

СТАРАЯ ДОБРАЯ МИНЕРАЛКА

Почему летом нас мучает жажда? Как ее утолить? И только ли в жаре дело? А может быть, организм "сигнализирует" о неполадках в нем? Прислушайтесь к рекомендациям врачей-диетологов.

Причин мучительной жажды несколько. От жары расширяются кровеносные и лимфатические сосуды, поэтому объем циркулирующей крови увеличивается, а запас воды недостаточен. Вот мы его и стараемся восполнять.

С другой стороны, в жару усиливается потеря влаги, предотвращая перегрев тела. Наконец, при высокой температуре все обменные процессы в организме происходят быстрее. Ускоряется и выведение продуктов распада, а вместе с ними и жидкости.

Означает ли это, что летом можно пить неограниченно?

Общий объем выпитой жидкости (1,5 — 2 литра в сутки, включая супы) вполне может компенсировать все потери. Особенно внимательными к питьевому режиму следует быть людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени и почек.

Каким напиткам стоит отдать предпочтение летом?

Напиткам с пониженной вязкостью, напрямую не влияющей на диаметр сосудов. Речь идет, прежде всего, об обычной питьевой воде, минералке с низкой концентрацией ионов (столовой минеральной воде), слабо заваренном чае с лимоном и травяных отварах. Но это не значит, что можно заваривать любую траву, — для восполнения потери жидкости применяйте сборы с ромашкой или мятой.

Какой напиток считается в жару самым полезным?



"Старая добрая" минералка, так как она насыщена полезными микроэлементами и солями. Но ничуть не хуже утоляет жажду зеленый чай. Только есть у него один минус — кофеина в нем гораздо больше, чем в черном, а это вещество само по себе вызывает обезвоживание организма. Но выход есть — в отличие от черного чая одну и ту же порцию листьев зеленого чая можно заваривать по несколько раз. С каждым разом концентрация кофеина в заварке будет существенно снижаться.



А кофе и алкоголь?

Эти напитки изменяют диаметр сосудов и ускоряют кровоток. От них лучше отказаться — в жару кровеносная система и так работает "на износ". Все знают, что на юге достаточно выпить полстакана вина, чтобы опьянеть. Дело именно в том, что при повышенной температуре ничто не препятствует алкоголю сразу оказывать влияние на нервную систему. То же относится и к пиву. В этом пенном напитке много витаминов, но, по сути, он действу-

ет так же, как любой алкоголь. Поэтому любителям пива стоит перейти на самые легкие сорта с низкой объемной плотностью.

Как правильно пить минеральную воду?

Если вы совершенно здоровы, то употреблять ее лучше за 35 — 40 минут до еды. При пониженной секреции — за 15 минут до еды пьют минералку комнатной температуры (хоть с газом, хоть без него), а при повышенной секреции и некоторых заболеваниях печени и желчевыводящих путей — через полтора часа после еды. Причем предварительно воду подогревают, и ни о каких газах в ней не может идти и речи.

Когда лучше пить соки и морсы?

Если соки кислые, да еще свежеприготовленные и без добавления сахара, пейте их когда вздумается. Но постарайтесь не позднее чем через 15 минут после приготовления — только в этом случае в них сохраняются все витамины. Плотные же соки с мякотью лучше употреблять вместо завтрака или легкого ужина. Тем более что в жару есть, как правило, не хочется. В морсах и компотах витаминов меньше, так как ягоды и фрукты проходят термическую обработку.

Большим с явлениями сердечной или почечной недостаточности советуем и летом придерживаться зимней нормы потребления жидкости (не более 1,5 литра в день).

Мужчина и женщина



Чем отличается мужчина от женщины? Все отличия перечислять придется долго. А если коротко, то есть очень любопытные наблюдения — очевидные и противоречивые одновременно.

● Психическая депрессия настаивает женщину вдвое чаще.

Но... она гораздо легче переносит стресс. Считается, это происходит оттого, что женский организм меньше выделяет адреналина и менее подвержен скачкам артериального давления.

● Бессонницей страдают 60 процентов женщин и 40 — мужчин.

Но... на протяжении своей жизни он проводит в кровати 24 года, в то время как она — 27 лет.

● Мужчины более способны к математике: на 12 выдающихся молодых ученых приходится лишь одна женщина, занимающаяся этой наукой.

Но... представительницы слабого пола гораздо быстрее овладевают иностранными языками.

● Мужская кожа на 24 процента толще женской и медленнее обновляется.

Но... температура тела у мужчины на 0,2 градуса ниже, чем у женщины.

● Подкожный жир у мужчин обычно откладывается на животе. А у женщин главным образом на ягодицах, бедрах и внутренней поверхности живота.

Но... средний вес мужчины значительно превышает средний вес женщины.

● Поддакивание женщины во время разговора с мужчиной чаще всего означает только то, что она его слушает, в то время как он склонен воспринимать это как одобрение им сказанного.

Но... представители сильного пола обычно прямо выражают свои желания, принимают решения быстро и твердо, а женщины долго кружат вокруг цели разговора, решения принимают после долгих раздумий, посоветовавшись с близкими.

● У женщин более тонкий музыкальный слух: на 6 нефальшивящих дам приходится лишь один мужчина, которому "медведь на ухо не наступил".

Но... большинство композиторов — мужчины.

По материалам медицинских периодических изданий.

ПРИ МАСТОПАТИИ

Жир — враг не только талии, но и молочной железы. Он перегружает печень и снижает ее способность очищать кровь.

Ставить диагноз и лечить мастопатию должен врач-маммолог. Но поскольку при этом заболевании обычно повышен уровень эс-

трогенов в организме, обратите внимание на диету, она сможет снизить риск развития рака груди как следствия мастопатии.

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕНЮ

● Продукты, богатые бета-каротином, — морковь, помидоры, шпинат и петрушка, облепиха, красная рябина. Бета-каротин нейтрализует канцерогенное действие избытка эстрогенов и "следит", чтобы их количество не превышало безопасного уровня.

● Продукты, богатые витамином С (апельсины, грейпфруты, зеленый перец, помидоры, картофель). Витамин С полностью излечивает изменения клетки, которые наступают под воздействием канцерогенов.

● Продукты, богатые грубой клетчаткой (зерновой и отрубной хлеб, каши из цельных круп, блюда из свеклы и других овощей, ягоды, грибы, отруби). Клетчатка "разбавляет" в кишечнике желчные кислоты, повышенная концентрация которых может стать причиной возникновения рака, и "выталкивает" из организма канцерогенные вещества и лишние гормоны, прежде чем они успеют нанести вред.

● Ростки пшеницы борются со свободными радикалами, повышают жизненный тонус, препятствуют старению клеток.



ОТ ЧЕГО СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ

● Сократите потребление копченостей, колбас, ветчины и консервированных продуктов. Особенную онкологическую опасность при мастопатии представляют нитриты и нитраты, которые добавляют для сохранения цвета. Для здоровых людей они не опасны, но при дисбактериозе, заболеваниях желудка и кишечника они взаимодействуют в кишечнике с белками и образуют сильные канцерогены. Эти же вещества поступают в организм при курении: 100 граммов бекона дают их столько же, сколько выкуренная пачка сигарет.

● Мясо-гриль содержит вещества, которые вызывают раковое перерождение клеток. Если вы непременно хотите жарить мясо на мангале, то заворачивайте его в фольгу.

● Сахар и кондитерские изделия особенно вредны, если сочетаются с жиром (торты, пирожные). Высокое содержание сахара в крови, приводящее к высокому выбросу инсулина, может влиять на ткань груди как канцероген.

● Неумеренное употребление кофе стимулирует рост опухолей.



По материалам центральной медицинской прессы.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.