации:

Эксперты по питанию считают, что научно обоснованный рацион должен быть сбалансированным, а сочетание основных и дополнительных продуктов — разумным. Как правило, энергия, получаемая из углеводов, должна составлять около 60 % суточного энергопотребления, жиры — около 25 %, а белки — около 15 %. Из этого можно сделать вывод, что углеводы занимают наибольшую долю в рационе.

Здоровое питание должно включать: для мужчин — 400 г основных продуктов питания в день, для женщин — 300 г, при этом следует соответствующим образом увеличить долю картофеля и других корнеплодов в рационе. Согласно реко-

мендациям мировых диетологов по средиземноморской диете, ежедневное потребление картофеля и других корнеплодов должно составлять 170 г, овощей и фруктов — около 300–400 г, молочных продуктов — 200 г. Мясо должно состоять преимущественно из курицы, утки, гуся, кролика и рыбы, а свинину следует употреблять в ограниченных количествах. У здоровых людей суточное потребление основных продуктов питания (углеводов) должно составлять не менее 150 г, и ни в коем случае нельзя полностью исключать их из рациона. При отсутствии поступления углеводов организм начинает вырабатывать тепло за счет интенсивного окисления жиров. Продукты жирового обмена — кетоновые тела — могут накапливаться в организме, что приводит к кетоацидозу и негативно сказывается на здоровье человека.

Связанные ссылки:

Основные продукты питания занимают важное место в нашем рационе, так как же выбирать их в повседневном питании?

Для занятых офисных работников лучшим выбором станут цельнозерновые продукты из супермаркета, прошедшие минимальную обработку и не лишенные зерновой оболочки, например, хлеб из цельного зерна.

Помимо зернового хлеба, неплохим выбором являются такие основные продукты, как лапша из гречихи, холодный крахмал, лепёшки, вареники и рис. Кроме того, каши из пяти видов зёрен и других злаков, богатые витаминами груп-

пы В и витамином Е, такие как каша «Лаба», каша «Восемь сокровищ с лотосом» и каша с листьями лотоса, особенно подходят для людей среднего и пожилого возраста.

Горячий завтрак сохраняет энергию желудка

Сейчас многие городские жители ведут насыщенную ночную жизнь, ложатся спать поздно и просыпаются относительно поздно, поэтому часто уходят на работу, не позавтракав. Есть также люди, стремящиеся похудеть, которые считают, что отказ от завтрака снижает потребление калорий и способствует похудению.

На самом деле все эти привычки ошибочны и очень вредны для здоровья; многие люди даже неосознанно заболевают камнями в желчном пузыре. Почему же отказ от завтрака может привести к заболеванию желчного пузыря?

Камни в желчном пузыре бывают холестериновыми или смешанными, в которых преобладает холестерин; их образование тесно связано с отложением холестерина. В норме холестерин в желчном пузыре человека растворен в желчных кислотах в определённом соотношении; вместе с фосфолипидами и другими компонентами они составляют желчь. Если соотношение этих компонентов изменяется и концентрация холестерина повышается, он легко выпадает из желчи в виде кристаллов, которые агрегируют в желчном пузыре, образуя камни.

Как правило, желчь полностью выводится из желчного пузыря через 4–5 часов после еды. Однако после ночного сна,

в течение которого человек почти 10 часов ничего не принимает, секреция желчи значительно снижается, а содержание желчных кислот соответственно уменьшается, в то время как содержание холестерина остаётся неизменным. В результате холестерин в желчи достигает состояния насыщения, что приводит к его отложению в желчном пузыре и образованию кристаллов. Если же в этот момент съесть питательный завтрак и восполнить запасы жидкости в организме, это позволит эффективно запустить работу пищеварительной системы, стимулируя выделение желчных кислот из печени и желчного пузыря в кишечник, где они способствуют пищеварению, а затем через кишечник возвращаются в печень и желчный пузырь, предотвращая таким образом отложение холестерина, приводящее к образованию камней.

Обычно такой «печеночно-кишечный цикл» происходит три раза в день. Если вы привыкнете не завтракать, нормальный механизм циркуляции желчных кислот будет нарушен. Уменьшение потока желчных кислот не позволит полностью растворить холестерин, что приведет к повышению его концентрации и повысит риск образования желчных камней.

Вред для здоровья:

1. «Бунт» желудочно-кишечного тракта

Если не завтракать, то следующий прием пищи приходится только в полдень, что заставляет желудочно-кишечный тракт организма длительное время находиться в состоянии голода, что приводит к избыточной секреции желудочной

кислоты и может спровоцировать язву желудка или гастрит.

2. Запор

Регулярный завтрак помогает избежать запоров. При регулярном приеме трёхразового питания в организме естественным образом возникает желудочно-кишечный рефлекс, способствующий опорожнению кишечника. Если отказ от завтрака станет привычкой, со временем это может привести к нарушению желудочно-кишечного рефлекса и возникновению запоров.

3. Склонность к набору веса

Некоторые люди считают, что отказ от завтрака помогает похудеть, но на самом деле это не так. Дело в том, что при недостатке энергии организм сначала расходует углеводы и белки, а уже в последнюю очередь — жиры, поэтому отказ от завтрака не способствует сжиганию жира. Напротив, отказ от завтрака приводит к тому, что на обед и ужин человек съедает больше, из-за чего избыточные калории превращаются в жировые отложения, что приводит к набору веса и совершенно не способствует достижению цели похудения.

4. Замедленная реакция

Завтрак является основным источником энергии для организма. Если не позавтракать, организм не сможет обеспечить достаточное количество глюкозы для потребления, и тогда он начнёт использовать запасы энергии, хранящиеся в организме. В результате длительного использования этих запасов «запасы» организма будут постепенно истощаться, и у

человека появятся такие симптомы, как утомляемость, усталость, невозможность сосредоточиться, вялость и замедленная реакция.

5. Хронические заболевания

При отказе от завтрака организм, испытывая дефицит калорий, начинает использовать гипофиз, щитовидную железу, околощитовидные железы и другие органы для сжигания тканей, что может привести к гиперфункции желез, а также повысить риск развития таких хронических заболеваний, как гипертония и диабет. Кроме того, это нарушает регуляторную функцию инсулина, провоцирует инсулинорезистентность и повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Рекомендации:

1. Научно обоснованный и регулярный завтрак

Привыкните завтракать вовремя. Как правило, лучше всего завтракать через 20–30 минут после пробуждения, примерно в 7:00, так как в это время аппетит наиболее силен, а до обеда остается достаточно времени. То есть лучше всего завтракать между 7:00 и 8:00. Если вы завтракаете слишком рано, следует соответственно увеличить порцию или перенести обед на более раннее время. Кроме того, после пробуждения целесообразно сначала выпить немного воды, а уже потом завтракать.

2. Завтракайте как император

Завтрак — самый важный приём пищи в течение дня, и

его следует «есть как император», но это не означает, что завтрак должен быть роскошным и изысканным, а говорит о том, что он должен быть полноценным с точки зрения питания: в нём должны присутствовать молоко, яйца, основные продукты, фрукты и овощи. Принципы питания на завтрак таковы: основные и дополнительные продукты должны дополнять друг друга, сухие и жидкие блюда должны быть сбалансированы, а мясные и растительные продукты — сочетаться. Ниже перечислены питательные элементы, на которые необходимо обратить внимание во время утреннего приёма пищи:

(1) Углеводы: для работы мозга и нервных клеток человеческого организма необходима энергия, получаемая из сахара, поэтому на завтрак следует употреблять крахмалистые продукты, такие как булочки, хлеб, рисовая каша, лапша, овсяные хлопья и т. д. Калории, получаемые за завтраком, должны составлять 30 % от суточной нормы, и в основном они поступают из основных продуктов питания, поэтому завтрак обязательно должен быть полноценным.

(2) Белковые продукты: способность организма поддерживать высокий уровень энергии в значительной степени зависит от белка, потребленного во время завтрака. Если в завтраке не хватает белковых продуктов, уровень глюкозы в крови быстро снизится, и вы потеряете силы; то есть ещё до полудня глюкоза будет практически полностью усвоена, и вы почувствуете голод. Поэтому завтрак должен содержать

определённое количество белковых продуктов. Например, яйца, мясные хлопья, соевые продукты, молоко, йогурт, ветчина и т. д.

(3) Продукты, содержащие витамины и минералы: эти продукты часто упускают из виду, но они значительно повышают качество завтрака, особенно если включить в него овощи и фрукты, что способствует сбалансированному питанию. К таким продуктам относятся маринованные овощи, заправленные гарниры, кимчи, овощные салаты, фруктовые салаты и т. д.

3. «Светофор» завтрака

(1) Не следует есть холодную пищу на завтрак

Утром после пробуждения «инь-энергия», накопившаяся за ночь, ещё не рассеялась, и мышцы, нервы и кровеносные сосуды организма находятся в состоянии спазма. Если в это время съесть холодную пищу, это приведет к ещё большему спазму систем организма, ухудшит кровообращение, повредит «энергию желудка» и снизит сопротивляемость организма. Поэтому на завтрак следует по возможности употреблять горячую пищу, чтобы защитить «энергию желудка», например, горячий рисовый суп, горячее молоко или горячее соевое молоко, в сочетании с овощами и фруктами, а также с основными продуктами, такими как хлеб.

(2) Не следует употреблять на завтрак слишком много жареных блюд

Жареные продукты содержат много жира, что тяжело пе-

реносится желудочно-кишечным трактом; их употребление может вызвать расстройство пищеварения, а также спровоцировать заболевания желчного пузыря и поджелудочной железы или привести к рецидиву и обострению таких заболеваний. Кроме того, в многократно использованном масле часто содержится большое количество канцерогенных веществ, и регулярное употребление жареных продуктов может повысить риск развития рака.

(3) В завтрак можно добавить немного мёда

Мед является лучшим источником углеводов для организма человека; он содержит в основном природные моносахариды — леворучную и праворучную глюкозу. Эти сахара обладают высокой калорийностью и усваиваются организмом напрямую; молоко, несмотря на высокую питательную ценность, имеет низкую калорийность, и одно только молоко не может обеспечить нормальную жизнедеятельность организма. Лучший способ — сочетать мед с молоком во время завтрака.

Связанные ссылки:

1. Не стоит относиться к обеду несерьёзно

Обед приходится на середину дня: он должен не только восполнить энергию, израсходованную утром, но и запастись энергией для работы во второй половине дня, играя связующую роль между утрами и вечером, поэтому необходимо поесть сытно и полноценно, а не ограничиваться чем-то символическим.

Во время обеда следует уделить внимание пополнению запасов белка, правильно сочетая яйца, мясо, бобовые и овощи. Калорийность обеда должна составлять 35–40 % от общего суточного потребления. Желательно употреблять больше продуктов, содержащих микроэлементы, таких как зерновые, свежие фрукты, овощи, печень животных и соевые продукты.

2. Ужинайте как можно раньше, меньше и предпочитайте растительную пищу

Ужин обычно принимают около 18:00, но не позднее 20:00. Если ужинать слишком поздно и сразу после еды ложиться спать, интенсивная перистальтика желудочно-кишечного тракта может помешать заснуть, а также привести к частым сновидениям, что негативно скажется на отдыхе мозга.

По сравнению с завтраком и обедом, на ужине следует есть меньше: количество калорий, получаемых за ужином, не должно превышать 30 % от общего суточного рациона. Чрезмерное потребление калорий может привести к повышению уровня холестерина в крови, что со временем может вызвать атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, переедание на ужине приводит к повышению концентрации аминокислот, сахара и жирных кислот в крови, а поскольку после ужина физическая активность снижается и расход калорий уменьшается, эти питательные вещества легко превращаются в жир, что приводит к ожире-

нию.

Ужин должен состоять преимущественно из продуктов, богатых углеводами, с преобладанием растительной пищи; следует по возможности сократить потребление жирных и белковых продуктов и увеличить количество свежих овощей. Чрезмерное употребление яиц, молочных продуктов, мяса и других продуктов с высоким содержанием жиров и белков способствует набору веса и может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Остерегайтесь «синдрома готовых обедов»

Сейчас многие офисные работники, не имея возможности вернуться домой на обед, вынуждены ежедневно питаться готовыми обедами. Готовые обеды можно отнести к категории полуфабрикатов, однако люди, регулярно употребляющие их, подвержены «синдрому готовых обедов», который наносит вред здоровью.

Вред для здоровья:

Блюда в готовых обедах просты и не разнообразны: в основном это рис с колбасой, тушеное мясо или жареные овощи. В них недостаточно овощей и супа, а содержание витаминов низкое, поэтому после их употребления легко возникает «жар в организме». Кроме того, при приготовлении некоторых упакованных обедов не соблюдаются строгие санитарные нормы: сбор сырья, переработка, приготовление, продажа и доставка продуктов происходят слишком небрежно и не соответствуют требованиям пищевой гигиены, по-

этому после их употребления очень часто возникают боли в животе, диарея и другие симптомы. Есть также готовые обеды, приготовленные в больших котлах, вкус которых бывает очень разным, а в блюда часто добавляют остатки еды, что делает их качество совершенно неприемлемым. Кроме того, во время продажи или доставки готовые обеды подвергаются воздействию пыли и загрязнения окружающей среды, что ещё больше затрудняет обеспечение гигиены.

При возникновении «синдрома упакованных обедов» у пациентов часто наблюдаются такие симптомы, как боль в горле, неприятный запах изо рта, сухость во рту, язвы в полости рта или волдыри в уголках рта, зубная боль, обильная мокрота, вздутие живота, запор, кровотечение из геморроидальных узлов, а также раздражительность и многочисленные сны; у некоторых могут также возникать диарея и боли в животе. Кроме того, не свежие мясные продукты в готовых обедах часто готовятся методами жарки или обжаривания, а длительное употребление таких блюд может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Рекомендации:

Эксперты отмечают: «Срок хранения готовых обедов не должен превышать 3 часа»; готовые обеды, пролежавшие более 3 часов, портятся и их категорически нельзя употреблять. На самом деле, если некоторые офисные работники не могут вернуться домой на обед и вынуждены длительное время питаться полуфабрикатами, им следует по мере воз-

можности увеличить количество мяса, овощей и фруктов во время ужина. Рекомендуемые нормы: не менее 100 г мяса в день, 250–300 г овощей в день, а также умеренное употребление фруктов в течение дня.

Связанные ссылки:

Сейчас продукты быстрого приготовления всё чаще входят в рацион людей: лапша быстрого приготовления, хлеб, печенье, различные мясные и фруктовые консервы, а также всевозможные западные фаст-фуды стали очень популярными среди занятых людей. Однако эти продукты быстрого приготовления не обладают достаточной питательной ценностью и несут в себе множество вреда для здоровья.

1. Неполноценное питание

Основными компонентами таких продуктов, как лапша быстрого приготовления, хлеб и печенье, являются углеводы, а также небольшое количество вкусовых добавок, таких как глутамат натрия и поваренная соль. Содержание таких ингредиентов, как говяжий и куриный бульон, говядина и креветки, в них очень мало, к тому же в них отсутствуют овощи; в некоторых продуктах присутствуют сушеные овощи, но их количество также незначительно. Поэтому питательные вещества, содержащиеся в этих продуктах, не могут обеспечить организм необходимыми белками, жирами, минералами, витаминами и водой в достаточном количестве. Длительное употребление таких продуктов приводит к дефициту определенных питательных веществ в организме.

2. Некоторые добавки вредны для организма

Некоторые консервированные продукты удобны в употреблении и имеют приятный вкус, например, мясные, рыбные и овощные консервы. Однако добавки, содержащиеся в консервах, вредны для организма. Например, при производстве «обеденного мяса» необходимо добавлять определённое количество химических веществ, таких как нитрат натрия и нитрит натрия, для обеспечения консервирующего эффекта, чтобы продукт не портился и не портился. Оба эти вещества являются вредными для организма химическими соединениями, которые могут приводить к окислению мемоглобина в крови до метгемоглобина, что лишает его способности транспортировать кислород в организме и вызывает гипоксическое повреждение тканей. Особенно при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта их употребление может вызвать нитритную интоксикацию, сопровождающуюся такими симптомами, как головная боль, сонливость, рвота, боли в животе и повышение температуры.

3. Несбалансированное питание в западных сетях быстрого питания

Западная фаст-фуд пользуется большой популярностью, но в ней явно присутствуют «три высоких показателя», а именно: высокое содержание жиров, высокая калорийность и высокое содержание масла; одновременно в ней присутствуют «три низких показателя», а именно: низкое содержание клетчатки, минералов и витаминов. Регулярное упо-

требление таких продуктов способствует накоплению жира, а также снижает нормальное поступление жирных кислот, клетчатки, минералов и витаминов, что со временем приводит к дефициту определенных питательных веществ.

Конечно, полуфабрикаты действительно приносят нам много удобств и подходят для современного быстрого ритма жизни, поэтому в случае необходимости их можно употреблять. Однако не следует есть их часто — лучше ограничиться экстренными случаями или ситуациями, когда нет возможности нормально пообедать. А людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта или имеющим плохой аппетит, лучше вообще не употреблять полуфабрикаты или ограничить их потребление.

Перекусы следует употреблять с умом

Некоторые люди, особенно дети и девочки, каждый день берут с собой на работу любимые закуски и едят их в любое время и в любом месте. Постоянно перекусывая, они теряют аппетит к полноценным приёмам пищи, что в итоге приводит либо к набору веса, либо к недоеданию; поэтому некоторые призывают вообще отказаться от перекусов. На самом деле эта точка зрения несколько односторонняя, поскольку умеренное употребление закусок также имеет свои преимущества — всё зависит от того, как именно их употреблять.

Для некоторых подростков и детей, находящихся в периоде роста, организм требует большего количества питательных веществ, которые может быть сложно получить толь-

ко за счёт трёх основных приёмов пищи в день, поэтому между ними можно умеренно дополнять рацион питательными продуктами. А для офисных работников перекус около 16:00 в виде печенья, конфет или шоколада не только утоляет голод, но и восполняет запас энергии, повышая эффективность работы.

Однако если перекусы превращаются в модную тенденцию или привычку, приводящую к зависимости — если вы носите с собой перекусы в кармане, едите их в любое время и в любом месте, а иногда даже считаете их важнее полноценного приема пищи, — то это уже не научно обоснованно: это не только бесполезно, но и вредно.

Влияние на здоровье:

1. Приводит к недоеданию

Частое употребление перекусов приводит к тому, что в желудке постоянно царит состояние «ни голоден, ни сыт», из-за чего во время основного приема пищи не хочется есть, что сказывается на количестве потребляемой пищи. Это неизбежно снижает усвоение организмом необходимых питательных веществ, вызывая их дефицит. Со временем это может привести к недоеданию.

2. Вызывает переутомление желудочно-кишечного тракта

Постоянное жевание и перекусывание различных лакомств приводит к нерегулярному поступлению пищи в желудок и кишечник, не давая им ни на мгновение отдохнуть.

Это затрудняет нормальную регуляцию выделения пищеварительных соков, которые выделяются непрерывно. К моменту основного приема пищи пищеварительных соков оказывается недостаточно, что может привести к расстройствам пищеварения и другим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, негативно сказываясь на здоровье.

3. Неблагоприятно сказывается на гигиене

Люди, которые целый день перекусывают, едят в любое время и в любом месте: то на обочине дороги, то в автобусе. Эти места крайне антисанитарны, что создает высокий риск заражения различными микробами и развития заболеваний.

Рекомендации:

У перекусов есть и положительные стороны, но их нужно употреблять с умом.

1. Перекусывайте по расписанию

Как правило, за 1–2 часа до следующего основного приема пищи человек начинает чувствовать голод. В это время перекус поможет восполнить запас энергии, необходимой организму. Регулярные перекусы можно сравнить с дополнительными приемами пищи: они не перегружают желудок и кишечник, дают им возможность отдохнуть и не мешают полноценному приему основной пищи.

2. Выбирайте перекусы с умом

Поскольку перекусы могут восполнять питательные вещества, при их выборе следует отдавать предпочтение продуктам, полезным для организма, например, тем, которые спо-

собствуют пополнению запасов кальция и железа, или летом — продуктам, помогающим справиться с жарой, а также регулярно менять ассортимент перекусов.

3. Не переедайте перекусами

Перекусы играют лишь вспомогательную роль и не могут заменить полноценные приёмы пищи; в противном случае во время основного приёма пищи аппетит будет отсутствовать, что повлияет на нормальное усвоение организмом питательных веществ.

Связанные ссылки:

Для некоторых офисных работников, которые питаются нерегулярно, мало двигаются и часто не высыпаются, привычка пополнять запасы энергии с помощью перекусов может быть вполне естественной. Здесь мы рекомендуем 5 видов полезных продуктов для офисных работников.

1. Орехи

Офисным работникам, ведущим сидячий образ жизни, стоит запастись арахисом, грецкими орехами, миндалем и другими орехами. Длительное сидение за рабочим столом повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а регулярное употребление орехов, таких как грецкие, помогает снизить вероятность их развития. Богатый содержанием линолевой кислоты состав орехов способствует улучшению кровообращения в головном мозге. Кроме того, они содержат много белка и растительных масел, что помогает утолить голод.

2. Овсяные хлопья

Овсяные хлопья с высоким содержанием клетчатки замедляют пищеварение, обеспечивая непрерывную подачу углеводов в кровоток. Это позволяет организму постоянно получать энергию и поддерживать уровень глюкозы в крови на достаточно высоком уровне, что предотвращает головокружение, ухудшение памяти и снижение работоспособности.

3. Зеленый чай

Для офисных работников, которые ежедневно «неразлучно» общаются с компьютером, излучение представляет собой серьезную проблему. В таком случае стоит пить больше зеленого чая. Кофеин, содержащийся в чайных листьях, не только помогает взбодриться, но и, благодаря содержанию витаминов С и Е, а особенно чайных полифенолов, обладает защитным действием против излучения.

4. Тёмный шоколад

Из всех видов шоколада именно в тёмном шоколаде содержание сахара и жира самое низкое. Превращаясь в глюкозу, он попадает в кровь и медленно высвобождает энергию в организме, благодаря чему уровень глюкозы в крови снижается до уровня натощак только через 2–3 часа. Поэтому съесть кусочек шоколада, когда проголодались, гораздо полезнее, чем печенье или пирожные.

5. Ягоды лимонника

Плоды годжи содержат множество питательных веществ,

укрепляют печень, почки и улучшают зрение, что оказывает значительную помощь при таких проблемах, как сухость и раздражение глаз, усталость и ухудшение зрения.

С осторожностью относитесь к упаковке остатков еды

Когда люди обедают вне дома, многие привыкли забирать с собой несъеденные блюда, особенно пожилые люди, приученные к бережливому ведению домашнего хозяйства. Хотя это и кажется экономичным и позволяет избежать растраты, при малейшей неосторожности это может нанести вред здоровью.

Угроза здоровью:

Сразу после приготовления количество бактерий в овощах минимально, но через час-два, после того как несколько человек перемешали блюдо палочками, бактерии начинают быстро размножаться. К моменту окончания трапезы бактерии в блюде уже «процветают», и, соединяясь с нитратами, содержащимися в овощах, превращаются в токсичные «нитриты». Когда вы в следующий раз будете есть остатки, даже нагревание сможет убить только бактерии, но не уничтожить уже образовавшиеся нитриты. Особенно это касается остатков, пролежавших всю ночь: после ночного «соления» содержание нитритов в них будет ещё выше. Нитриты опасны для организма человека: они вступают в реакцию с аминокислотами и низшими аминами, содержащимися в пище, образуя канцерогенные нитрозамины и нитроаминовые соединения, что повышает риск развития рака желудка.

Кроме того, после того как мы забираем еду на вынос, в большинстве случаев мы храним её дома в холодильнике или просто оставляем на кухне; иногда мы открываем упаковку и сразу же начинаем есть, а некоторые даже оставляют еду в холодильнике на несколько дней, прежде чем съесть её. Все это является неправильной практикой и может нанести вред здоровью.

Рекомендации:

1. Остатки еды, оставшиеся после обеда вне дома, лучше не брать с собой, чтобы доесть позже; если дома приготовили слишком много еды, лучше сразу после приготовления разделить её на две порции: одну, когда она остынет, сразу накрыть крышкой и поставить в холодильник, не перемешивая, а вторую съесть во время еды, не оставляя остатков.

2. Если упаковывать остатки всё же необходимо, по возможности избегайте упаковывать блюда из листовых овощей, так как при хранении в них легче образуются токсины. Богатые крахмалом продукты, такие как рисовые лепешки, лучше съесть в течение 4 часов, иначе их употребление может вызвать недомогание. Дело в том, что они легко заражаются стафилококками, а токсины этих бактерий не разрушаются даже при высоких температурах.

3. В остатках морепродуктов, особенно рыбы, во время хранения легко размножаются кишечные палочки, поэтому перед повторным употреблением их необходимо тщательно прогреть. При повторном нагревании моллюсков и других

морепродуктов лучше добавить немного вина, зеленого лука, имбиря и т. п. — это не только усилит вкус, но и обеспечит стерилизацию. Мясные продукты содержат достаточно много минералов, которые при нагревании вымываются вместе с водой, поэтому при нагревании лучше добавлять немного уксуса — это способствует их усвоению и перевариванию.

4. Срок хранения остатков еды не должен превышать один прием пищи: остатки завтрака следует съесть на обед, а остатки обеда — на ужин. По возможности съедайте их в течение 5–6 часов, чтобы максимально сократить образование токсинов.

Связанные ссылки:

Иногда мы замечаем, что готовые продукты, купленные в супермаркете, чаще всего обернуты слоем пищевой пленки. Многие потребители считают, что это своего рода «защитная пленка», и после покупки их можно сразу положить в холодильник. На самом деле это не так: перед хранением пищевую пленку следует снять.

Сейчас существует три основных вида сырья для производства пищевой пленки: полиэтилен (сокращённо PE), полихлорированный винил (PVC) и поливинилхлорид (PVDC). В большинстве случаев для производства пищевой пленки используется полиэтилен, который является наиболее безопасным материалом, поскольку в процессе его производства не добавляются никакие пластификаторы. Одна-

ко пленка, используемая в супермаркетах для упаковки продуктов, может быть изготовлена и из полихлорированного винила. В такую пищевую пленку добавляют пластификатор под названием этилгексиламин. Этот пластификатор оказывает сильное разрушительное воздействие на эндокринную систему человека, нарушая гормональный обмен; кроме того, он очень легко проникает в продукты, особенно в продукты с высоким содержанием жира. При длительном хранении в пленке жиры, содержащиеся в продуктах, легко растворяют вредные вещества из пленки, что после употребления может негативно повлиять на здоровье человека.

Поэтому напоминаем всем: принеся продукты из магазина, сразу же снимите пищевую пленку, упакуйте продукты в пищевые пакеты и поместите в холодильник; также можно хранить продукты в керамических емкостях с крышками. Если же вы используете емкости без крышки, накрывая их пищевой пленкой, старайтесь не наполнять их слишком плотно, чтобы продукты не соприкасались с пленкой.

Кроме того, при хранении остатков еды не следует накрывать их пищевой пленкой, пока блюдо ещё горячее, так как это ускоряет потерю витаминов. Лучше подождать, пока блюдо полностью остынет, и только тогда накрыть его пищевой пленкой.

Будьте осторожны с сырыми морепродуктами

Морепродукты богаты белком, питательны и обладают прекрасным вкусом. Благодаря мягкой структуре белка рыб-

ного мяса и сходству содержащихся в нём аминокислот с человеческими, он легче усваивается и переваривается, поэтому особенно подходит для детей. Жир рыбы также содержит большое количество витаминов A и D, особенно в рыбьём жире, что в значительной степени способствует нормальному развитию костей, мозга и глаз человека. Рыба, креветки, крабы и другие морепродукты имеют низкое содержание жира — всего около 1–10 г на 100 г — и состоят из ненасыщенных жирных кислот, которые легко усваиваются и не способствуют развитию атеросклероза, поэтому они также подходят для пожилых людей и пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Сейчас многие люди, стремясь насладиться «свежестью» морепродуктов, предпочитают употреблять их в сыром виде, полагая, что таким образом можно не только усвоить питательные вещества, но и почувствовать «свежий» вкус. Однако они не подозревают, что это очень опасно для здоровья и может привести к развитию множества заболеваний.

Угроза здоровью:

Как правило, через 2–3 часа после извлечения из воды рыба или креветки заражаются патогенными бактериями, такими как Вибрио парагемолитический, сальмонелла и кишечная палочка, что приводит к бактериальному разложению и образованию аминосоединений. Морские продукты, заражённые этими микроорганизмами, представляют серьёзную угрозу для здоровья человека. Поэтому употребление море-

продуктов в сыром виде крайне вредно для здоровья: после употребления недожаренной или заражённой рыбы и креветок у человека часто возникают такие симптомы отравления, как расстройство желудочно-кишечного тракта, вялость, нервное истощение и пониженное кровяное давление.

Кроме того, некоторые люди предпочитают есть живых креветок и свежих крабов в сыром виде после засаливания или замачивания в спиртном, либо употребляют их вместе с чесноком и макают в уксус, полагая, что это позволяет убить микробы. Однако эксперименты показывают, что цисты легочного сосальщика могут выживать в 10-процентном растворе соли в течение 48 часов, а в спиртном крепостью 15° — в течение 43 часов. Очевидно, что кратковременное засоливание и замачивание в спиртном не способны уничтожить личинки легочного сосальщика в морепродуктах. Более того, различные патогенные бактерии по-разному реагируют на чеснок и уксус: эти продукты способны уничтожить лишь небольшую часть бактерий, но не все.

Есть также мнение, что морепродукты можно употреблять в сыром виде после замораживания при низкой температуре, однако низкая температура лишь сдерживает рост и размножение бактерий, но не уничтожает их. Как только температура возвращается к нормальной, бактерии продолжают расти и размножаться, производя большое количество токсинов. Употребление таких морепродуктов по-прежнему наносит вред здоровью человека.

Рекомендации:

Прежде всего, выбирайте свежие морепродукты. Покупайте их в надежных магазинах и по возможности выбирайте живых, так как мертвые морепродукты содержат определенное количество токсинов. При покупке свежих морских ушек, ракушек или гигантских мидий можно потрогать их рукой и выбрать живых, двигающихся и свежих.

Во-вторых, лучше всего готовить морепродукты перед употреблением — так их употребление будет безопасным. Чтобы снизить риск пищевого отравления при употреблении морепродуктов, перед приготовлением панцирных морепродуктов следует тщательно вымыть их панцирь чистой водой; моллюсков перед варкой можно замочить в слабосоленой воде примерно на 1 час, чтобы они самостоятельно выпустили песок и ил. Время замачивания не должно быть слишком длительным, иначе свежие морепродукты могут быть загрязнены частично сгнившими.

Если вы всё же хотите съесть морепродукты сырыми, можно сначала заморозить их, а затем сбрызнуть слабым солевым раствором — это позволит эффективно убить часть бактерий и сделает их употребление в сыром виде более безопасным.

Кроме того, морепродукты не следует употреблять вместе с некоторыми фруктами. Поскольку морепродукты содержат достаточно большое количество белка, кальция и других питательных веществ, их одновременное употребление с фрук-

тами, содержащими дубильные вещества, такими как виноград, гранат, боярышник, хурма и т. д., не только снижает питательную ценность белка, но и способствует образованию из кальция морепродуктов и дубильных веществ нового, трудноусвояемого соединения. Это вещество раздражает желудок и кишечник, вызывая дискомфорт в организме, а также такие симптомы, как рвота, головокружение, тошнота, боли в животе и диарея. Поэтому после употребления морепродуктов не следует сразу есть фрукты — следует выждать как минимум 2 часа, а в течение часа после еды не пить холодные напитки.

Связанные ссылки:

Несмотря на то что вкусные морепродукты очень привлекательны, не всем можно наедаться ими досыта за один раз. Эксперты считают, что существует четыре категории людей, которым не следует употреблять морепродукты или употреблять их в избыточных количествах.

К первой категории относятся люди с аллергической предрасположенностью, которым следует проявлять осторожность при употреблении морепродуктов. Такие продукты, как ламинария, креветки и рыба, богаты гистидином. Попадая в организм, эти чужеродные белки стимулируют выработку антител и выделение аллергенных веществ, что приводит к целой серии аллергических реакций, в том числе к появлению крапивницы, аллергической астмы и других заболеваний.

Вторая категория — это пациенты, страдающие подагрой. Морепродукты богаты пуринами, которые могут нарушать обмен веществ в организме, вызывая появление подагры или усугубляя уже имеющееся заболевание.

Третья группа — люди, страдающие бесплодием. Дело в том, что содержание ртути в рыбе выше, чем в воде; попадая в организм, ртуть может напрямую связываться с эритроцитами в крови, нарушая нормальную функцию репродуктивных клеток и снижая фертильность.

Четвертая группа — люди с нарушениями свертываемости крови. В морепродуктах содержится значительное количество ненасыщенных жирных кислот — дека-5-еновой кислоты, продуктом метаболизма которой является простациклин, обладающий ингибирующим действием на тромбоцитарную коагуляцию и кровоостанавливающую функцию. Поэтому людям, страдающим тромбоцитопенической пурпурой, аллергической пурпурой, наследственным дефицитом фибриногена и гемофилией, следует ограничить употребление жирной морской рыбы и, тем более, избегать приема таких продуктов, как рыбий жир.

Здоровое питание — это сочетание мяса и овощей

Пищевые привычки у людей разные: одни любят мясо и каждый день едят рыбу и мясо, не чувствуя при этом отвращения; другие же предпочитают вегетарианскую пищу, считая, что это более полезно для здоровья. В частности, некоторые женщины, боящиеся набрать вес, вообще отказывают-

ся от мяса; некоторые пожилые люди, опасаясь атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта, также не решаются есть мясо.

На самом деле оба этих мнения несколько односторонни. И мясная, и вегетарианская диета имеют свои преимущества и недостатки. Только сочетая их в рационе, можно извлечь пользу и избежать вреда, что благотворно скажется на здоровье.

Влияние на здоровье:

1. Исключительно вегетарианская диета несет много вреда

Во-первых, организму необходим белок, поскольку он является основным компонентом всех клеток и материальной основой жизнедеятельности человека. Белок поступает в организм главным образом с пищей, причём белки животного происхождения содержат полный набор незаменимых для человека аминокислот и легко усваиваются организмом. В этом плане растительные белки значительно уступают. Длительное употребление исключительно растительной пищи приводит к недостаточному поступлению белка в организм, что не только нарушает соотношение белков, углеводов и жиров в организме, но и вызывает дефицит белка, приводящий к потере веса, анемии, расстройствам пищеварения, ухудшению памяти, снижению половой и иммунной функций, а также повышенной подверженности заболеваниям.

Во-вторых, некоторые микроэлементы и витамины содер-

жатся как в животных, так и в растительных продуктах. При исключительно вегетарианском питании организм испытывает дефицит определённых элементов, которые поступают только с животной пищей, что неизбежно приводит к развитию определённых форм авитаминоза. Только разумное сочетание растительной и животной пищи позволяет обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами и поддерживать здоровье.

Кроме того, длительное вегетарианство может повлиять на выработку женских гормонов у женщин, что приводит к бесплодию. А у мужчин регулярное вегетарианство может вызвать дефицит цинка и марганца в организме, что влияет на выработку гипофизом гонадотропных гормонов, вызывая снижение половой функции, уменьшение количества сперматозоидов, снижение полового влечения и ухудшение фертильности.

2. Мясо также следует употреблять в умеренных количествах

Хотя мясо приносит организму определенную пользу, его нельзя употреблять без ограничений. При употреблении мяса обязательно следует сочетать его с овощами. Овощи восполняют многие питательные вещества, необходимые организму, делая рацион мясоедов более сбалансированным, а также снимают жирность. Поскольку мясо является кислой пищей, добавление щелочных продуктов, таких как ламинария и овощи, помогает поддерживать кислотно-щелочной

баланс крови, что благотворно сказывается на здоровье.

Рекомендации:

И мясо, и овощи полезны для организма, однако чрезмерное употребление мяса или исключительно вегетарианская диета имеют свои недостатки. Только соблюдение баланса между мясом и овощами при приеме пищи благотворно сказывается на здоровье.

Под балансом между мясом и овощами подразумевается сочетание этих продуктов при составлении рациона: в блюдах должны присутствовать и мясо, и овощи. Под «мясом» понимаются продукты животного происхождения, а под «овощами» — продукты растительного происхождения, то есть необходимо сочетать продукты животного происхождения (в основном мясо) с продуктами растительного происхождения (в основном овощи) при приготовлении и употреблении. Однако следует обратить внимание, что этот баланс подразумевает преобладание овощей над мясом.

Совместное употребление продуктов животного и растительного происхождения позволяет получить более полный набор питательных веществ. Например, мясо богато жирами, белками и жирорастворимыми витаминами, а также такими питательными веществами, как железо, кальций, цинк и марганец; в то время как растительные продукты богаты углеводами, пищевыми волокнами, водорастворимыми витаминами и минералами. Если сочетать мясо и растительные продукты в рационе, организм сможет получать более пол-

ный набор питательных веществ. Иными словами, сочетание мяса и растительных продуктов представляет собой идеальный режим питания, обеспечивающий полноту питательных веществ, а также наиболее подходящий с точки зрения физиологических особенностей человека.

Связанные ссылки:

Не только в повседневном рационе следует соблюдать сбалансированное сочетание продуктов животного и растительного происхождения, но и при приготовлении пищи необходимо использовать масло, сочетающее в себе компоненты животного и растительного происхождения, а не ограничиваться исключительно растительным или животным маслом. Некоторые люди, особенно пожилые, из-за опасений заболеть часто отдают предпочтение растительному маслу и отказываются от животного, однако на самом деле это неправильно.

Растительные масла содержат в основном витамин Е, но в них отсутствуют витамины А, К и D; их регулярное употребление может привести к дефициту этих витаминов. Кроме того, растительные масла богаты ненасыщенными жирными кислотами, которые легко подвергаются самоокислению с образованием токсичных перекисей, вызывающих окислительное разложение многих витаминов и утрату ими своих нормальных функций. Кроме того, перекиси разрушают мембраны эритроцитов и митохондрий, вызывая такие симптомы, как гемолиз, а также вступают в реакцию с бел-

ками, образуя пигмент старения — липохром, что приводит к появлению пигментных пятен на коже.

В то же время животные жиры богаты витаминами A, D, B6 и B12, а также содержат «липопротеин A», обладающий способностью продлевать жизнь человека. Кроме того, поступая в организм, животные жиры в процессе окислительного сгорания обеспечивают его тепловой энергией, защищая от холода, а содержащаяся в жирном мясе и жирах жирная кислота предотвращает отложение холестерина и агрегацию тромбоцитов, тем самым предотвращая образование тромбов в головном мозге.

Из этого следует, что и животные, и растительные масла имеют свои преимущества и недостатки, поэтому не следует отдавать предпочтение только одному из них, а следует употреблять их в сочетании. Как правило, рекомендуется отдавать предпочтение растительным маслам, дополняя их животными, в соотношении 2:1 или 3:2, чтобы обеспечить сбалансированное потребление жиров и растительных масел, с целью достижения оптимального соотношения насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, что не только предотвращает атеросклероз, но и способствует предотвращению дефицита витаминов в организме.

Чрезмерно соленая пища вредит здоровью

Соль — незаменимая приправа в нашем повседневном рационе: без неё еда теряет вкус, а организм ощущает слабость и безсилие. Однако регулярное употребление чрезмерно со-

леной пищи может легко повлиять на здоровье и спровоцировать заболевания.

Вред для здоровья:

1. Повышенный риск развития остеопороза

Как правило, почки ежедневно выводят из организма использованный натрий с мочой. При выведении 1000 мг натрия организм теряет примерно 26 мг кальция. Чем больше натрия необходимо вывести из организма, тем больше теряется кальция. Кроме того, соли натрия стимулируют выработку паратироксина, активируя АЦК на мембранах «клеток желудка», что способствует растворению солей в желудке и нарушает динамическое равновесие костного обмена, в результате чего повышается риск развития остеопороза и даже переломов.

2. Провоцирует рак желудка

При употреблении чрезмерного количества соленой пищи высокий осмотический давление поваренной соли наносит непосредственный ущерб слизистой оболочке желудка. Эксперименты на животных показали, что при кормлении белых крыс солевым раствором высокой концентрации (12% или 20%) на слизистой оболочке желудка у крыс возникают обширные диффузные гиперемии, отеки, эрозии, кровоизлияния и некроз, тогда как солевой раствор низкой концентрации не вызывает этих патологических изменений. Кроме того, пища с высоким содержанием соли может снижать выработку желудочной кислоты и подавлять синтез простаглан-

дина Е. Простагландин Е повышает сопротивляемость слизистой оболочки желудка, в результате чего она становится более уязвимой, что приводит к гастриту или язве желудка. В то же время продукты с высоким содержанием соли и соленые продукты содержат большое количество нитратов, которые, попадая в желудок, превращаются в нитраты, а затем соединяются с аминами, содержащимися в пище, образуя нитрит аммония, обладающий чрезвычайно сильным канцерогенным действием.

3. Причиняет простуду

Современные медицинские исследования показали, что при слишком высокой концентрации хлорида натрия в организме ионы натрия подавляют активность клеток дыхательных путей, снижая иммунную защиту клеток. Кроме того, после употребления соли в полости рта уменьшается выделение слюны, что приводит к снижению уровня лизоцима; в результате вирусы простуды, находящиеся в полости рта и глотке, легче проникают в дыхательные пути. Повышение концентрации хлорида натрия в крови также может привести к снижению уровня интерферона в организме и ослаблению иммунитета, что вызывает такие заболевания, как простуда.

4. Усугубление диабета

В ходе экспериментов специалисты обнаружили, что содержание натрия в пище напрямую связано со скоростью переваривания и всасывания крахмала, а также с реакцией

уровня глюкозы в крови. После употребления пищи с высоким содержанием соли поступающая в организм соль стимулирует активность амилазы, ускоряя переваривание крахмала, либо ускоряет всасывание глюкозы, высвобождающейся в результате пищеварения, в тонком кишечнике, что приводит к повышению концентрации глюкозы в плазме крови выше нормального уровня и усугублению течения диабета.

Помимо вышеперечисленных опасностей, чрезмерно соленая пища может привести к развитию гипертонии, увеличить нагрузку на сердце, спровоцировать сердечную недостаточность, а также вызвать общие отеки и асцит. У людей, страдающих нефритом или циррозом печени, чрезмерно соленая пища также усугубляет отеки.

Рекомендации:

Последние рекомендации Всемирной организации здравоохранения: суточное потребление соли для взрослых снижено с 6 до 5 граммов. Конечно, это может вызвать затруднения у многих любителей соленой пищи и даже показаться нереальным. Однако, по крайней мере, все должны осознавать необходимость максимально приблизиться к этой цели. Способы достижения этой цели включают: по возможности реже или вовсе не употреблять готовые продукты из супермаркетов, использовать мерную ложечку; не употреблять или ограничить потребление продуктов с высоким содержанием соли, таких как глутамат натрия, устричный соус, соевый соус, соленые овощи, готовые блюда и т. д.; при при-

готовлении пищи использовать уксус, зеленый лук, чеснок, перец чили, горчицу и другие приправы для повышения аппетита.

Кроме того, следует ежедневно употреблять больше свежих фруктов и овощей, а также 2 раза в неделю заниматься физической активностью, способствующей потоотделению, поскольку пот выводит соль из организма. Также необходимо регулярно устраивать один обед или ужин без соли, так как пища без соли способствует уравновешиванию осмотического давления внутри и снаружи клеток, что позволяет избавиться от некоторых факторов, негативно влияющих на клетки. Особенно для людей старше 40 лет, страдающих гипертонией, или имеющих семейную предрасположенность к гипертонии, еженедельный прием безсолевой пищи принесет много неожиданных преимуществ для здоровья. Конечно, безсолевую пищу нельзя употреблять слишком часто — не более двух раз в неделю, так как слишком низкое потребление соли также нарушает ионный баланс в организме, что вредно для здоровья.

Связанные ссылки:

Каждое лето организм человека интенсивно потеет, и в это время необходимо восполнять запасы соли.

Самый простой и эффективный способ восполнить соль — выпить немного слабосоленой воды или фруктового сока с добавлением поваренной соли, но соли не следует добавлять слишком много: обычно достаточно 1 грамма соли

на 500 миллилитров воды; кроме того, можно употреблять функциональные напитки, способные восполнить запасы соли в организме. Если в организме наблюдается обезвоживание, можно также приобрести в больнице солевой раствор для питья. Однако лучшим способом всё же является употребление супа из зелёных листовых овощей с слегка солоноватым вкусом, например, супа из капусты, шпината или водяного шпината, поскольку эти овощи содержат большое количество натрия, калия и других элементов, а также богаты витаминами, что позволяет хорошо восполнить потерю солей в организме.

Если вы восполняете солевой баланс организма с помощью солевого раствора, лучше делать это небольшими порциями, но часто. Например, во время интенсивных физических нагрузок лучше пить понемногу через определенные промежутки времени, не переусердствуя с количеством за один раз. Пить следует маленькими глотками, а не большими, иначе это, наоборот, усилит потоотделение. У некоторых людей может быть «непривычный вкус», и они не привыкли пить воду с добавлением соли; в этом случае в солевую воду можно добавить немного сахара, чтобы замаскировать соленый вкус.

Потеря питательных веществ в яйцах, приготовленных в чае, негативно сказывается на здоровье

Оба компонента, из которых готовятся яйца в чае, сами по себе являются отличными питательными продуктами. Чай

содержит кофеин, который бодрит и снимает усталость; танин, эффективно предотвращающий инсульт; а также фториды, предотвращающие заболевания зубов. Черный чай также эффективно предотвращает рак кожи и является отличным средством для ухода за кожей; а полифенолы, которыми богат зеленый чай, являются превосходными антиоксидантами, способными предотвращать и бороться с раком, замедлять старение, снимать воспаления и убивать микробы. Яйца богаты аминокислотами, белками, лецитином и микроэлементами, что также приносит огромную пользу здоровью человека.

Однако, если их приготовить вместе, получив яйца в чае, питательная ценность значительно снижается.

Вред для здоровья:

Чайный лист содержит большое количество дубильных кислот; при приготовлении яиц в чае дубильные кислоты проникают в яйцо и, соединяясь с железом, входящим в состав яйца, образуют осадок. Попадая в желудок, этот осадок оказывает на него сильное раздражающее действие, что со временем может повлиять на усвоение питательных веществ организмом и негативно сказаться на здоровье. Кроме того, содержащиеся в чайных листьях алкалоиды также связываются с кальцием в яйце, препятствуя его усвоению, и одновременно подавляют всасывание кальция в двенадцатиперстной кишке, что может привести к дефициту кальция и остеопорозу.

Рекомендации:

Яйца и чай следует употреблять отдельно. Яйца можно готовить в виде яичницы с помидорами, яичного пудинга или яичного супа «Фурон», что не только способствует усвоению питательных веществ из яиц, но и делает блюда вкусными. Чай лучше всего пить через 1 час после еды, а также неплохо использовать чай при приготовлении пищи, например, варить рис или кашу на чайной заварке. Это не только придаст рису прекрасный цвет, аромат и вкус, но и сохранит питательные вещества. Регулярное употребление чая также помогает устранить жирность, освежить дыхание, улучшить пищеварение и предотвратить заболевания.

Связанные ссылки:

1. Не следует употреблять яйца в чрезмерных количествах

Яйца богаты питательными веществами и отлично подходят для людей с ослабленным здоровьем, рожениц и больных, так как они укрепляют организм и повышают иммунитет. Однако не следует употреблять яйца в чрезмерных количествах, иначе могут возникнуть такие явления, как вздутие живота, головокружение и слабость в конечностях — в современной медицине это называется «синдромом белковой интоксикации». Как правило, оптимальным количеством является 1–2 яйца в день, при этом организм может в полной мере усвоить содержащиеся в них питательные вещества.

2. Яйца следует употреблять в вареном виде, но не переваривать

Яйца нужно варить до готовности, чтобы высокая температура убила микробы, а также облегчить усвоение питательных веществ организмом. Однако слишком длительное варка также нежелательна, так как в этом случае поверхность яйца приобретает серо-зеленый оттенок. Это происходит из-за соединения ионов железа (II) из желтка с ионами серы из белка, в результате чего образуется труднорастворимый сульфид железа (II). Сульфид железа (II) с трудом усваивается организмом, что снижает питательную ценность яйца.

Оптимальное время варки яиц — 5 минут после закипания воды; в этом случае белок и желток уже свернутся, а желток внутри останется слегка жидким.

3. Не замачивайте вареные яйца в холодной воде при очистке

После варки яйца пленка на скорлупе разрушается, а на внутренней поверхности скорлупы появляется множество мелких пор. Если в этот момент окунуть яйцо в холодную воду, бактерии и плесень из воды проникнут внутрь яйца, что может нанести вред здоровью при употреблении.

Лучше поступить так: вынув сваренные яйца из воды, протрите скорлупу чистой тканью и дайте им остыть самостоятельно. Когда яйца немного остынут и содержимое слегка уменьшится в объёме, очистить их будет проще; это также поможет при хранении.

4. Не добавляйте глутамат натрия при приготовлении яичницы

Яйца сами по себе содержат большое количество глутаминовой кислоты и некоторое количество хлорида натрия. При нагревании эти два вещества вступают в реакцию, образуя новое соединение — глутамат натрия. Это вещество является основным компонентом глутамата натрия (ВМС) и обладает чистым вкусом и высокой питательной ценностью. Если в этот момент добавить ещё и глутамат натрия, это разрушит естественный вкус яиц, и блюдо будет иметь неприятный вкус.

Не спешите есть фрукты после еды

Многие считают, что фрукты после еды способствуют пищеварению. Поэтому, будь то в ресторане, гостинице или дома, многие любят после еды съесть немного фруктов, чтобы освежить рот. На самом деле это ошибочная привычка.

Вред для здоровья:

После попадания в желудок пища должна пройти процесс пищеварения, который занимает 1–2 часа, прежде чем она начнёт постепенно выводиться. Если сразу после еды съесть фрукты, они застрянут в желудке из-за ранее поступившей пищи, что помешает нормальному пищеварению фруктов и приведёт к их чрезмерно длительному пребыванию в желудке, вызывая такие симптомы, как вздутие живота, диарея или запор. Кроме того, попадая в желудок, фрукты также препятствуют нормальному пищеварению и усвоению пищи, что негативно сказывается на работе пищеварительной системы. Если долгое время придерживаться такой привычки,

это приведёт к нарушению работы пищеварительной системы.

Во-вторых, употребление фруктов сразу после еды зачастую означает добавление пищи к уже сытому или переедённому организму, и почти все калории из этой порции откладываются в организме, что со временем может привести к избыточному весу и ожирению.

Кроме того, многие фрукты сами по себе легко подвергаются окислению и гниению; если съесть фрукты прежде всего, это сокращает время их пребывания в желудке и снижает степень окисления и гниения. А если есть фрукты сразу после еды, содержащаяся в них фруктоза не успевает своевременно попасть в кишечник, в результате чего она начинает бродить в желудке, образуя органические кислоты, что вызывает такие неприятные симптомы, как вздутие живота и диарея.

Рекомендация:

Правильное время для употребления фруктов — примерно за 2 часа до еды. Поскольку многие компоненты фруктов являются водорастворимыми, их употребление перед едой способствует усвоению необходимых организму питательных веществ. Кроме того, фрукты являются низкокалорийной пищей: их средняя калорийность составляет всего 1/4 от калорийности макаронных изделий того же веса и 1/10 от калорийности такого же количества свинины и других видов мяса. Если перед едой сначала съесть немного таких низко-

калорийных продуктов, будет проще контролировать общее количество калорий, потребляемых за один прием пищи.

Однако сразу после фруктов приступать к основному приёму пищи также не рекомендуется: это может повлиять на нормальный аппетит, а желудок и кишечник не смогут полностью усвоить питательные вещества, содержащиеся во фруктах. Наиболее разумное время для употребления фруктов — между приёмами пищи, обычно утром с 9 до 10 часов и днём с 3 до 4 часов. Если режим питания нерегулярный, фрукты можно употреблять в промежутке от 1 часа до еды до 2 часов после еды.

Кроме того, некоторые фрукты не следует употреблять натощак или одновременно с жирной пищей. Например, хурма содержит дубильные вещества, которые при контакте с кислотой затвердевают, образуя «хурмовый камень», что может привести к образованию «желудочных камней». Как правило, фрукты следует употреблять в сыром виде, причем чем они свежее, тем богаче их питательная ценность. Однако для пациентов в критическом состоянии их можно употреблять в приготовленном виде.

Связанные ссылки:

Несмотря на то что фрукты очень вкусны, при их употреблении необходимо обращать внимание на многие детали, иначе это может нанести вред здоровью.

1. Фрукты лучше есть очищенными от кожуры

Некоторые считают, что в кожуре фруктов содержится

больше витаминов, чем в мякоти, поэтому фрукты следует есть вместе с кожурой. Однако многие фрукты при появлении болезней и вредителей обрабатывают пестицидами. Эти пестициды трудно удалить даже с помощью специальных моющих средств для фруктов, и, попав в организм, они могут нанести вред здоровью. Поэтому фрукты лучше есть, сняв кожуру.

2. Некоторые фрукты не следует употреблять в больших количествах

Бананы — идеальный продукт для восполнения запасов углеводов, снятия усталости и нормализации работы кишечника, но они содержат большое количество калия. Чрезмерное употребление бананов может привести к изменению соотношения калия и натрия в организме, особенно если есть их натощак, что приводит к резкому повышению уровня калия в крови. Если содержание калия в крови превышает нормальную концентрацию в 5,5 ммоль/л, это оказывает угнетающее воздействие на сердечно-сосудистую и другие системы организма, вызывая онемение, сонливость, слабость и другие симптомы. Поэтому, несмотря на все преимущества бананов, их не следует употреблять в чрезмерных количествах.

Кроме того, апельсины, ананасы, личи и другие фрукты также не следует употреблять в больших количествах, иначе это может вызвать аллергию, «перегрев» организма и другие явления.

Чрезмерное употребление холодной пищи вредит здоро-

вью

Каждое лето многие люди любят употреблять большое количество замороженных продуктов, чтобы освежиться и охладиться. На самом деле чрезмерное употребление холодной пищи не только не помогает справиться с жарой, но и наносит вред здоровью.

Вред для здоровья:

1. Ухудшение аппетита

Хотя холодные напитки и помогают охладиться, при чрезмерном употреблении холодовой раздражитель повреждает слизистую оболочку желудка, вызывает сужение сосудов слизистой, снижает секрецию желудочного сока, что приводит к снижению аппетита и даже к появлению таких симптомов со стороны желудочно-кишечного тракта, как боли в животе и диарея; со временем это может привести к заболеваниям желудка. Особенно серьезные последствия это может иметь для людей, страдающих острыми и хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

2. Вызывает расстройство пищеварения

Чрезмерное употребление холодных напитков не только вызывает сужение кровеносных сосудов слизистой оболочки желудка и снижение секреции желудочного сока, но и ускоряет перистальтику кишечника под воздействием холода, что нарушает усвоение организмом питательных веществ и приводит к расстройствам пищеварения, болям в животе, диарее и другим симптомам со стороны желудочно-кишеч-

ного тракта.

3. Приводит к заболеваниям горла

После употребления большого количества холодных напитков слизистая оболочка горла сжимается под воздействием холода, ее сопротивляемость снижается, что позволяет бактериям, скрывающимся в горле, воспользоваться ситуацией и проникнуть внутрь, что легко приводит к заболеваниям горла и даже к простуде и другим подобным симптомам.

Рекомендации:

Летом, когда на улице жарко, человек сильно потеет; при недостатке воды организм ощущает сухость и жажду, что усиливает ощущение жары. В этот момент лучшим способом справиться с жарой является не употребление большого количества холодной пищи, а питье прохладной кипяченой воды, которая восполняет запасы жидкости в организме, предотвращает обезвоживание и, таким образом, способствует снижению температуры тела.

Вода является важным веществом, регулирующим и поддерживающим температуру тела. У воды высокая удельная теплоемкость, она способна поглощать значительное количество тепла, образующегося в процессе обмена веществ, благодаря чему температура тела практически не изменяется; кроме того, вода обладает высокой испаряемостью, и испарение даже небольшого количества пота позволяет отвести значительное количество тепла; также вода обладает высокой текучестью: попадая в организм, она быстро распро-

страняется по всему телу с током крови, обеспечивая равномерное распределение тепла, образующегося в процессе обмена веществ.

Поэтому летом следует пить больше простой кипячёной воды, чтобы температура тела человека не претерпевала заметных изменений из-за резких перепадов температуры окружающей среды. Летом, когда потливость усиливается, в прохладную кипячёную воду можно добавить немного соли, так как с потом из организма выводится часть соли. Если не восполнить её вовремя, это приведёт к дефициту соли в организме.

Связанные ссылки:

1. Летом пиво не следует пить слишком холодным

Температура пива не должна опускаться ниже 0 °C, иначе не только образуется мало пены, но и белки в пиве вступают в реакцию с дубильными веществами, образуя осадок, что приводит к появлению «холодного помутнения». Если это явление наблюдается недолго, можно поместить бутылку в горячую воду, и тогда оно исчезнет, а качество пива улучшится. Если пиво долгое время находится в условиях низкой температуры, осадок в напитке может окислиться, что значительно ухудшит его вкус и снизит пищевую ценность.

2. Холодный арбуз вреден для желудка и селезенки

Если арбуз слишком долго хранится в холодильнике, на поверхности мякоти образуется тонкая пленка, и мякоть впитывает холодный воздух. При употреблении такого ар-

буза слюнные железы, вкусовые нервы языка и нервы десен впадают в состояние онемения из-за холодового раздражителя, что не только мешает почувствовать сладкий аромат арбуза, но и наносит вред селезенке и желудку. Поэтому арбуз не следует хранить в холодильнике слишком долго, а после извлечения из холодильника не следует употреблять его сразу — лучше подождать некоторое время.

Вода не должна быть чистой

Само собой разумеется, что многие знают о важности воды для организма человека. С медицинской точки зрения вода — это источник жизни, ведь большая часть человеческого тела состоит из воды. Можно сказать, что человек не может прожить без воды, а здоровье всю жизнь зависит от научно обоснованного потребления воды. В некотором смысле постоянная потеря воды в организме является одной из важных причин старения, а научно обоснованное потребление воды способствует замедлению этого процесса.

Сегодня, с повышением уровня жизни людей, сверхчистая вода, дистиллированная вода, «космическая» вода и т. п. постепенно стали доступны обычным людям. Эксперты считают, что длительное употребление очищенной воды может оказать много негативных последствий для нашего здоровья.

Вред для здоровья:

Сейчас чистая вода, продаваемая на рынке, в основном очищается с помощью технологий дистилляции и обратного осмоса. Эти технологии изначально применялись в промыш-

ленности, поэтому при удалении вредных веществ из воды одновременно удаляются и некоторые полезные для организма элементы, такие как магний, цинк, железо, йод и другие минералы и неорганические соли. Как известно, здоровая питьевая вода должна содержать определённое количество минералов. Одним из основных источников 14 микроэлементов, необходимых нашему организму, является именно питьевая вода. Длительное употребление очищенной воды неизбежно приведёт к дефициту микроэлементов в организме и нарушению баланса питательных веществ. Даже получая их из пищи, трудно обеспечить их полноценное поступление.

Решение:

Длительное употребление очищенной воды, как говорится в тексте, может неблагоприятно сказываться на здоровье, тогда как минеральная вода ценится благодаря своему составу. В ней содержатся микроэлементы, в том числе литий, стронций, цинк, йод и селен, а иногда и значительное количество макроэлементов. Такая вода помогает восполнять потребность организма в этих веществах и поддерживать кислотно-щелочной баланс. Она имеет природное происхождение, не содержит калорий и считается одним из лучших напитков для здоровья. Природной минеральной воде, отвечающей установленным требованиям, также приписывают способность облегчать течение некоторых заболеваний.

Связанные ссылки:

Употребление воды имеет множество преимуществ: например, она обладает мочегонным действием, способствует опорожнению кишечника и выведению токсинов, а также помогает предотвратить гипертонию, атеросклероз и стенокардию. Так как же пить воду правильно, или, другими словами, какие правила следует соблюдать при употреблении воды?

1. Не следует пить кипяченую воду, которая долго кипела

Многие, возможно, считают, что если кипятить воду дольше, это позволит полностью уничтожить бактерии в воде. На самом деле это не так. Дело в том, что в процессе кипячения вода постоянно испаряется, в результате чего концентрация минералов и вредных веществ из тяжелых металлов в воде относительно увеличивается; например, ионы нитрата восстанавливаются до ионов нитрита, обладающих высокой токсичностью. Ионы нитрита не только способствуют превращению мемоглобина в гемоглобин, неспособный переносить кислород, что приводит к отравлению крови, но и участвуют в синтезе в организме человека канцерогенных нитрозидных соединений.

2. Не следует пить много воды до и после еды

Как известно, пища переваривается и усваивается в пищеварительной системе благодаря желудочной кислоте, желчи и пищеварительным ферментам, причем эти пищеварительные жидкости должны иметь определённую концентрацию, чтобы нормально выполнять свою функцию. Если пить воду

до или после еды, это разбавляет пищеварительные жидкости, что нарушает нормальную работу пищеварительной системы и, в свою очередь, вызывает дискомфорт в других органах. Поэтому не следует пить много воды ни до, ни после еды.

3. Не следует пить воду только тогда, когда почувствуете жажду

Когда вы чувствуете жажду, на самом деле водный баланс в организме уже нарушен, и обезвоживание клеток достигло определенной степени. Поэтому следует выработать привычку пить воду по расписанию, особенно пожилым людям, у которых реакции нервной системы не столь быстры: несмотря на потерю жидкости в организме, они иногда не испытывают чувства жажды, поэтому выработка привычки пить воду по расписанию особенно важна.

4. Не следует пить много воды за один раз и быстро

Некоторые люди летом, стремясь к мгновенному облегчению, быстро выпивают большое количество воды за один раз. Это вредно для здоровья, так как увеличивает нагрузку на желудок, кишечник и почки.

Выпивайте воду сразу после пробуждения, чтобы замедлить старение

Здоровый организм должен поддерживать водный баланс, поэтому в течение дня необходимо потреблять достаточное количество жидкости. Как гласит пословица: «Утро — залог дня», поэтому первый стакан воды утром имеет особое зна-

чение.

Влияние на здоровье:

1. Повышает аппетит и способствует пищеварению

Утром, сразу после пробуждения, у человека часто отсутствует аппетит, и он не хочет есть. Но после того как вы выпьете стакан теплой воды, вы почувствуете, что желудок увлажнился. Как известно, вода впитывается стенками желудка всего за несколько минут, а затем быстро поступает в кровь, стимулируя обильную секрецию желудочного сока и слюны, что повышает аппетит и способствует пищеварению. Жители южных регионов привыкли пить суп перед едой именно по этой причине.

2. Размягчает кал, предотвращает запоры

Употребление воды утром после пробуждения не только восполняет потерю жидкости в результате обмена веществ, но и стимулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта, увлажняет кишечник, смягчает кал, способствует его выведению и предотвращает запоры.

3. Выведение токсинов, уход за кожей и омоложение

У людей, часто страдающих запорами, токсины не могут своевременно выводиться из кишечника, что приводит к тусклому и шероховатому цвету кожи. А стакан теплой воды утром помогает промыть кишечник от загрязнений, стимулирует дефекацию, способствует выведению токсинов из организма и увлажняет кожу.

4. Профилактика гипертонии и инсульта

Во время сна организм постоянно теряет воду через дыхание, потоотделение и мочу. Утром после пробуждения вязкость крови достигает максимального уровня, что создает наибольший риск для здоровья. Стакан теплой воды позволяет своевременно восполнить запасы жидкости, разжижить кровь и предотвратить развитие заболеваний.

Рекомендации:

Стакан теплой воды по утрам приносит множество пользы. Поэтому каждое утро после пробуждения сначала выпейте натощак около 250 мл простой воды; зимой температура воды может быть немного выше, а летом — немного ниже. Вначале можно выпить чуть больше, а впоследствии вы сами сможете регулировать количество.

Связанные ссылки:

Стакан воды каждое утро после пробуждения приносит огромную пользу здоровью, однако есть один вид воды, который не рекомендуется пить утром натощак.

1. Слабый солевой раствор

Исследования показывают, что во время ночного сна человек не пьет ни капли воды, однако дыхание, потоотделение и мочеотделение продолжаются, и эти физиологические процессы приводят к значительной потере жидкости. Если утром после пробуждения выпить немного простой воды, это поможет быстро разбавить кровь и устранить гипертоническую дегидратацию, возникшую ночью. А употребление со-

левого раствора не только не оказывает вышеуказанного эффекта, но и усугубляет гипертоническую дегидратацию, усиливая ощущение сухости во рту. К тому же утром наблюдается первый пик повышения артериального давления, и употребление солевого раствора может привести к его дальнейшему повышению.

2. Фруктовые соки, кола, газированные напитки и т. п.

Лучше всего не пить фруктовые соки, колу, газированные напитки, кофе, молоко и другие подобные напитки в качестве первого стакана жидкости после пробуждения. Газированные напитки, такие как газировка и кола, содержат лимонную кислоту, которая в процессе метаболизма ускоряет выведение кальция, снижая его содержание в крови; длительное употребление может привести к дефициту кальция. Другие напитки обладают мочегонным действием: их употребление ранним утром не только не позволяет эффективно восполнить недостаток жидкости в организме, но и увеличивает потребность организма в воде, что, наоборот, приводит к обезвоживанию.

3. Ледяная вода

Пить ледяную воду утром натощак не рекомендуется, так как в это время желудок и кишечник уже опорожнены, и слишком холодная или слишком горячая вода может раздражать желудочно-кишечный тракт, вызывая дискомфорт. Поэтому утром лучше всего пить кипяченую воду, температура которой приблизительно соответствует комнатной; в хо-

лодную погоду можно пить теплую кипяченую воду, чтобы максимально уменьшить раздражение желудочно-кишечного тракта. Исследования показали, что кипяченая вода, охлаждённая до 20–25 °С, обладает особой биологической активностью, легче проникает через клеточные мембраны, способствует ускорению обмена веществ и укрепляет иммунитет организма.

Кроме того, пить воду ранним утром необходимо натощак, то есть до завтрака, иначе не удастся добиться таких эффектов, как улучшение кровообращения и промывание желудочно-кишечного тракта. Лучше пить воду маленькими глотками, поскольку слишком быстрое употребление жидкости очень вредно для организма: это может вызвать понижение артериального давления и отек мозга, что приведет к таким неприятным ощущениям, как головная боль, тошнота и рвота.

Не следует пить крепкий чай для выведения алкоголя

Некоторые люди после перепоя пьют большое количество крепкого чая, полагая, что это помогает избавиться от похмелья. На самом деле это крайне нежелательно: употребление крепкого чая не только не избавляет от похмелья, но и, как масло в огонь, усугубляет страдания, связанные с опьянением.

Вред для здоровья:

Чай обладает мочегонным действием, и умеренное употребление чая после опьянения может способствовать выве-

дению алкоголя и продуктов его метаболизма с мочой, смягчая и устраняя токсические побочные эффекты алкоголя и помогая быстрее выйти из состояния опьянения. Таким образом, использование чая для выведения алкоголя имеет под собой определенное обоснование.

Однако употребление большого количества крепкого чая после алкоголя не рекомендуется. Дело в том, что после всасывания в желудочно-кишечном тракте 90 % алкоголя расщепляется в печени. Сначала алкоголь преобразуется печеночной алкогольдеаминазой в ацетальдегид, затем альдегиддеаминазой — в уксусную кислоту, и, наконец, распадается на воду и углекислый газ, выводимые из организма. Обычно этот процесс занимает 2–4 часа. Если после употребления алкоголя выпить большое количество крепкого чая, содержащаяся в чайных листьях теобромина быстро воздействует на почки, вызывая мочегонный эффект. В результате алкоголь, преобразованный в ацетальдегид, не успевает расщепиться и выводится почками, что приводит к их сильному раздражению и нарушению функции почек.

Кроме того, чрезмерное употребление чая после алкоголя увеличивает нагрузку на сердце, что особенно опасно для людей, страдающих гипертонией или сердечными заболеваниями.

Рекомендации:

После употребления алкоголя не следует пить много крепкого чая; вместо этого можно съесть несколько бананов, так

как они снимают жар, облегчают работу кишечника и выводят токсины; также можно съесть цитрусовые, яблоки, арбузы, груши и другие фрукты, которые разбавляют концентрацию алкоголя в крови и ускоряют его выведение. Стакан фруктового сока или сахарной воды также поможет избавиться от похмелья. Конечно, лучший способ — это умеренное употребление алкоголя, и, прежде всего, не доводить себя до состояния сильного опьянения.

Связанные ссылки:

Некоторые люди во время застолья часто смешивают пиво с крепким алкоголем или красным вином, но это нежелательно. Такое смешивание не просто суммирует количество алкоголя, но и затрудняет его выведение из организма.

Как известно, углекислый газ, содержащийся в пиве, очень легко улетучивается; попадая в организм, он способствует проникновению алкоголя из клетки во внешнюю среду и обратно, в результате чего большое количество алкоголя, содержащегося в крепких спиртных напитках, проникает в клетки, вызывая длительное недомогание. При употреблении в больших количествах это может усугубить симптомы алкогольного отравления.

Кроме того, поскольку желудочная слизь человека обладает определенной способностью противостоять проникновению алкоголя, а пиво способно смывать эту слизь со стенок желудка, что облегчает проникновение алкоголя в организм и, как следствие, ускоряет опьянение.

Поэтому напоминаем всем: при употреблении алкоголя следует пить разные напитки по отдельности, а не смешивать несколько видов спиртного.

Выпить стакан воды после молока полезнее для здоровья

Многие люди после употребления молока часто испытывают дискомфорт в горле, а иногда даже появляется охриплость голоса. На самом деле это происходит из-за того, что после молока упускается один «этап» — выпивание небольшого стакана воды.

Влияние на здоровье:

Почему после молока нужно выпить небольшой стакан воды? Дело в том, что молочные продукты содержат фермент, который вызывает сухость слизистой оболочки горла, что приводит к дискомфорту; кроме того, сухость во рту создает благоприятную среду для размножения бактерий, которые расщепляют белки молочных продуктов, выделяя газы с запахом сера, что приводит к неприятному запаху изо рта.

Кроме того, если после молока не выпить воды, бактерии нарушают кислотно-щелочной баланс в полости рта, способствуя образованию зубного налета, что приводит к кариесу, гингивиту и ряду других стоматологических проблем. Особенно велик вред для тех, кто любит пить молоко перед сном.

Рекомендации:

При употреблении молочных продуктов лучше выпивать

их за один раз, а не по глотку, и сразу после этого выпить немного теплой воды — оптимальная температура воды составляет 20–45 °C. Чистая вода не только удаляет остатки молока из полости рта, но и смывает молоко, прилипшее к горлу, что способствует очищению полости рта и защите зубов. Однако следует помнить, что не следует пить слишком много воды, иначе это разбавит концентрацию желудочного сока и повлияет на переваривание и усвоение молока.

Связанные ссылки:

Чтобы молоко приносило максимальную пользу, необходимо обратить внимание на некоторые детали.

1. Не пейте молоко натощак

При употреблении молока натощак питательные вещества, содержащиеся в нем, не усваиваются должным образом, поэтому молоко лучше всего употреблять вместе с крахмалистыми продуктами, такими как булочки, хлеб, бобовые и т. д.

2. Не всегда свежее молоко лучше

Только что доеное молоко, поскольку не прошло никакой обработки и термической обработки, практически не теряет питательных веществ и имеет высокую питательную ценность. Однако именно из-за отсутствия какой-либо обработки в нём содержится большое количество микроорганизмов, которые после употребления могут легко вызвать различные заболевания и инфекции. Поэтому по сравнению со свежим молоком молоко, прошедшее высокотемпературную стери-

лизацию, является более безопасным и полезным для здоровья.

3. Не следует долго кипятить молоко при высокой температуре

При нагревании молока белковые частицы, находящиеся в коллоидном состоянии, претерпевают изменения: при температуре 60–62 °С происходит дегидратация, в результате чего они переходят в гелеобразное состояние, а затем образуется осадок. При достижении 100 °С лактоза в молоке карамелизуется, что приводит к значительной потере вкуса и питательной ценности.

4. Не следует пить молоко большими порциями за один раз

При чрезмерном употреблении молока организм с трудом усваивает его в полном объеме. Как правило, большинство людей могут усвоить 100–180 мл за один раз и 200–400 мл в день.

5. Не следует употреблять молоко одновременно с лекарствами

Питательные вещества, содержащиеся в молоке, такие как кальций, фосфор и железо, легко вступают в реакцию с органическими веществами, входящими в состав лекарств, что приводит к разрушению как молока, так и активных компонентов лекарств.

Умеренное употребление алкоголя полезно для здоровья

Алкоголь обладает свойствами как лекарственного сред-

ства, так и пищевого продукта, поэтому его употребление в умеренных количествах благотворно сказывается на здоровье.

Влияние на здоровье:

1. Алкоголь является источником питательных веществ, однако питательная ценность крепких спиртных напитков ограничена из-за высокого содержания спирта. Однако желтое вино, вино и пиво содержат богатый набор питательных веществ. В частности, желтое вино содержит 21 вид аминокислот; пиво, помимо небольшого количества алкоголя, содержит углеводы, белки, различные аминокислоты, витамины, а также микроэлементы, такие как кальций, фосфор и железо, поэтому его называют «жидким хлебом».

2. Умеренное употребление алкоголя может повысить IQ. Согласно исследованию Национальной ассоциации наук о жизни префектуры Айти (Япония), у людей, употребляющих алкоголь в небольших количествах, IQ выше, чем у тех, кто вообще не пьет. Исследование показало, что у мужчин, умеренно употребляющих алкоголь (менее 540 мл японского сакэ или вина в день), средний IQ на 3,3 % выше, чем у непьющих мужчин, а у женщин, употребляющих алкоголь, IQ на 2,5 % выше, чем у непьющих женщин. Это объясняется в основном двумя причинами: во-первых, полифенолы, содержащиеся в алкоголе, обладают антиоксидантным действием, предотвращают снижение мозговой функции и стимулируют интеллектуальную деятельность; во-вторых, влияние оказы-

вает и пища, употребляемая во время употребления алкоголя. Например, при употреблении японского сакэ рекомендуется есть суши, а в рыбе содержатся жирные кислоты, связанные с развитием мозга; при употреблении вина рекомендуется есть сыр, который также содержит вещества, полезные для мозга.

3. Умеренное употребление алкоголя способствует пищеварению и повышает аппетит.

4. Умеренное употребление алкоголя также способствует повышению уровня липопротеинов высокой плотности и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца.

5. Умеренное употребление алкоголя регулирует нормальный физиологический обмен веществ в организме и ускоряет кровообращение.

6. Умеренное употребление алкоголя способствует продлению жизни и приносит удовольствие телу и душе.

Вывод:

Умеренное употребление алкоголя благотворно сказывается на здоровье. Как правило, пересчитывая количество выпитого на содержание чистого спирта, небольшое количество алкоголя составляет в среднем 12–24 мл в день, умеренное — 12–42 мл или 24–60 мл в день, а значительное — 43–73 мл в день. По оценкам, печень способна перерабатывать 0,125 мл(100 мг). С учётом способности печени перерабатывать алкоголь, а также данных эпидемиологических иссле-

дований, определяющих границы между чрезмерным и полезным потреблением алкоголя, можно сделать следующий вывод: из суточного объёма алкоголя 50 мл чистого спирта считается безопасным уровнем, 100 мл — вредным, а 150 мл — опасным.

Связанные ссылки:

Родиной красного вина является Франция. Как известно, французы в своем рационе часто употребляют сливочное масло, молочные жиры и другие продукты с высоким содержанием холестерина, однако заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями у них заметно ниже, чем у британцев, ведущих аналогичный образ жизни. Обычно считается, что это связано с регулярным употреблением французами красного вина. Дело в том, что в кожице красных виноградных ягод содержится полифенол эндотелин, который предотвращает сужение кровеносных сосудов.

Эндотелин — это белок, состоящий из 21 аминокислоты, способный вызывать сужение кровеносных сосудов. Увеличение уровня эндотелина в организме приводит к повышению артериального давления и сужению сердечно-сосудистой системы, что со временем может вызвать атеросклероз. Наблюдательные эксперименты, проведенные учеными на мышах, показали, что 23 сорта красного вина оказывают сильный ингибирующий эффект, в то время как у 4 сортов вина и одного сорта светлого красного вина такого эффекта не наблюдалось, а действие красного виноградного сока бы-

ло незначительным. Эти результаты подтверждают, что умеренное употребление красного вина может предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.

Во-вторых, ученые из Медицинской школы Гарвардского университета в США в ходе своих исследований также обнаружили, что в красном вине, арахисе и некоторых других растительных продуктах содержится вещество, способное ограничивать потребление калорий и тем самым продлевать жизнь. Это соединение, называемое ресвератролом, может почти вдвое продлить жизнь дрожжевых клеток. Как натуральные виноградные ягоды, так и красное вино богаты этим соединением.

Кроме того, за рубежом даже считается, что красное вино оказывает положительное влияние на повышение аппетита, улучшение сна, профилактику деменции и уменьшение частоты случаев недержания мочи у пожилых людей.

Регулярное употребление кофе требует дополнительного приема кальция

Потребление кофе растет из года в год, и исследования его полезных свойств привлекают всё большее внимание со стороны медиков. В ходе исследований медицинские эксперты обнаружили, что кофе — это не только бодрящий напиток, но и средство, способное облегчить головную боль, снизить риск развития диабета, болезни Паркинсона и рака толстой кишки, а также предотвратить кариес. Однако регулярное употребление кофе может привести к некоторой потере

кальция, поэтому необходимо восполнять его запасы.

Влияние на здоровье:

Большинство кофейных напитков, продаваемых сейчас на рынке, содержат кофеин. Исследования показали, что в одной чашке кофе, которую мы обычно пьем, содержится около 50 миллиграммов кофеина. Поскольку кофеин обладает сердечно-стимулирующим и мочегонным действием, после его употребления человек чувствует прилив энергии, повышается умственная активность, а также устраняется сонливость и усталость, усиливается аппетит и улучшается пищеварение.

Однако в ходе опроса, проведённого экспертами среди любителей кофе, выяснилось, что у 90 % респондентов количество кальция, выделяемого с мочой после употребления кофе, увеличивалось вдвое по сравнению с тем, когда они не пили кофе. По результатам измерений, при употреблении 2 чашек кофе организм теряет 15 миллиграммов кальция. Поэтому принято считать, что взрослым, регулярно употребляющим кофе, необходимо ежедневно восполнять 100 миллиграммов кальция или, по крайней мере, выпивать 1–2 стакана молока в день для восполнения кальция. Помимо кальция, употребление большого количества кофе может привести к потере калия, магния, витаминов группы В и других веществ. Для китайцев, у которых и без того наблюдается дефицит кальция, при регулярном употреблении кофе следует уделять особое внимание восполнению кальция.

Рекомендации:

Для здорового взрослого человека рекомендуемое максимальное суточное потребление кофе составляет 300 мг. Кроме того, людям, регулярно употребляющим кофе, необходимо ежедневно пополнять запасы кальция на 100 мг или выпивать 1–2 стакана молока; также можно употреблять бобовые, лютик, кунжут, сушеные креветки, ламинарию и другие продукты, богатые кальцием, чтобы восполнить потерю кальция, вызванную употреблением кофе. Пожилым людям, детям и пациентам с остеопорозом следует по возможности воздерживаться от употребления кофе.

Связанные ссылки:

Кофе приносит определённую пользу здоровью человека, но он подходит не всем, и некоторым людям его пить не следует.

1. Пациенты с гипертонией

Кофе содержит кофеин, который у некоторых чувствительных пациентов может вызвать повышение артериального давления и усугубить течение заболевания.

2. Пациенты с почечной недостаточностью

Если у пациента наблюдается гиперкалиемия, ему необходимо соблюдать диету с ограничением потребления калия, а кофе содержит большое количество калия, поэтому его употребление может усугубить течение болезни.

3. Пациенты с язвенной болезнью

Кофеин стимулирует выработку желудочной кислоты в

организме, расслабляет гладкие мышцы и кровеносные сосуды пищеварительной системы, ускоряя метаболизм пищи и снижая её питательную ценность.

4. Пациенты с диабетом

Кофеин снижает выработку инсулина поджелудочной железой, уменьшает толерантность к глюкозе и усиливает выведение инсулина, что приводит к повышению уровня глюкозы в крови.

5. Пациенты с эпилепсией

Кофеин может стимулировать двигательные центры головного мозга, а теобромин вызывает сужение кровеносных сосудов и снижение кровотока в головном мозге, что крайне неблагоприятно для пациентов с эпилепсией.

6. Пациенты с сердечными заболеваниями

Кофе повышает уровень жира и триглицеридов в организме, увеличивая нагрузку на сердце и потребление кислорода. Особенно в состоянии усталости и при чрезмерном курении это может усугубить течение болезни.

7. Пациенты с железодефицитной анемией

Кофе ускоряет метаболизм пищи и снижает усвояемость железа организмом.

8. Пациенты с почечнокаменной болезнью

Чтобы предотвратить рецидив кальций-оксилатных камней, пациентам с почечнокаменной болезнью необходимо исключить из рациона продукты, богатые щавелевой кислотой, а кофе как раз относится к числу таких продуктов.

9. Люди, страдающие бессонницей

Длительное употребление кофе ослабляет успокаивающее действие, увеличивает количество пробуждений и делает сон более поверхностным.

Помимо вышеперечисленных категорий пациентов, кофе не всегда подходит и здоровым людям: например, беременным, кормящим женщинам, спортсменам, детям и т. д. У них после употребления кофе могут возникнуть неприятные ощущения или патологические явления.

Кроме того, кофе не следует пить натощак, так как он стимулирует выработку желудочной кислоты; особенно осторожны должны быть люди, страдающие язвой желудка.

Глава 1.
Как спасти свой сон

Человек проводит треть своей жизни во сне. Полноценный сон — это наслаждение, избавление от усталости и утешение для души. Качество сна напрямую влияет на качество жизни и здоровье организма… Однако обращали ли вы внимание на некоторые мелкие детали, влияющие на здоровье во время сна?

Не оставляйте кондиционер включенным на всю ночь

Каждое лето, когда становится жарко, в некоторых торговых центрах, офисных зданиях и жилых домах включают кондиционеры, а иногда даже спят при включенном кондиционере, полагая, что так будет прохладно и комфортно. Но мы хотим напомнить: слишком большой перепад температур

между помещением и улицей может легко привести к функциональным нарушениям.

Вред для здоровья:

Сон при включенном кондиционере неизбежно приводит к слишком большому перепаду температур между помещением и улицей, что может легко вызвать головную боль, простуду, усталость и слабость, а также спровоцировать или усугубить ревматические боли, сердечные заболевания и заболевания желудочно-кишечного тракта; особенно люди, у которых и без того слабая работа желудочно-кишечного тракта, подвержены более высокому риску заболеваний при сне в условиях кондиционированного воздуха. У женщин это может привести к нарушению менструального цикла, болям в нижней части живота и другим симптомам. Вышеперечисленные симптомы называют «болезнью кондиционера».

Кроме того, если оставлять кондиционер включенным на всю ночь, это может легко привести к параличу лицевого нерва.

Рекомендации:

В жаркие ночи, даже если вы включаете кондиционер для охлаждения, лучше не оставлять его включенным на всю ночь, чтобы избежать слишком большого перепада температур между помещением и улицей; оптимальная температура кондиционера составляет 20–26 °C. Кроме того, необходимо регулярно открывать окна для проветривания, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха между помещением и ули-

цей. Через 1–3 часа после включения кондиционер следует выключить, а затем открыть окна, чтобы выпустить воздух из помещения и впустить свежий воздух с улицы.

Если вам все же приходится спать при включенном кондиционере, лучше накрыться тонким одеялом, чтобы согреть живот. Если вы чувствуете скованность в мышцах шеи и спины, отсутствие тепла в конечностях, а также появление онемения или судорог и онемения в большом пальце стопы, это признаки простуды, и вам следует своевременно обратиться к врачу.

Связанные ссылки:

Как правило, инсульты чаще всего происходят летом, что связано с неправильным использованием кондиционеров.

Из-за ограниченных финансовых возможностей не во всех комнатах жилых домов установлены кондиционеры, что приводит к перепаду температур между помещениями. Для пожилых людей, особенно страдающих гипертонией и атеросклерозом, это может легко привести к нарушению кровообращения в головном мозге и спровоцировать инсульт. Кроме того, длительное пребывание в помещении с чрезмерно низкой температурой, установленной кондиционером, затрудняет потоотделение, что негативно сказывается на кровообращении и также может спровоцировать инсульт.

Эксперты напоминают, что при использовании кондиционера разница температур внутри и снаружи помещения не должна превышать 7 °C, а также следует по возможности со-

кратить количество переходов из кондиционированного помещения в некондиционированное, чтобы избежать неожиданных инцидентов, вызванных повторяющимся сжатием и расширением кровеносных сосудов, особенно в головном мозге, в результате резких перепадов температуры. Пожилым людям следует по возможности избегать активности под палящим солнцем, чтобы предотвратить обильное потоотделение, сгущение крови и замедление кровотока, которые могут привести к инсульту.

Сон без одежды может улучшить качество сна

Японские гинекологи провели множество исследований по вопросу сна без одежды и в итоге подтвердили, что сон без одежды является научно обоснованным способом сна.

Кожа человека выполняет множество функций, таких как впитывание, иммунная защита и газообмен. Эксперты считают, что ношение нижнего белья во время сна препятствует газообмену кожи и негативно сказывается на обмене веществ. Некоторые люди, которые сначала относились к этому скептически, после того как попробовали, обнаружили, что их прежние недомогания, такие как боль в плечах, чудесным образом исчезли, а сон стал крепким. Кроме того, по словам некоторых людей, испытавших этот метод: спать без нижнего белья действительно очень комфортно, и это благотворно сказывается на таких распространенных заболеваниях, как вагинит, геморрой, микоз стоп или храп.

Влияние на здоровье:

1. Обезболивающий эффект

Во время сна без нижнего белья тело человека обретает большую свободу движений, мышцы эффективно расслабляются, что позволяет облегчить физические недомогания и боли, вызванные дневным напряжением. Людям, страдающим болями в плечах, шее и пояснице, а также менструальными болями, стоит попробовать спать без нижнего белья. Кроме того, сон без нижнего белья может облегчить некоторые распространенные гинекологические боли в пояснице и физиологические менструальные боли.

2. Косметический эффект

Сон без одежды дарит ощущение полной свободы, что способствует усилению секреции кожных и потовых желез, стимулирует обмен веществ и регенерацию кожи, придавая ей свежий и сияющий вид.

3. Наслаждение спокойствием

Сон без одежды помогает лечить заболевания, вызванные напряжением, особенно хорошо устраняя напряжение в области брюшной полости и нервной системы внутренних органов. Кроме того, сон без одежды оказывает успокаивающее действие на людей, страдающих бессонницей.

4. Защита интимных зон

Женские половые органы находятся в постоянном влажном состоянии, и обеспечение достаточной вентиляции и воздухопроницаемости может снизить вероятность развития гинекологических заболеваний. Для мужчин сон без одеж-

ды также создает прохладную среду, что позволяет избежать снижения подвижности сперматозоидов из-за перегрева.

Рекомендации:

Эксперты однозначно указывают: сон в нижнем белье вреден для здоровья. Поэтому, в рамках здорового образа жизни, вам стоит попробовать спать голым. Однако при этом следует соблюдать осторожность: не спите голым в условиях коллективного проживания или в одной комнате с детьми; перед сном обязательно мойте наружные половые органы и анальный проход, а также регулярно принимайте душ и меняйте постельное белье и пододеяльники в целях гигиены. Зимой, когда на улице холодно, лучше не спать обнажённым, а надевать пижаму, чтобы не простудиться.

Связанные ссылки:

Достаточный сон очень полезен для здоровья человека. Чтобы улучшить качество сна, перед сном необходимо «расслабиться».

1. Не носите зубные протезы

Спать в зубных протезах очень опасно: существует высокая вероятность, что во сне протез может попасть в пищевод, а его металлический крючок проткнет аорту, расположенную рядом с пищеводом, что приведет к сильному кровотечению. Поэтому перед сном следует снимать зубные протезы и тщательно их промывать — это безопасно и гигиенично.

2. Не носите контактные линзы

Во время сна глаза закрыты, что препятствует доступу воздуха, а отсутствие моргания приводит к ослаблению секреции и циркуляции слезной жидкости, в результате чего осадочные вещества из конъюнктивального мешка легко оседают на контактных линзах. Длительное пребывание глаз в таком состоянии в легких случаях приводит к компенсаторному образованию новых кровеносных сосудов вокруг роговицы, а в тяжелых — к отеку роговицы, повреждению эпителиальных клеток и даже воспалению.

3. Не носите бюстгальтер

Частое ношение бюстгальтера во время сна может привести к раку молочной железы, поскольку длительное ношение бюстгальтера нарушает кровообращение в груди и нормальный отток лимфы, что не позволяет своевременно выводить вредные вещества из организма; со временем это может привести к онкогенным изменениям в нормальных клетках молочной железы.

4. Не носите часы

Когда человек засыпает, скорость кровотока замедляется. Ношение часов во время сна ухудшает кровообращение в области запястья. Если вы носите часы с люминесцентным покрытием, к этому добавляется ещё и воздействие радиации.

Сон при плотно закрытых окнах и дверях может привести к синдрому гипоксии

Каждый вечер перед сном во многих семьях обычно плотно закрывают двери и окна: во-первых, чтобы избежать шу-

ма с улицы, во-вторых, из-за опасений по поводу загрязнения наружного воздуха. На самом деле такой подход неверный: хотя он и позволяет избежать шума с улицы, приводит к тому, что воздух в помещении становится всё хуже, что негативно сказывается на здоровье.

Воздух, как и вода, может оставаться свежим и чистым только при постоянной циркуляции. Если надолго закрыть двери и окна, препятствуя его циркуляции, это, напротив, приведет к ухудшению качества воздуха. Представьте себе: в замкнутом помещении мы постоянно выдыхаем углекислый газ и вдыхаем кислород, в результате чего содержание кислорода в воздухе неизбежно снижается. Согласно результатам исследований, при обычной концентрации кислорода около 21 % после ночного сна в закрытой спальне его концентрация в помещении снижается до 17–19 %, а то и ниже. Кроме того, при постоянном закрытии дверей и окон в тёмном и слегка влажном воздухе размножается большое количество бактерий. Эти бактерии проникают в организм через дыхательные пути и наносят вред здоровью.

Угроза здоровью:

Если не открывать окна для проветривания достаточно часто, воздух в помещении не может своевременно обновляться и пополняться, что приводит к ухудшению его качества; к тому же ночью люди меньше двигаются на улице, из-за чего периодически возникает кислородное голодание, которое эксперты называют «синдромом кислородного голода-

ния». При длительном кислородном голодании у человека может возникнуть ряд неприятных симптомов, таких как головокружение, тошнота, рвота, слабость и т. д., а в тяжелых случаях это может даже угрожать жизни.

Во-вторых, во время сна человек выдыхает большое количество углекислого газа; если спать при закрытых окнах, циркуляция воздуха в помещении нарушается, что неизбежно приводит к снижению содержания кислорода. Длительный сон в условиях кислородного голодания непременно скажется на качестве сна.

Кроме того, сон при закрытых дверях и окнах способствует распространению заболеваний. Особенно в зимне-весенний период, когда распространены инфекционные заболевания дыхательных путей, если кто-то из домочадцев заразился инфекцией или является носителем вирусов и бактерий, из-за длительного отсутствия проветривания в помещении в воздухе будет циркулировать большое количество вирусов и бактерий, что повысит риск взаимного заражения.

Решение:

Регулярное проветривание позволяет поддерживать чистоту воздуха в помещении, снижать вредное воздействие загрязнённого воздуха на организм и предотвращать синдром кислородного голодания. Эксперименты показали, что в комнате объёмом 80 кубических метров при разнице температур внутри и снаружи в 15 °C достаточно открыть окна на 11 минут, чтобы полностью обновить воздух в помеще-

нии.

Следует отметить, что если комнатная температура слишком низкая и не позволяет проветривать комнату с открытыми окнами на протяжении всего сна, можно проветрить комнату перед сном в течение некоторого времени, а затем закрыть окна и ложиться спать.

Конечно, если вы спите при открытом окне, следует следить за тем, чтобы поток воздуха не дул прямо на тело, и тем более не попадал на голову; кроме того, во время сна не следует открывать окна с обеих сторон комнаты, чтобы не создавать в помещении конвекцию.

Связанные ссылки:

Некоторые пожилые люди зимой, боясь холода, любят надевать на себя много одежды перед сном. Однако они не подозревают, что это не идет на пользу здоровью.

Во время сна активность центральной нервной системы замедляется, мозг и мышцы переходят в состояние покоя, частота сердечных сокращений снижается, а рефлекторные движения и напряжение мышц ослабевают. Если в это время спать без одежды, можно быстро избавиться от усталости и обеспечить полноценный отдых всем органам тела.

Кроме того, поскольку кожа человека выделяет и испаряет некоторые химические вещества, сон в одежде, несомненно, препятствует нормальному дыханию кожи и испарению пота, а давление и трение одежды на мышцы также ухудшают кровообращение, приводя к снижению теплоотдачи с по-

верхности тела. Даже укрывшись толстым одеялом, человек будет чувствовать холод. Поэтому даже в холодную зиму не следует спать в толстой одежде.

Спать с поднятыми руками вредно для здоровья

Некоторые люди привыкли во время сна подкладывать голову на руку или поднимать руки и класть их по обе стороны головы. На самом деле такая привычка вредна: со временем она может вызвать рефлюксный эзофагит или стеснение в груди.

Вред для здоровья:

1. Нарушение расслабления мышц

Поднимая руки во время сна, вы не даете мышцам плеч и предплечий своевременно расслабиться и восстановиться, что со временем может привести к болям в плечах и руках. Кроме того, поднятые руки ухудшают кровообращение в верхних конечностях, а положение, при котором руки находятся под подушкой, может вызвать онемение пальцев.

2. Приводит к рефлюкс-эзофагиту

У пожилых людей в связи с возрастом тонус гладких мышц пищевода снижается, что ослабляет физиологическую «барьерную» функцию, предотвращающую рефлюкс. Поэтому при повышении внутрибрюшного давления положение с поднятыми руками во время сна значительно способствует рефлюксу пищи и желудочного сока, в связи с чем рефлюкс-эзофагит особенно часто встречается у пожилых людей. В поздних сроках беременности из-за увеличения мат-

ки, повышения внутрибрюшного давления и эндокринных изменений тонус гладких мышц пищевода также снижается. Сон с поднятыми руками также может вызвать рефлюксный эзофагит, приводящий к появлению гиперемии, отека, эрозий и язв на слизистой оболочке пищевода.

3. Приводит к стеснению в груди и усталости

Сон с поднятыми руками также мешает естественному сокращению и расслаблению межреберных мышц, диафрагмы, мышц брюшной стенки и передних и задних мышц грудной клетки, а также нарушает естественное дыхание легких, что может привести к стеснению в груди, затрудненному дыханию и физической усталости.

Рекомендации:

Во время сна старайтесь класть руки ровно вдоль тела, не используйте их в качестве подушки и не кладите их вокруг головы. Если вы спите на спине, старайтесь не класть руки на грудь, чтобы не сдавливать сердце, что может привести к снижению кровоснабжения мозга, кошмарам и нарушению сна.

Связанные ссылки:

Существует множество положений для сна, но в основном их можно разделить на три: на спине, на животе и на боку. Принято считать, что положения на животе, на спине и на левом боку не являются подходящими. Это связано с тем, что при положении на животе вес всей верхней части тела давит на грудную клетку, что мешает свободно дышать; при поло-

жении на спине руки часто оказываются на груди, что может вызывать кошмары; при положении на левом боку верхушка сердца подвергается давлению, что затрудняет засыпание.

По сравнению с ними положение на правом боку является идеальным. В этом положении ноги слегка согнуты, тело полностью расслаблено, дыхание свободное, а физиологическая активность сердца, легких и желудочно-кишечного тракта снижается до минимума. Сердце не подвергается давлению, легкие могут свободно дышать, что обеспечивает организму необходимое количество кислорода во время сна, а мозг получает полноценный отдых; кроме того, печень находится в нижней части правой стороны, и такая поза во время сна гарантирует ей более обильное кровоснабжение, что способствует ускорению обмена веществ в организме.

Однако беременным женщинам, как правило, рекомендуется спать на левом боку, так как это благоприятно сказывается как на последующих родах, так и на росте и развитии плода. Но при этом следует не забывать переворачиваться и время от времени менять позу.

Осторожно: дневной сон за рабочим столом может повредить глаза

Многие офисные работники обычно вынуждены вставать рано утром, и после утренней работы в полдень они предпочитают вздремнуть, чтобы снять усталость, накопленную за первое полудне. Большинство людей выбирают дневной сон, склонившись над столом. Хотя такой способ позволяет вре-

менно избавиться от усталости и набраться сил для работы во второй половине дня, при длительном применении он может нанести вред зрению.

Вред для здоровья:

Глазное яблоко имеет форму шара, его диаметр составляет около 24 сантиметров. Стенка глазного яблока состоит из трёх слоёв. Самый внешний слой — это фиброзная оболочка; передняя шестая часть глазного яблока называется роговицей. Она содержит множество сенсорных нервных окончаний, поэтому очень чувствительна: даже попадание мельчайшей песчинки вызывает сильный дискомфорт, а при воспалении или травме возникает явная боль; средний слой стенки глазного яблока называется сосудистой оболочкой, в ней содержится большое количество пигмента и кровеносных сосудов.

В зависимости от анатомического расположения глазное яблоко можно разделить на три части: самая передняя часть называется радужной оболочкой, а центральное круглое отверстие в ней — зрачком; вторая часть называется цилиарным телом, её передняя часть соединяется с радужной оболочкой, и она в основном отвечает за выработку камерной воды и выполнение регулирующей функции; самая задняя часть называется хориоидеей, она аналогична кассете фотоаппарата: она экранирует рассеянный свет, проникающий в глаз через зрачок, и одновременно снабжает сетчатку питательными веществами.

Внутреннее содержимое глазного яблока включает камерную воду, хрусталик и стекловидное тело. Камерная вода — это прозрачная жидкость, вырабатываемая цилиарным телом, которая заполняет переднюю и заднюю камеры глаза; её основная функция заключается в поддержании внутриглазного давления и обеспечении питанием роговицы и хрусталика. Хрусталик — это прозрачный, эластичный выпуклый объект, расположенный за радужной оболочкой; его основная функция заключается в фокусировке лучей света и их проецировании на сетчатку. Стекловидное тело представляет собой прозрачную желеобразную ткань, которая поддерживает глазное яблоко и сохраняет его нормальную форму.

Если мы часто вздремнем, склонившись над столом, то из-за положения, при котором голова опирается на стол, глазное яблоко подвергается давлению, что приводит к деформации роговицы, изменению её кривизны и т. д. Если такое давление на глаз будет продолжаться, это непременно приведет к повышению внутриглазного давления, что повредит зрение; со временем глазное яблоко увеличится в объеме, а глазная ось удлинится, что приведет к развитию высокой степени близорукости, а также повысит риск развития глаукомы. Людям, у которых уже наблюдаются легкие симптомы близорукости, страдающим близорукостью или носящим контактные линзы, следует особенно внимательно относиться к тому, чтобы не использовать руку в качестве подушки во время дневного сна долгое время.

Рекомендации:

Проработав целое утро, неизбежно возникает чувство усталости. В этот момент правильный отдых поможет снять усталость от утренней работы и сохранить бодрость духа для работы во второй половине дня, однако, заботясь о своем зрении, не следует спать, положив голову на стол. Если есть возможность, например, в компании есть диван или длинная скамейка, лучше всего вздремнуть, лежа на них. Если таких условий действительно нет, то лучше вообще не спать, а отложить текущую работу, переключить внимание и заняться чем-нибудь приятным, например, пообщаться с коллегами.

Связанные ссылки:

С физиологической точки зрения возбуждение клеток головного мозга человека обычно длится 4–5 часов, после чего наступает состояние торможения. Особенно после обеда кровоснабжение пищеварительного тракта заметно увеличивается, а кровоснабжение головного мозга относительно уменьшается, что приводит к соответствующему сокращению поступления кислорода и питательных веществ в мозг с кровью. В результате в биологических часах организма возникает ритм сна, вызывающий чувство вялости и сонливости. В этот момент организму требуется кратковременная перестройка, чтобы снять усталость, восстановить силы и стабилизировать баланс функций нервной системы. Так как же правильно устроить дневной сон с научной точки зрения?

1. Дневной сон не должен быть слишком длительным, луч-

ше всего ограничиться одним часом.

Физиологические исследования показывают, что сон человека делится на две фазы: поверхностный и глубокий сон. Обычно через 80–100 минут после засыпания человек постепенно переходит из фазы поверхностного сна в фазу глубокого сна. Во время глубокого сна тормозные процессы в различных центрах головного мозга значительно усиливаются, многие капиллярные сети в мозговой ткани временно закрываются, мозговой кровоток уменьшается, а уровень обмена веществ в организме снижается. Если внезапно проснуться в фазе глубокого сна, процессы торможения в глубоких слоях коры головного мозга не могут сразу прекратиться, а закрывшиеся капиллярные сети не могут немедленно открыться, что неизбежно приведёт к недостаточному кровоснабжению мозга, временному нарушению функций вегетативной нервной системы, и человек будет чувствовать себя очень плохо. Поэтому дневной сон не должен быть слишком длительным — лучше всего ограничивать его продолжительность одним часом. Это позволит избавиться от усталости и при этом не заснуть слишком крепко, из-за чего будет трудно проснуться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.