

ТВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Каждый человек рано или поздно задается вопросом — как сохранить молодость? Ответ на этот вопрос нашла международная группа врачей, психологов и диетологов. Они разработали девять заповедей — рецепты молодости, составляющие основу здорового образа жизни, следуя которым мы сумеем продлить и сделать более приятным наше земное существование.

ДЕВЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ НЕ ЖЕЛАЮЩИХ СТАРЕТЬ

1-я ЗАПОВЕДЬ: не объедайтесь! Вместо привычных 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивым к заболеваниям.

2-я ЗАПОВЕДЬ: меню должно соответствовать вашему возрасту. У 30-летних женщин первые морщинки появляются позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше сорока полезен бета-каротин. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний — сердце. Мужчинам старше сорока необходим селен, содержащийся в сыре и почках. Селен способствует разряжению стресса. После пятидесяти, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.

3-я ЗАПОВЕДЬ: работа является важным элементом здорового обра-

за жизни. Попытайтесь найти подходящую для себя работу. Некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость. К их числу относятся профессии дирижера, философа, художника.

4-я ЗАПОВЕДЬ: имейте на все собственную точку зрения. Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

5-я ЗАПОВЕДЬ: двигайтесь. Даже восемь минут занятий физкультурой или спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после тридцати лет.

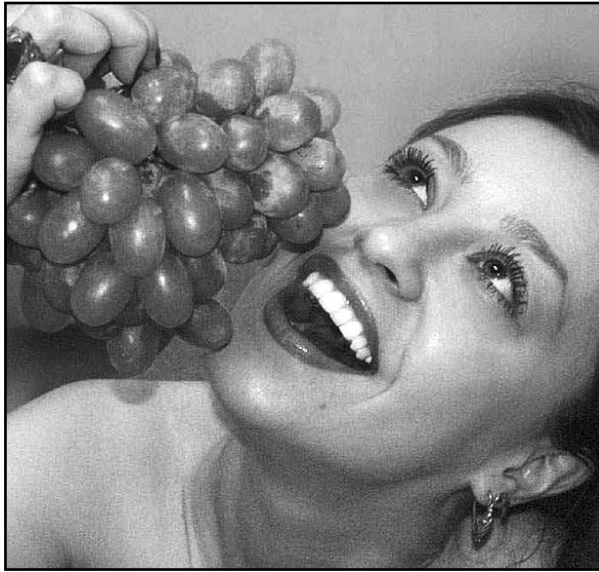
6-я ЗАПОВЕДЬ: спите в прохладной комнате. Доказано: кто спит при температуре 18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в

организме и проявление возрастных особенностей зависят и от температуры окружающей среды.

7-я ЗАПОВЕДЬ: время от времени балуйте себя. Иногда вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни позволяйте себе лакомый кусочек.

8-я ЗАПОВЕДЬ: не следует всегда подавлять гнев в себе. Тот, кто постоянно корит самого себя, вместо того чтобы рассказать, что его огорчает, а временами даже и поспорить, обменивается мнением с окружающими, более подвержен любым заболеваниям, в том числе и злокачественным опухолям.

9-я ЗАПОВЕДЬ: тренируйте головной мозг. Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки, считайте в уме, а не на калькуляторе.



СОВЕТ ДИЕТОЛОГОВ

САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТЫ

Мы едим, чтобы жить. Однако не любая пища полезна. Неправильное питание — прямая дорога к ожирению, сердечным заболеваниям, болезням желудочно-кишечного тракта. Вредные продукты укорачивают жизнь человека. Жирная пища приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм и вызывает привыкание.

Вареная пища притупляет чувство насыщения. Грубая растительная пища стимулирует работу пищеварительной системы. Поэтому нужно составлять ежедневный рацион таким образом, чтобы он включал в себя как можно больше сырых овощей и фруктов.

СПИСОК ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ:

- 1. Жевательные конфеты, пастила, чупа-чупсы.** В них содержится огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и так далее.
- 2. Чипсы** (как кукурузные, так и картофельные) очень вредны для организма. Чипсы — это не что иное, как смесь углеводов и жира в оболочке красителей и заменителей вкуса. Ничего хорошего не принесет поедание картофеля фри.
- 3. Сладкие газированные напитки** — смесь сахара, химии и газов, чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара — в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому, утолив жажду такой газировкой, вы уже через пять минут снова хотите пить.
- 4. Шоколадные батончики.** Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.
- 5. Сосиски и колбасы.** Мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это прикрывается ароматизаторами и заменителями вкусов. Многие производители мясных изделий используют трансгены. Так, сосиски, сардельки, колбасы на 80% состоят из трансгенной сои.
- 6. Жирное мясо** способствует образованию холестериновых бляшек на сосудах, что ускоряет старение организма и ведет к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний.
- 7. Майонез.** Майонез очень калорийный продукт, содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. К числу вредных продуктов относятся не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньше.
- 8. Лапша быстрого приготовления.** Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред организму.
- 9. Соль.** Понижает давление, нарушает соле-кислотный баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то старайтесь не употреблять ее в больших количествах.
- 10. Алкоголь.** Даже в минимальных количествах мешает усваиванию витаминов.

КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ

КАПУСТНОЕ СЕМЕЙСТВО.

Кочан капусты — это целая кладовая витаминов и других жизненно необходимых веществ. Особенно богата капуста витамином С, который способен поддерживать иммунитет на должном уровне, защищая организм от многих (прежде всего простудных) заболеваний. Достаточно съесть 200 граммов сырой капусты, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в этом витамине.

Капуста — источник различных углеводов, азотистых веществ, минеральных солей. По содержанию азотистых веществ, среди которых преобладают белки, капуста превосходит морковь, свёклу, репу и другие овощи. Но дело не только в количестве: белки капусты необычайно полезны, так как содержат много незаменимых аминокислот.

В капусте имеются и необходимые нашему организму минеральные вещества: калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор, сера, медь, йод. Немаловажное значение имеет и содержащийся в капусте селен, обладающий широким диапазоном терапевтического воздействия на наш организм. Он понижает давление, помогает снабжать мышцы (особенно сердечную) кислородом, участвует в выработке антител против возбудителей болезней, выво-



дит из организма токсины, стимулирует деятельность щитовидной железы, придавая нам бодрость и жизненные силы, защищает вилочковую железу — основу нашей иммунной системы.

Пока ещё в силу традиций у нас распространена главным образом капуста белокочанная с её большим количеством сортов — ранних, средних, поздних. Между тем ни один из овощей не даёт такого разнообразия, как капуста. В результате многовековой гибридизации и отбора получились столь непохожие друг на друга виды одного растения. Каждый из них имеет свои особенности.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА по сравнению с белокочанной чуть суховата, зато питательных веществ в ней больше, богаче она и витаминами. Если в течение недели вы ежедневно будете вводить в меню блюда из краснокочанной капусты, это будет способ-

ствовать укреплению иммунной системы, снижению артериального давления, улучшению работы пищеварительной системы, снижению веса и поддержанию хорошего настроения.

САВОЙСКАЯ КАПУСТА по сравнению с белокочанной содержит почти вдвое больше азотистых веществ, из которых половина приходится на белки, в четыре раза больше жира, а по количеству витаминов не уступает любой другой капусте.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА — подлинный деликатес. В сыром виде, в супах, жареная, тушёная, запечённая в сухарях или омлете она очень вкусна. Вдобавок среди всех капустных растений брюссельская — рекордсмен по содержанию калия.

КОЛЬРАБИ по содержанию витаминов не уступает апельсинам и мандаринам, а по усвояемости превосходит яблоки. Кольраби

стимулирует обмен веществ, укрепляет иммунную систему, предупреждает развитие склероза, укрепляет сердце, обеспечивает высокую работоспособность, предохраняет от развития опухолевых заболеваний.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА — настоящая сокровищница ценных веществ. Содержит вдвое больше витамина С, чем белокочанная. Её считают продуктом диетическим, ценным для маленьких детей и некоторых больных, которым обычная капуста противопоказана.

Поистине универсальный продукт — **КВАШЕНАЯ КАПУСТА**. Если её правильно приготовить, хранить и использовать — это хороший источник витамина С. Особая ценность квашеной капусты заключается ещё и в том, что в ней содержится много редкого витамина В₁₂, который необходим нашему организму для ясности мышления, хорошего настроения, устойчивости к стрессам, для нервной системы, образования красных кровяных телец, снабжения клеток кислородом, их роста, образования костно-мышечной ткани. Тот, кто регулярно ест квашеную капусту, особенно в зимний период, практически не подвержен простудам, имеет блестящие волосы и крепкие ногти.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

От болей в коленях

Мой совет для тех, у кого болят колени. Купите флакон тройного одеколора (зеленого), пузырек йода, 10 таблеток анальгина (растереть). Возьмите 6 больших листьев трехлетнего алоэ, выжмите сок. Все смешайте. Настаивать нужно 10 дней в темном месте и натирать колени, поясницу, руки. Натерев больные места 1—2 раза, вы сразу почувствуете себя лучше, боль уйдет.

А.С. Воронцова, г. Ливны.