№ 41, 2015 г.
WWW.AIF.RU
АиФ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

■ ПРОФИЛАКТИКА
■ ЛЕЧЕНИЕ
■ ЛЕКАРСТВА
■ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Натуральные продукты лечат и спасают.

ВАЖНО ЗНАТЬ

А «АИФ» РАЗОБРАЛСЯ ЕЩЁ И С ТЕМ, КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ИСКУССТВЕННУЮ ЕДУ И ДОБАВКИ, И ДЕЛИТСЯ ЭТИМ С ЧИТАТЕЛЯМИ.

ДОБАВКИ ЗАХОТЕЛОСЬ?

Про пищевые добавки с индексом «Е» известно: многих из них лучше избегать. Но каких именно? Пытаясь выяснить это, мы часто сверяемся со списками, гуляющими в Интернете. Но этого лучше не делать. Почему?

Хотя бы потому, что в них обычно есть раздел «Канцерогенные и ракообразующие добавки». Сделать ошибку в слове «канцерогенные» да ещё и придумать несуществующий термин «ракообразующие» могут только люди несведущие. Читаем дальше и видим: среди «ракообразующих» добавок числится Е330. Но это всего лишь лимонная кислота! Наш организм производит её в больших количествах, и вреда от неё никакого. А из добавок, опасных для детей, указана почему-то только одна - Е270. Оказывается, это молочная кислота. В натуральном виде она встречается в кисломолочных продуктах, фруктах, хлебе, квасе и во многих других. Среди запрещённых есть краситель Е152 (обычный уголь), Е211 (консервант бензоат натрия) и Е952 (подсластитель цикламат). Не все они безвредны, но разрешены - все и применяются очень широко. Вывод: практически во всех подобных интернет-списках вредные добавки перемешаны с безопасными, а значит, ориентироваться на них бесполезно.

Какая химия лежит у нас в тарелках? Фото Legion-Media

«АиФ» предлагает свой - настоящий - список небезопасных добавок. Составляя его, мы полагались на результаты серьёзных научных исследований, в которых было доказано негативное действие добавок. Другое дело, что далеко не всегда с этим согласны их производители и мировой пищепром. Что неудивительно: ведь на кону очень большие деньги. Производители всегда так поступают - до последнего доказывают возможность использовать то или иное вещество, пока вред от его применения не станет абсолютно явным. Именно по такому сценарию долго действовали и табачные концерны. Чем это закончилось, мы знаем - кампания по запрету курения идёт во всём мире. Много ли сегодня людей, считающих курение безвредным?

К слову, недавно во влиятельном журнале «Репродуктивная токсикология» (Reproductive Toxicology) американские учёные опубликовали большое исследование по пищевым добавкам. Результаты удручающие:

■ почти $^2/_3$ добавок одобрены без токсикологических исследований на животных;

■ для 93% пищевых добавок нет достаточных данных о том, что они не вредны для репродуктивной (половой) системы и плода.

Александр МЕЛЬНИКОВ

Неблагоприятные дни и часы с 8 по 14 октября 2015 г.

8 октября, четверг (пик с 21 до 23 часов)*
Возможны ОРЗ и кожные болезни. Откажитесь от тяжёлой пищи.

9 октября, пятница (пик с 17 до 19 часов)*
Вероятны болезни пищеварения, лица и головы. Остерегайтесь травм.

10 октября, суббота (пик с 4 до 6 часов)*
Возможны болезни пищеварения, инфекции. Соблюдайте диету.

11 октября, воскресенье (пик с 11 до 14 часов)*
Возможны мочеполовые болезни, невралгии. Остерегайтесь простуды.

13 октября, вторник (пик с 3 до 5 часов)*
Обострение хронических болезней, радикулит. Остерегайтесь травм.

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

*** Время московское**

СВЁКЛА

АиФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Список небезопасных пищевых добавок

Номер пищевой добавки	Название пищевой добавки	Негативное действие на организм
E100-E182 - красители		
E102	Тартразин	Вызывают гиперактивность у детей
E104	Хинолиновый жёлтый	
E110	Солнечный закат	
E122	Азорубин (кармуазин)	
E124	Пунцовый 4R	
E129	Красный очаровательный АС	
E128	Красный 2G	Канцероген
E150c и E150d	Карамели	Возможно канцерогенное действие
E161g	Кантаксантин	Вреден для сетчатки глаз
E200-E283 - консерванты		
E210-E219	Бензоаты	Вызывают псевдоаллергию
E239	Гексаметилентетрамин	Канцерогены
E240	Формальдегид	
E249-E252	Нитриты и нитраты	
E327-E504 - регуляторы кислотности, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы		
E338	Ортофосфорная кислота	Способствуют развитию остеопороза (хрупкость костей) и атеросклероза
E339-E343	Фосфаты	
E400-E504 - стабилизаторы, загустители, эмульгаторы		
E407-E407a	Каррагинаны	Способствуют болезням пищеварения и, возможно, развитию рака
E420	Сорбит	Слабительные
E421	Мальтит	
E450i-E450vii	Пирофосфаты	Способствуют развитию остеопороза (хрупкость костей) и атеросклероза
E451i-E451ii	Трифосфаты	
E452i-E452v	Полифосфаты	
E620-E642 - усилители вкуса и аромата		
E620-E625	Глутаматы	Могут быть вредными для мозга и негативно влияют на зрение
E951-E967 - подсластители		
E951	Аспартам	Возможно, обладают канцерогенным действием
E952	Цикламат	
E954	Сахарин	
E953	Изомальтит	Слабительные
E965	Мальтит	
E967	Ксилит	

ЛЕЧИТЕ ИЗЖОГУ
И ЕШЬТЕ ВКУСНО ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!

Каждый день состоит из множества забот и дел, заполняющих нашу жизнь. Но несмотря ни на что, самое главное место в нашей жизни занимает семья. Собираясь вечером за одним столом, мы обмениваемся последними новостями, вкусно ужинаем и заряжаемся силами и хорошим настроением. Но что делать, если вкусная еда постоянно вызывает неприятные ощущения и изжогу? Как быть, если вкусно поесть – это проблема, а изжога заставляет тратить время на приготовление еды отдельно от основного меню?
Поскольку причиной изжоги является попадание соляной кислоты из желудка в пищевод, то и лечить ее надо правильно. Препаратами, которые блокируют выработку соляной кислоты в желудке. Воздействуя на причину изжоги, вы обеспечиваете здоровье себе и своим близким.
Пожалуйста, помните, изжога – это сигнал о неблагополучном состоянии организма, требующий внимания, уточнения причины данного проявления и соответствующего лечения. Поэтому не игнорируйте изжогу – обратитесь к врачу, пройдите лечение и ешьте вкусно всей семьей!

Рег номер: ЛП-000328

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРОТИВ Е

КОРОЛЕВА ОВОЩЕЙ

Похудеть, помолодеть, понизить давление и холестерин, повысить иммунитет. И главное - недорого. Хотите? Тогда полюбите свёклу.

Татьяна КИСЕЛЁВА, доктор меднаук, профессор, ведущий научный сотрудник НИИ питания, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, *взялась оценить все стереотипы, связанные у нас с этим корнеплодом.*

ДЛЯ СЕРДЦА И ПОЧЕК

Свёкла - самый полезный и безвредный овощ.

Действительно, свёкла, обладающая уникальным составом биологически активных веществ, помогает больным и здоровым, старым и малым. Она активизирует все обменные процессы в организме, в том числе при гипотиреозе (недостаточная функция щитовидной железы), сахарном диабете и ослабленном пищеварении. Она полезна при повышенном уровне холестерина, недостаточности кровообращения и гипертонии, аллергических кожных реакциях и сыпях, интоксикациях и даже для профилактики старения. Содержащийся в ней антоциановый гликозид бетанин тонизирует, повышает сопротивляемость организма, способствует усвоению витамина B_{12}, укреплению капилляров.

Однако из-за наличия щавелевой кислоты не стоит злоупотреблять свёклой больным мочекаменной болезнью (особенно если в моче обнаруживаются оксалаты - соли кальция). А из-за выраженного ощелачивающего действия свёкла не рекомендуется при склонности к образованию фосфатных камней в почках.

ЦЕЛЕБНЫЙ СОК

Свежий сок свёклы помогает от всех болезней.

Все витамины (С, B_1, B_2, РР, пантотеновая и фолиевая кислоты, каротиноиды) и жизненно важные макро- и микроэлементы (биодоступный растворимый кальций, кобальт, фосфор, магний, марганец и другие) переходят в сок, этим и объясняется благотворное действие свёклы при любых неврологических заболеваниях. Бетаин участвует в образовании холина, который улучшает регенерацию клеток печени и регулирует уровень холестерина в крови.

Однако при приёме свежеотжатого сока может возникнуть спазм кровеносных сосудов, поэтому перед употреблением ему нужно дать отстояться 2-3 часа. Сок противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью и диарее (расстройстве желудка), но нейтрализовать отрицательные эффекты можно, добавив несладких овсяных хлопьев.

WWW.AIF.RU

Кулинарные хитрости при работе со свёклой читайте на нашем сайте www.aif.ru

САЛАТ С РЕДЬКОЙ

Почищенные и натёртые корнеплоды смешать в равных количествах (на 1 свёклу взять 1 редьку), добавить по вкусу соль и зелень, заправить растительным маслом.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ВИНЕГРЕТ

Свёклу и картофель сварить в кожуре, остудить, почистить, порезать мелкими кубиками. Сырую свёклу и морковь почистить и натереть на мелкой тёрке. Соединить все компоненты, добавить промытый кипячёной водой зелёный горошек, нарезанный кубиками солёный огурец, квашеную (можно с тмином и клюквой) капусту и мелко нарубленную зелень (зелёный и репчатый лук, укроп, кинза, базилик, петрушка). Заправить 1 ч. л. подсолнечного масла с добавлением яблочного уксуса.

МАРИНОВАННАЯ СВЁКЛА

На 500 г свёклы нужно 1-2 луковицы среднего размера. Для маринада: 350 мл воды, 150 мл уксуса, 1 ч. л. соли, пару горошин ямайского и 8-10 горошин чёрного перца, лавровый лист и 5 ст. л. сахарного песка (можно 75 мл мёда).

Маринад: все ингредиенты смешать и прокипятить под закрытой крышкой 5 мин. Свёклу сварить, обдать холодной водой, очистить, нарезать на небольшие брусочки или соломкой. Лук очистить и порезать тонкими полукольцами. Перемешать. Сложить в стерилизованные банки и залить горячим маринадом, закатать крышками и дать остыть банкам в тёплом месте, а затем при комнатной температуре.

СОК

200 мл сока свёклы, моркови и свежих огурцов, взятых примерно в равных количествах, смешать с 500 мл кипяченой воды и 20 мл сока укропа или кинзы. Можно бросить несколько кристалликов морской соли. Пить дробными дозами в течение дня перед каждым приёмом пищи для растворения и выведения мочевой кислоты из организма. Рекомендуется при подагре, деформирующем спондилёзе, ожирении, атеросклерозе, хронических заболеваниях печени и желчного пузыря.

Фото Fotolia/PhotoXPress.ru

ВЕРШКИ ИЛИ КОРЕШКИ?

На свёкле хорошо худеть.

Витаминоподобное соединение бетаин способствует расщеплению и усвоению белков пищи, активизирует жировой обмен и помогает восстановлению клеток печени. Свёкла занимает одно из первых мест среди овощей по содержанию йода, что также очень благоприятно при ожирении. Действует как мочегонное, послабляющее средство, тонизирует деятельность всей пищеварительной системы.

Однако свёкла содержит много (до 12%) сахаров (причём в основном сахарозы) и только около 1% клетчатки, чуть больше пектина. Органических кислот мало, поэтому в организме сахар отлично может поддерживать бродильные процессы. Так что худеющим лучше переключиться на свежую ботву (делать салаты или добавлять в борщи).

Салат из свёклы с майонезом самый популярный.

Но самый неполезный. В тибетской медицине свёклу (как и картофель) относят к «охлаждающим» и «слизеобразующим» продуктам, которые вредны в холодном климате. Нейтрализовать это побочное действие можно, добавив к свёкле «согревающие» продукты - чеснок, редьку, имбирь, тмин, зелень укропа или кинзу, морскую соль.

Юлия БОРТА

СПРОСИТЕ ДОКТОРА АГАПКИНА

ДОКТОР СЕРГЕЙ АГАПКИН, ВЕДУЩИЙ ПРОГРАММЫ «О САМОМ ГЛАВНОМ», ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ О ЗДОРОВЬЕ.

Муж спит по 9-10 часов каждый день, а в выходные - до обеда. Это нормально?

В. Колыванова, Архангельск

- У большинства здоровых людей сон составляет в среднем 7-8 часов. Обычно этого достаточно для восстановления трудоспособности. При физических, эмоциональных перегрузках для отдыха требуется больше времени. Для некоторых людей увеличение времени сна может быть нормой. Но, если человек без видимых причин (физических, эмоциональных и других перегрузок) стал спать дольше, необходимо обратиться к врачу и обследоваться.

По новым нормам оптимальным давлением считается 120 на 70. У сына (16 лет) верхнее давление стабильно 123-125. Делали УЗИ сердца, ЭКГ - отклонений нет.

М. Стешина, Пермь

- Нормальным для подростков 13-16 лет является систолическое артериальное давление 110-136 мм рт. ст., диастолическое - 70-86 мм рт. ст. Если обследование не выявило отклонений, переживать не надо.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» в 9.55 с понедельника по пятницу выходит программа «О самом главном». Ведущий доктор Сергей Агапкин.

Реклама

О чем молчат все женщи

neogyn

БЕСПЛАТНАЯ Акция!

Скажем «ПРОЩАЙ!» зуду, жжению и сухости ТАМ↓

Крем для интимного комфорта «Неоджин» – **успокаивающий, регенерирующий крем для женщин против дискомфорта в интимной области.** Разработан швейцарскими специалистами в области женской гигиены. Формула «Неоджина» на основе **комплекса пептидов и натуральных масел** бережно воздействует на ткани. «Неоджин» **НЕ СОДЕРЖИТ ГОРМОНОВ** и лекарственных препаратов, **ПАРАБЕНОВ** и красителей. **В результате кожные покровы в этом гиперчувствительном месте восстанавливаются. Помогает за считанные дни...**

Специально для Вас открыта БЕСПЛАТНАЯ горячая линия 8-800-100-53-55

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ обращения гарантируется!

Назовите код «Ю.09.Н» и примите участие в БЕСПЛАТНОЙ АКЦИИ.
Действительно в течение 7 дней.

ООО «ТЭСКОМ». ОГРН 5087746139366 ОТ 23.09.08 Г. 115230, Г. МОСКВА, ВАРШАВСКОЕ Ш., Д. 36/8. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ – С 01.04. ПО 31.12.2015 Г. РЕКЛАМА *ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 2 ШТ. **СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ. ***НЕОДЖИН. ЖЕНСКИЙ УСПОКАИВАЮЩИЙ КРЕМ. ТОЛЬКО ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ. ПРОТЕСТИРОВАНО ГИНЕКОЛОГАМИ. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛ-ВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. ИЛИ НА САЙТЕ WWW.NEOGYN.RU. КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

ВЫ СПРАШИВАЛИ - ОТВЕЧАЕМ

Стабильность. Уверенность. Здоровье!
ЕРМАК.

Уникальный прибор «ЕРМАК», с помощью которого можно не только предотвратить, но и вылечить простатит. Вы забудете о ночных походах в туалет, бесконечных болях, начнете вести активную половую жизнь.

Заказ по телефону «горячей линии» (звонок по России бесплатный)
8-800-505-03-92

Реклама. ООО «Эвирекс». 197110, г. Санкт-Петербург, Петрозаводская ул., дом 16, лит. А, помещение 1-Н. ОГРН 1147847260516

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ТАЙНА СЕКС-ТАБЛЕТКИ...

■ **огромный выбор эрегаторов для повышения потенции на натуральной основе** ■ **мгновенная** стойкая эрекция ■ **max** количество половых актов.

ПОЛУЧИТЕ НЕОЖИДАННЫЙ УСПЕХ У ЖЕНЩИН.

ЗАКАЗ по телефону в Москве **8 (495) 724-70-93.**

ОГРН № 5117746015096. Реклама. ООО «Древо жизни». 127051, г. Москва, пер. Малый Сухаревский, д. 9, стр. 1, оф. 36.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ПРЫЩИ? УГРИ? ЖИРНЫЙ БЛЕСК?

Для лечения **акне** и **розацеа** рекомендуем **«Лома Люкс Акнемол»** - эффективное и безопасное гомеопатическое лекарство из США (не БАД), созданное на основе микродоз минералов, издревле применяемых для лечения кожи. Уже в течение курса лечения устраняются чрезмерная жирность, воспаление кожи, прыщи, в том числе гнойные, прекращаются новые высыпания, исчезает зуд, кожа приобретает здоровый вид. Отпускается в аптеках без рецепта. Тел. 003. **Справки (495) 645-68-80.**

Отзывы www.lomalux.ru *Рег. № П015759/01 от 26.05.2009 г. Реклама*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

АиФ АНЕКДОТЫ

- Таня, ты почему плачешь?
- Меня опять уволили с работы, потому что я всё вечно путаю.
- А где ты работала?
- В роддоме.

* * *

Правительством рекомендована новая надпись на сигаретах: «Благодарим за помощь в сокращении расходов Пенсионного фонда!»

* * *

«Бесит, когда катаешься на своём любимом единороге, а тебя пытаются связать и увезти в больницу».

* * *

Если будешь много жрать, можешь не поместиться в сердце своего любимого.