

ЧУДО-ЦИТРУС

Известно, что цитрусовые находятся в числе лидеров по содержанию витамина С. Кроме того, запас его обладает особой стойкостью, ведь он защищен от кислорода и света толстой пористой кожей апельсина, лимона, мандарина, грейпфрута. Известно, что витамин С необходим для образования коллагена, который скрепляет стенки сосудов, костной ткани, кожи, способствует заживлению ран и повышенной сопротивляемости различным простудным заболеваниям.

АПЕЛЬСИН

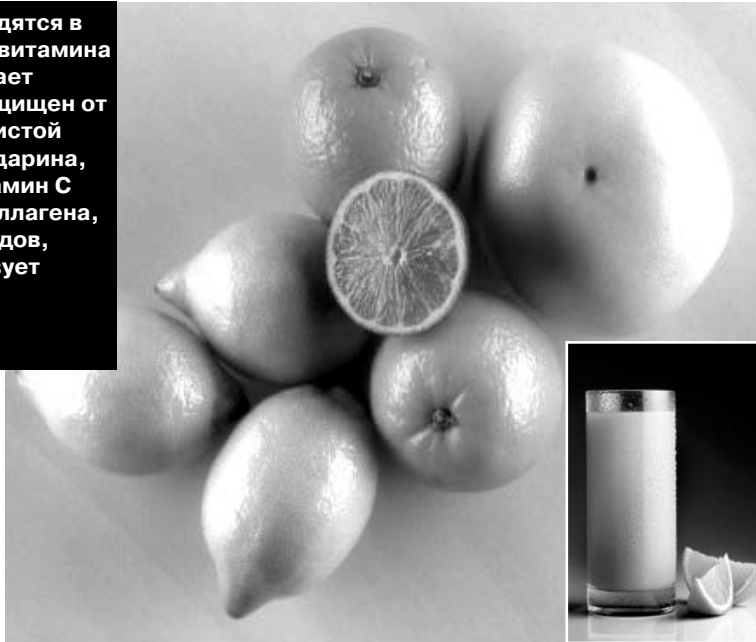
В мякоти апельсина содержится много пектина, который связывает и выводит из организма токсичные вещества, то есть нейтрализует главных виновников онкологических недугов.

Если в течение трех месяцев ежедневно выпивать стакан апельсинового сока, то повысится уровень полезного холестерина.

Цинк, которого достаточно во всех цитрусовых, стимулирует половые функции. Вещества, содержащиеся в апельсинах и грейпфрутах, снижают вероятность заполучить аденому простаты.

ГРЕЙПФРУТ

Грейпфрут — хит большинства современных диет для похудения. Весь секрет в повышенном содержании биофлавоноида, ко-



торый способствует тому, что энергия от переваренных углеводов идет исключительно на строительство мышц, а не жировых отложений. Значит, полезно утром съедать грейпфрут или выпивать стакан сока перед обедом.

В грейпфруте есть ферменты, которые ускоряют восстановительные процессы в мышцах после тренировок, а значит, он не помешает тем, кто занимается спортом.

МАНДАРИН

Мандарины обладают удивительными антимикробными свойствами. Они улучшают усвоение пищи, а свежая корка мандарина используется при лечении диареи.

Психологи советуют воспользоваться мандарином при плохом настроении. Надо капнуть на аромалампу несколько капель масла мандарина, лечь и расслабиться. Если нет аро-

малампы, можно просто поджечь корочку мандарина.

ЛИМОН

Диетологи утверждают, что лимон нейтрализует отрицательное действие алкоголя на организм. Выходит, что коньяк с лимоном — это не только вкусно, но и полезно. Тот же лимон в состоянии облегчить муки утреннего алкогольного токсикоза.

Существует такая фраза: уха без лимона — рыба на ветер. Да, лимон подходит ко всякой рыбе. Он не только подчеркивает вкус рыбы, но и способствует лучшему ее усвоению.

* * *

Но у апельсинчиков и лимончиков есть свои минусы.

● Цитрусовые считаются вполне диетической пищей. Однако людям, страдающим гастритом и язвенной болезнью, которые сопровождаются повышенной кислотностью, лучше ограничить употребление цитрусовых.

● Мандарины частенько вызывают аллергическую реакцию у детей. С годами это, как правило, проходит, но некоторые страдают ею всю жизнь.

● Сок грейпфрута иногда замедляет, а порой нейтрализует действие некоторых лекарств. Если приходится принимать медикаменты, то надо внимательно изучить раздел инструкции "Совместимость с другими лекарствами или продуктами" или раздел "Противопоказания".

ИЗЖОГА

ПОЖАР В ПИЩЕВОДЕ

Изжога — это результат заброса кислого содержимого желудка в пищевод. Обычная изжога появляется через 30–60 минут после еды, изредка — натощак. Чаще она бывает при повышенной кислотности желудка, но может возникать и у людей, страдающих гастритом с пониженной секрецией желудочного сока.

Иногда изжога может беспокоить и практически здоровых людей при неправильном питании, злоупотреблении острыми приправами, после приема жирной пищи, алкоголя (особенно сухих вин). Бывает, что изжогу вызывают кефир, черный хлеб, кислые продукты (яблоки, лимон). Надо проследить за своими ощущениями, это поможет установить причину.

В любом случае рекомендуется ограничить или даже полностью исключить из рациона жареные блюда, наваристые мясные и рыбные бульоны, приводящие к повышенной желудочной секреции.

Но дело не только в неправильном питании, причиной изжоги могут быть хронические гастриты или язвенная болезнь. В этом случае помощь гастроэнтеролога необходима.

● Есть простой способ устранения изжоги — питьевая сода (половина чайной ложки на полстакана теплой воды). Действительно, этот способ приносит облегчение, но принимать соду регулярно нельзя.

● Рекомендуется при изжоге минеральная вода («Боржоми», «Смирновская», «Славяновская»). Лечение надо начинать с маленьких доз — 50–100 мл в теплом виде. Но при этом надо быть уверенным, что минеральная вода действительно настоящая, иначе пользы не будет (в лучшем случае).

● Помогают снять изжогу и лекарственные препараты, которых сейчас достаточно в аптеках, но принимать их лучше после рекомендаций врача.

ОГУРЕЦ ВМЕСТО ХЛЕБА

РАЦИОН

Многие относятся к огурцам, как к "несерьезному" продукту — не наешься ими, не полакомишься, одна вода, да и только. Насчет воды — верно. В огурцах 96 процентов воды. Но какой?

Один американский диетолог назвал ее "жидкостью, дистиллированной самой природой", которая помогает растворять многие вредные вещества, накопившиеся в нашем организме за годы. Например, огуречный сок прекрасно способствует выведению из организма излишков мочевой кислоты, а следовательно, лечит ревматические заболевания.

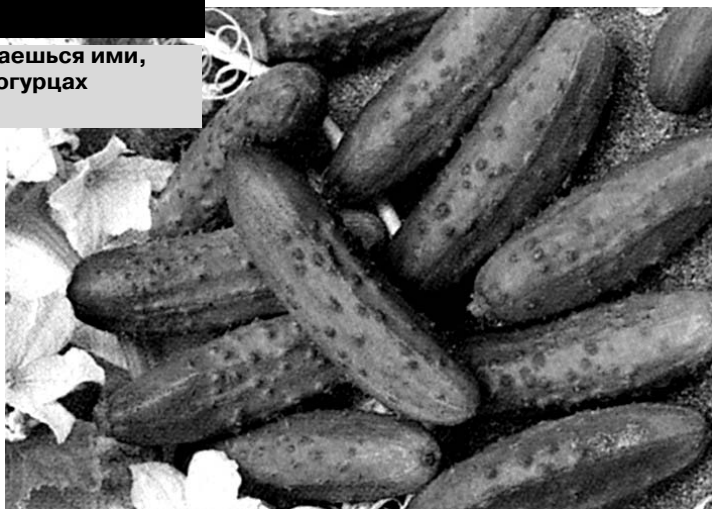
Высокое содержание калия, кремния, серы делает огурцы ценнейшим продуктом для поддержания здоровья кожи, волос, зубов. Не случайно к морковному соку советуют добавлять именно огуречный, такой коктейль — отличное средство для лечения желчного пузыря, печени, предстательной железы.

Большинство микроэлементов сосредотачивается в кожице огурца. Даже перезревшие огурцы полезны — это прекрасное слабительное. Колиты излечиваются при при-

еме в течение сезона по полстакана в день огуречного пюре натощак. Незаменимы огурцы при проведении разгрузочных дней. Конечно, огурцы, созревающие в открытом грунте, намного полезнее тех, которые выращиваются в парниках.

Огурцы сочетаются со всеми продуктами, кроме молока. Сочетаются они и с медом. Но, пожалуй, самое важное "предназначение" огурцов (особенно для людей, страдающих от ожирения), — использование их для бутербродов вместо хлеба (с мясом, рыбой, сыром).

Такой сэндвич можно завернуть в лист капусты или салата или положить на огурец



"фарш" из мелкой нарубленной зелени, помидора и сметаны, из тертого сыра с чесноком, сметаной и соком лимона, из вареных размятых яичных желтков с зеленью и сметаной, а также из всего того, что подскажет фантазия и возможности.

МИФЫ О МУЖЧИНАХ

ЛЮБОПИТНО

Миф первый: "Мальчики сильнее девочек".

Если в открытой рукопашной схватке и при равных условиях, то — пожалуй. Однако многолетние медицинские наблюдения привели к выводу, что родовые травмы (включая детский церебральный паралич) чаще случаются у мальчиков. Отклонения в развитии тоже чаще наблюдаются у мальчиков, нежели у юных леди.

Мужчины имеют больше проблем с кровообращением и алкоголем, чаще болеют диабетом и язвенной болезнью, хуже различают цвета (на одну женщину-дальтоника приходится 80 мужчин!). Представители сильного пола быстрее устают и более склонны к суициду.

Миф второй: "Мужчины лучше женщин разбираются в жизни".
Это качество характера мужчины припи-

сывают себе, наверное, вдохновленные тем, что лучше ориентируются в пространстве и лучше запоминают незнакомую местность. И это действительно так. Был проведен эксперимент. Группу юношей и девушек с завязанными глазами вели через подземный лабиринт, периодически останавливая и требуя описания мест, где они находятся. Девушки говорили о фактуре стен и пола, о запахах и т. д. Юноши же мыслили глобально и указывали общее направление и местонахождение группы.

Проведенный эксперимент подтверждает и то, что женская логика — это логика процесса, а мужская, в основном, — логика цели.

Миф третий: "Все мужчины — лентяи, им бы только валяться на диване".

Мужчины не способны делать сразу несколько дел (за редким исключением вроде Юлия Цезаря или Наполеона). Между тем женщина может одновременно стирать, возиться с малышом, мыть посуду, наклады-

вать на лицо маску... Эксперимент, в котором участвовали 7 мужчин и 7 женщин, показал: за отведенное время все женщины смогли помыть посуду, приготовить салат и выгладить рубашку. Из мужчин лишь один справился с заданием.

Миф четвертый: "Маленький рост — несчастье для мужчины".

Это мнение уже опровергнуто тысячекратно. И тем не менее доля правды здесь есть. Ученые медики выявили закономерность между ростом мужчины и инсультом. Выяснилось, что мужчины ниже 163 сантиметров имеют в два раза больше шансов пострадать от кровоизлияния в мозг, чем те, чей рост более 175 сантиметров. Каждые 10 сантиметров роста снижают риск инсульта на 20 процентов.

А вот женщинам лучше быть пониже. С увеличением роста у них повышается риск развития рака молочной железы.

По материалам
медицинских изданий.

