МАТВИЕНКО: ДОЛЯ ЛЕГАЛЬНОГО АЛКОГОЛЯ СНИЗИЛАСЬ ДО 35%

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Многие хорошо известные напитки мы употребляем неправильно!

ВЫПИТЬ И...

ОКАЗЫВАЕТСЯ, МЫ НЕ ТАК ВАРИМ КОФЕ, ЗАВАРИВАЕМ ЧАЙ И ЗРЯ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ СПИРТНОГО...

ВРЕДНОЕ... ПОЛЕЗНО?

Медики считают сахар самым вредным компонентом пищи. Но даже у него американские учёные из Центра по изучению химической чувствительности им. А. Монелла в Филадельфии обнаружили полезное действие - болеутоляющее.

ДЕТЯМ - СЛАДКОЕ

Ещё раньше похожий эффект отмечали у младенцев - они меньше реагировали на боль, когда им давали сладкую воду. Учёные доказали, что сладкое является анальгетиком и для детей постарше - 5-10 лет. А вот у родителей этот эффект уже не работал.

В эксперименте дети легче переносили умеренную боль, когда держали во рту сладкую воду, содержащую 24% сахара. Сладкое лекарство лучше помогало сладкоежкам. Эффект связывают с эндорфинами - самыми легальными наркотиками: они образуются в мозге и действуют как опиаты, у которых, как известно, сильный обезболивающий эффект. Приятное ощущение во рту запускает их синтез.

Лечиться сладким лекарством можно как в эксперименте, сделав сладкую водичку (растворите в 100 мл 4 кусочка сахара или 4-5 чайных ложечек), но средство можно усовершенствовать. Дайте ребёнку помусолить во рту любимую конфету, леденец, а ещё лучше молочный шоколад с приличным содержанием сахара (самый неполезный, но именно его любят дети). Это ещё больше усилит выработку эндорфинов, чем просто сладкая вода.

ПАПЕ - ГОРЬКОЕ

Теперь о вредном лекарстве для взрослых. Все знают, что алкоголь вреден, а этиловый спирт - официально признанный канцероген. Но беспристрастная статистика показывает: абсолютный отказ от алкоголя вреднее его употребления в небольших количествах. Специалистам хорошо известна т. н. У-образная, или Джей-образная, кривая *(см. инфографику)*, она похожа на английские буквы «U» и «J» одновременно. Составили её на основе огромного числа наблюдений, и показывает она смертность в зависимости от потребления алкоголя. Как в ней разобраться? Смертность у абсолютных трезвенников принята за единицу - это горизонтальная линия на графике. Но как только люди начинают немного выпивать, кривая идёт вниз - смертность уменьшается. Минимальная она у людей, пьющих чуть ли не гомеопатическими дозами - по половине стандартной порции, соответствующей 14 граммам чистого этилового спирта. В пересчёте на конкретные напитки полпорции - это 20-25 мл любого крепкого алкоголя, 70-80 мл сухого вина или 150-170 мл пива. Достигнув полезного «дна», кривая полого поднимается, и в точке пересечения горизонтальной черты (это уровень смертности трезвенников) алкоголь становится однозначно вредным и укорачивающим жизнь. Для мужчин верхней предельной безвредной дозой являются 4 порции в день, для женщин - 2,5. Впрочем, лучше до предела не доводить, ограничиться 2-3 порциями...

2 БОКАЛА

ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ НИ ОДНОГО.

Кривая составлена на основе потребления любого алкоголя - и крепкого и слабого, и значит, это связано с самим этиловым спиртом. Поэтому лекарство можно усовершенствовать, выбрав сухое вино. Помимо спирта в нём масса биоактивных веществ, они реально защищают от многих болезней при умеренном потреблении вина.

А ЧТО МАМЕ?

Продукты без жира считаются самыми полезными. Ведь в жире калорий в 2 раза больше, чем в углеводах и белках, да и сам он вызывает атеросклероз и ожирение. Поэтому те, кто заботится о своём весе и сердце, предпочитают обезжиренное.

«Пытаясь что-то усилить в своём рационе, вы неизбежно что-то ослабляете, это законы питания, - говорит **Виктор КОНЫШЕВ, известный специалист по питанию, доктор медицинских наук**. - Например, часто говорят о пользе кофе, и многие стали больше его пить. Но кофе обладает мочегонным действием и выводит из организма кальций, способствуя развитию остеопороза. Во всех видах капусты есть гликозинолаты, защищающие от рака, но они же уменьшают активность щитовидной железы, порой весьма сильно. Точно так же и с обезжиренными продуктами: они существенно снижают поступление жирорастворимых витаминов - в первую очередь A и D. Главным источником последнего являются молочные продукты, и если они обезжиренные, вы явно будете недополучать важнейшего витамина D, который, кстати, в тёмные зимние дни нам особенно нужен. Отказываясь от жиров вообще, вы лишите себя незаменимых омега-3 и омега-6 жирных кислот. А они необходимы нам, как витамины, организм их не синтезирует. Жир стимулирует выработку желчи, нужной для процесса пищеварения, без неё он будет происходить неправильно. Так что злоупотреблять обезжиренными продуктами не стоит, нужно соблюдать меру».

Александр МЕЛЬНИКОВ

СПЕШИТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА «АИФ»!

ПОЧЕМУ «АИФ» - ВАША ГАЗЕТА?

Льготы для наших читателей - это неприкосновенно!

О скидках можно узнать при оформлении подписки. Напоминаем: с 3 по 13 декабря подписаться на «АиФ» можно по минимальной цене.

БЕРЕЖНАЯ ЗАЩИТА В ОПАСНЫЙ СЕЗОН

И снова пришла осень, а вместе с ней дожди, непредсказуемая смена погоды и высокий «урожай» простудных заболеваний и чихающих людей вокруг…

С возрастом мы замечаем, что «обыкновенная» простуда начинает отнимать больше времени и сил, да и болеть мы зачастую начинаем тяжелее и с осложнениями. Это может происходить в силу особенностей иммунитета, ослабленного накопленными за жизнь «болячками» и стрессами. Поэтому в осенний период уделите особое внимание своему здоровью.

Важно, чтобы средство, которое вы выбираете для себя и своих близких, было не только надежным, но и бережно воздействовало на организм, имело минимум побочных эффектов.

Выбирайте бережную защиту. Часто мы принимаем несколько лекарств (для лечения заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, сахарного диабета и т.д.), и лечение ОРВИ становится дополнительной нагрузкой на организм. Выходом в данном случае может стать применение препарата **ВИФЕРОН®** в форме свечей (суппозиториев). Препарат не оказывает негативного влияния на желудок и печень, действует бережно (разрешен даже новорожденным).

Лечите ОРВИ своевременно. Вирусы размножаются стремительно, и запоздавшее лечение может привести к таким опасным осложнениям, как бронхит, пневмония, синусит и др., поэтому очень важно быстро начать лечение. Быстрота действия свечей **ВИФЕРОН®** определяется способом введения препарата. Прямая кишка имеет густую сеть кровеносных сосудов, через которую лекарственное вещество незамедлительно всасывается в кровь.

- **Качество препарата соответствует международным стандартам GMP**
- **ВИФЕРОН® с 2011 года входит в список жизненно важных и необходимых лекарственных препаратов, утвержденных Минздравом РФ**

Качество выздоровления не менее важно, чем скорость. Оригинальная формула **ВИФЕРОН®**, сочетающая интерферон и витамины-антиоксиданты С и Е, **блокирует вирус и восстанавливает иммунитет**, нарушенный болезнью. Препарат помогает ускорить выздоровление: быстрее справиться с насморком, кашлем и температурой и снизить вероятность возникновения осложнений и последующих заболеваний[1].

Как научиться не болеть? Другая форма выпуска препарата **ВИФЕРОН®** Гель – удобное средство для профилактики гриппа и ОРВИ. Благодаря гелевой основе препарат обладает пролонгированным действием: достаточно наносить ВИФЕРОН Гель на слизистую оболочку носа дважды в день.

ВЫГОДНО: 1 упаковка = 1 полный курс лечения*.

www.viferon.su реклама P N000017/01 P N001142/02

ВИФЕРОН® – ДЛЯ ВСЕХ, КОМУ НУЖНА БЕРЕЖНАЯ ЗАЩИТА

[1] Малиновская В.В., Чеботарева Т.А., Парфенов В.В. Клиническая эффективность применения препарата Виферон® при лечении гриппа и ОРВИ у взрослых//Альманах клинической медицины. 2014. № 35. С.109–115. * ВИФЕРОН суппозитории.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРОСНУТЬСЯ!

ПЕЙ, БУДЬ ВЕСЕЛЕЙ?

Хмурым зимним днём так трудно вытащить себя из постели! Многие сразу хватаются за кофе. И тем только вредят себе.

Что выпить, чтобы энергия не покидала весь день? Рассказывает **Татьяна КИСЕЛЁВА, профессор, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, ведущий научный сотрудник НИИ питания.**

РАЗОГНАТЬ БОЛОТО

Бесполезно и даже вредно вливать кофе в организм, в котором кровь с ночи почти не движется - кровообращение вяленькое, а в капиллярах вообще застой, как в болоте. Прежде чем добавлять «энергию», организм нужно разбудить! Не вставая с постели, нужно не менее 30 раз (а лучше 50) поджать (так крепко, как только сможете) и отпустить пальцы ног. Заодно и свод стопы укрепится, уменьшится вероятность уродливого «выпирания» косточки большого пальца. Кровь пошла в икроножные мышцы, а значит, возрадовалось не только сердце, но и селезёнка (по представлениям восточной медицины). Это уже хороший шанс отпугнуть депрессивное настроение даже в самое хмурое время года. Но это ещё не всё. Следом надо 30 раз сжать и разжать пальцы рук. Затем сжимаем и отпускаем (не менее 50 раз) ягодичные мышцы, на которых имеются проекции всех органов и систем тела. Вот теперь можно вставать и о бодрящих напитках подумать. Но перед ними выпейте полстакана прохладной кипячёной воды - «оживите» моторику кишечника. На такое пробуждение организма уйдёт 5 минут, но эффект вы будете чувствовать до самого вечера.

ПЬЁМ ПО ПРАВИЛАМ

Кофе из кофемашины утром (до 11 часов) пить вредно для сердца и сосудов. В кофемашине первыми выходят в раствор маленькие по размеру молекулы кофеина, а вот более крупные полифенолы, укрепляющие сосуды, а также вещества, защищающие желудок и даже понижающие уровень сахара в крови, наоборот, успевают выйти далеко не все. Не поленитесь сварить свежесмолотый кофе в турке или просто залить кипятком прямо в кофейнике или в высокой узкой чашке. В холодное время года обязательно добавьте в него свежесмолотые «согревающие» специи (чёрный перец, корица, мускатный орех, кардамон, имбирный порошок или др.). Без них кофеин подстегнёт организм, создав ему дополнительный стресс, и выведется, а наше тело окажется в ещё более сонном состоянии. Кроме того, при таком способе приготовления сохранятся противовирусные компоненты, а также антиоксиданты: флавоноиды и гидроксикоричные кислоты (в частности, хлорогеновая и кофейная). Фитонциды (эфирные масла из специй) добавят такому кофе антимикробных свойств. А вот вредные продукты обжарки кофейных зёрен при заваривании в турке или чашке осядут на кофейной гуще и уменьшат риск гастрита и изжоги.

С точки зрения восточной медицины, чай (и чёрный, и зелёный) - напиток «охлаждающий». Поэтому зимой при заваривании обязательно добавьте в чайник несколько крупинок разных специй или хотя бы пару горошин чёрного перца. Кстати, традиционный русский иван-чай (обладает антиоксидантным действием, укрепляет капилляры) хорошо бодрит в сочетании с растительными тониками - плодами лимонника (мужской вариант), измельчёнными высушенными корневищами родиолы розовой (женский вариант) или корнями элеутерококка (универсальный вариант, допустимый даже для детей с 12 лет). В сутки можно выпить не больше одной чашки чая из такой смеси.

Юлия БОРТА

Неблагоприятные дни и часы с 3 по 9 декабря 2015 г.

3 декабря, четверг (пик с 10 до 12 часов)*
Возможно обострение болезней пищеварения. Остерегайтесь простуды.

4 декабря, пятница (пик с 6 до 9 часов)*
Вероятно обострение болезней пищеварительной системы. Соблюдайте диету.

6 декабря, воскресенье (пик с 5 до 8 часов)*
Возможны инфекции и воспалительные болезни с высокой температурой. Остерегайтесь травм.

Татьяна Дубкова, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

***Время московское**

КАК ПРИГОТОВИТЬ БОДРЯЩИЙ НАПИТОК*

Утренний чай

4-5 тонких срезов или кусочков свежего корневища имбиря поместите в чайник, добавьте молотую корицу на кончике чайной ложки (можно в смеси с мускатным орехом) и 3-4 листика мяты (чтобы действие чая не было взрывным и кратковременным). Залейте 0,5 л кипятка и настаивайте 5-10 минут.

Дневной чай

(нужно пить утром и 2-3 раза в течение дня, но не позже 14.00).

Возьмите 1 ч. л. чёрного листового чая, 1 ч. л. измельчённой смеси высушенных трав в равных долях: спорыша (горца птичьего), тысячелистника, крапивы, розмарина, мелиссы, ромашки, а также половину кофейной ложки смеси порошка специй в равных количествах: имбиря, корицы, кардамона, мускатного ореха, куркумы, чёрного перца, по 2-3 высушенные ягоды рябины и шиповника. Все ингредиенты поместите в прогретый чайник, положите полкусочка коричневого сахара, залейте кипятком, настаивайте 7-15 минут. Такой чай способствует снижению массы тела, активизации обмена веществ, улучшению настроения и выведению продуктов липолиза (расщепления жиров).

Вечерний чай

(поможет легко проснуться рано утром).

Возьмите по 2 ч. л. измельчённых сухих листьев мяты (спазмолитическое действие) и мелиссы (анксиолитическое - снимает страхи), по 5 высушенных ягод рябины и боярышника (нормализуют тонус сосудов и состояние сосудистой стенки) и 1 чайную ложку измельчённых высушенных цветков липы (лёгкое желчегонное и помогающее печени справиться с эмоциональными переживаниями прошедшего дня). Залейте смесь 0,5 л кипятка в прогретом чайнике или кофейнике, настаивайте 15-30 мин.

**Количество ингредиентов указано на две чашки чая.* Фото Fotolia/PhotoXPress.ru

WWW.AIF.RU

О том, что есть и пить при резкой смене погоды, читайте на нашем сайте www.aif.ru

МОЖНО ЛИ ЭКОНОМИТЬ НА ЗДОРОВЬЕ?

В БЮДЖЕТЕ НА 2016 ГОД СЕРЬЁЗНО УРЕЗАЕТСЯ ДОЛЯ РАСХОДОВ НА ЗДРАВООХРАНЕНИЕ.

ПОЗИЦИЯ

РОШАЛЯ

Государственной думой в первом чтении принят **проект бюджета на 2016 год, который предусматривает сокращение доли расходов на здравоохранение с 3,7% до 3,4% ВВП,** что вызывает справедливое недовольство и пациентов, и врачебного сообщества. Всероссийский Союз пациентов и НП «Национальная медицинская палата» обратились с открытым письмом, в котором потребовали не снижать расходы на здравоохранение в будущем году. По их мнению, это станет большой ошибкой и может привести отрасль к катастрофе.

Во многих странах Европы доля расходов на здравоохранение превышает 9-12% ВВП, что почти в 3 раза больше, чем в России. У нас финансирование медицины в расчёте на одного человека составляет около 350 евро в год, в Германии, Франции и др. - не менее 5000 евро. Но мы даже не просим таких баснословных денег - мы говорим о том, что не должно быть такого расхождения с другими странами по доле расходов на здравоохранение в ВВП.

Мы отчётливо понимаем, что в нашей отрасли сегодня **необходимо беречь копейку, и резервы ещё есть. Но, по большому счёту, это не решит проблему в целом.** Здравоохранение в России значительно недофинансировано.

***Леонид Рошаль,** доктор медицинских наук, профессор, президент Национальной медицинской палаты, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии*

ТОЛЬКО В ЭФИРЕ ДОРОЖНОГО РАДИО

ДОРОЖНОЕ FM РАДИО

ОФИЦИАЛЬНАЯ РАДИОСТАНЦИЯ РОССИЙСКОГО ДЕДА МОРОЗА

ДОРОЖНОЕ.РФ

Большое Новогоднее ПУТЕШЕСТВИЕ

12+ РЕКЛАМА

с 18 НОЯБРЯ 2015 г. по 5 ЯНВАРЯ 2016 г.

Дом Деда Мороза

ВМЕСТЕ В ПУТИ С ДЕДОМ МОРОЗОМ!

WWW.DOM-DM.RU