

ЧТО НЕСЁТ С СОБОЙ ВЕСНА?

Почему вместе с солнцем приходят авитаминоз и депрессии?

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

С весной приходит и авитаминоз. В каких продуктах ещё остались витамины и где их точно не сыскать?

С. Паршин, Люберцы



Отвечает Олег МЕДВЕДЕВ, профессор МГУ, глава Национального исследовательского центра «Здоровое питание»:

- К сожалению, авитаминоз - это не пережиток прошлого, он встречается и в наше время. Гиповитаминоз - не редкость даже летом, когда свежие овощи и фрукты доступны всем. А поздней весной нехватка витаминов отмечается у большинства людей. Сейчас нужно налегать на те овощи и фрукты, в которых ещё остались витамины.

1. Капуста - один из немногих овощей, в котором весной содержание витамина С довольно велико. Несмотря на распространённое мнение, что максимум аскорбиновой кислоты содержится в квашеной капусте, специалисты считают, что от свежей капусты организму пользы будет больше. Главное - хранить её в тёмном месте (солнечный свет разрушает витамины).

2. Морковь - овощ, которому не страшна зимовка. Чемпион по содержанию каротина. Употреблять желательнее с жирами, которые повышают усвояемость каротина.

3. Цитрусовые - апельсины, мандарины, лимоны. Толстая кожура - лучшая упаковка для витамина С, в которой он сохраняется практически в первоначальном количестве до весны. Единственный недостаток цитрусовых - высокая аллергенность.

4. Яблоки - несмотря на то что к весне количество витаминов в них уменьшается катастрофически, это настолько полезный фрукт, что даже в это время экономить на яблоках не стоит. Чтобы удержать витамины, ешьте яблоки целиком - в нарезанном на дольки яблоке быстро происходит окисление, уничтожающее витамины.

Овощи, в которых витаминов не осталось:

- **Картошка** - о её пользе можно говорить до нового года, после в ней содержатся только крахмал и пустые калории.

- **Привозные фрукты** - из-за долгого хранения и обработки консервантами пользы от них и так немного, а к весне из заморских поставок испаряется и то, что в них было.

ЧЕМ ОПАСНА ЧУЖАЯ КИСТОЧКА?

Однажды позаимствовала кисточку для макияжа у подруги, попользовалась ею - и покрылась страшной сыпью. Почему? Ведь у неё никакой сыпи нет.

О. Цыбульская, Липецк



на Арбате:

Отвечает Анна СТЕНЬКО, доктор медицинских наук, завотделением Института красоты



Кисточка для макияжа, как и зубная щётка, должна быть только ваша!

Фото Legion-Media

- Любые косметические средства - это средства личной гигиены. На них оседают не только внешняя грязь и пыль, но и микроорганизмы, обитающие на коже человека. Поэтому использование чужих средств приводит к обмену микроорганизмами, которые лояльны к своим хозяевам и враждебны к чужакам. Даже персональные кисточки и спонжи для нанесения пудры рекомендуются мыть не реже 1 раза в месяц, а использовать чужие настоятельно не рекомендуется.

ОТЧЕГО НЕ ВСЕ ОТРАВИЛИСЬ?

Почему, если во время пикника или застолья все ели некачественную еду, одни с отравлением валяются неделю, а у других - лёгкое расстройство желудка?

А. Пименов, Пермь



Отвечает Александр КАРАБИНЕНКО, профессор кафедры госпитальной терапии РНИМУ им.

Пирогова:

- Продолжительность и тяжесть отравления зависят от количества токсинов, попавших в организм. Даже если все ели одни и те же продукты, у того, кто съел больше, последствия тяжелее.

Также острота отравления зависит от состояния органов, которые берут на себя нейтрализацию токсинов, - печени, почек и т. д. Если они здоровы - организм справляется быстрее, если есть хронические заболевания - приходит в себя с трудом.

КАК ПОБЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ?

Витаминов ещё нет - фрукты-овощи свои, не привозные, не скоро пойдут, солнца мало, погода не радует, вес набрался за зиму... В итоге депрессия постоянная, целыми днями клонит в сон. Что делать?

Е. Григорьева, Самара



Отвечает Татьяна КИСЕЛЁВА, ведущий научный сотрудник НИИ питания РАМН, президент Профессиональной ассоциации нутриотерапевтов, профессор:

- Взбодриться и повысить тонус, сопротивляемость и адаптивные возможности ор-

ганизма помогут прогулки (в любую погоду!) и самые простые безрецептурные аптечные препараты - таблетки женьшеня с витамином С, настойка женьшеня, жидкий экстракт элеутерококка, иммунокинд (можно детям с 1 года), инфлюцид, настойка чаги.

Вечером помогут уравновесить нервный день настойки боярышника, пустырника, валерианы, мяты, по показаниям - валосердин, корвалол, капли Зеленина. На деревьях набухли почки. Если гуляете в чистом месте - можно сорвать, разжевать и проглотить почки липы (витаминное, обволакивающее и смягчающее средство для слизистой желудка) и почки берёзы (антибактериальное, противо-

вирусное, витаминное), хвою ели или сосны (витаминное, противомикробное, противовирусное). Справиться с дефицитом микроэлементов, лишним весом и весенней зашлакованностью помогут травяные чаи и крупяные каши (на воде) с мёдом и сухофруктами.



ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ХУДЕЮТ БЫСТРЕЕ?

Слышал, что мужчины худеют гораздо быстрее, чем женщины. Почему?

И. Слуцкер, Казань



НИИ питания:

Отвечает Светлана ДЕРЕБЕНЕВА, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник

- У мужчин, даже никогда не занимавшихся спортом, мышечной массы, которая сжигает калории даже в состоянии покоя, в организме больше, чем у женщин. Поэтому мужчина расходует энергии больше, чем женщина, даже когда они сидят рядом на диване. Однако удержать вес гораздо труднее, чем его сбросить. А здесь у мужчин преимуществ перед женщинами нет.

Неблагоприятные дни и часы с 23 по 29 апреля 2015 г.

26 апреля, воскресенье (пик с 5 до 8 часов)*

Подвержены болезням система кровообращения и спина. Не поднимайте тяжести.

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

*Время московское



ПРОБЛЕМЫ С ВЕНАМИ? ОТЁКИ? БОЛИ?

ТРОКСЕВАЗИН® НЕО

ТРИ АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ ВАШИХ НОГ

ТРОКСЕРУТИН

Оказывает противоотечное и венотонизирующее действие, укрепляет стенки сосудов

ГЕПАРИН

Улучшает местный кровоток, оказывает противовоспалительное действие

ДЕКСПАНТЕНОЛ

Провитамин B5 улучшает обменные процессы и состояние кожи

УДОБНАЯ УПАКОВКА

- Пластиковая туба с широкой крышкой
- Использование геля без остатка

УЗНАЙ БОЛЬШЕ www.troxevasin.ru

РЕКЛАМА

ООО «АКТАВИС» Москва, Б. Ордынка, 40-4. Тел.: +7 (495) 644-44-14

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ