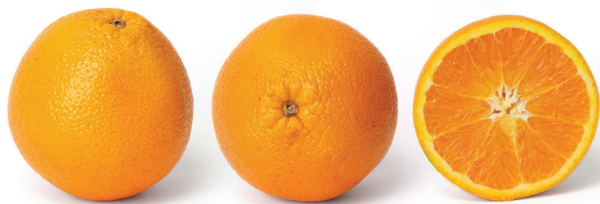


ХОРОШІ НОВИНИ



Любов до трьох апельсинів

Чим брудніше повітря, яким ми дихаємо, тим більше треба вживати citrusових. Приблизно так можна сформулювати висновок канадських учених, які

вирішили знайти спосіб полегшити життя лондонським астматикам. Британська столиця була обрана для дослідження не дарма: місцеве повітря визнане одним з найшкідливіших у Європі, тому хронічні захворювання легенів тут зустрічаються на кожному кроці. Виявилося, що на стан здоров'я людей з хворими легеньми впливає рівень вітаміну С в організмі. Чим він нижчий, тим вищі шанси захворіти на бронхіт, пневмонію та інші хвороби дихальної системи. Автори експерименту пояснюють це так: коли брудне повітря потрапляє в легені, починають свою руйнівну активність вільні радикали. А антиоксиданти, зокрема й аскорбінова кислота, зв'язують цих шкідників, не дозволяючи їм травмувати клітини тканин організму.

Менше рухів – більше ліків

Малорухливий спосіб життя – окреме захворювання. Такого висновку дійшов доктор медичних наук Майкл Дж. Джойнер з Клініки Мейо (США). Він упевнений, що люди, які не тренуються протягом тривалого часу, шкодять своєму здоров'ю. Якщо людина постійно уникає фізичних навантажень – боїться зайвий раз нахилитися, пробігтися, віджатися, то настає момент, коли навіть незначне навантаження прискорює серцебиття, зменшує обсяг крові та показники витривалості, людина відчуває занепад сил, що змушує її кинути тренування. Доктор М. Джойнер порівнює небажання тренуватися зі шкідливими звичками.

Низький рівень фізичної активності зазвичай асоціюється з хронічними недугами, включаючи синдром хронічної втоми, при цьому, як правило, лікарі призначають таблетки. Натомість доктор М. Джойнер пропонує виписувати направлення у фітнес-клуби. До речі, співробітники Південно-західного медичного центру Університету Техасу (США) довели, що через три місяці тренувань симптоми синдрому постуральної ортостатичної тахікардії (підвищеного серцебиття) зникають. Отже, чим більше ми рухаємося, тим краще працює серце.



Шипшина – переможець!

Цікаво, хто ці люди, які погоджуються брати участь у наукових експериментах? Наприклад, нещодавно шведські дослідники з Лундського університету (Швеція) шукали бажаючих півтора місяця по годинах пити напої з яблук, винограду і шипшини. В принципі, нічого важкого. Але якщо не хочеться пити цей кислий виноградний сік!? Спочатку експериментальна група сиділа на шипшинових настоях, а потім – на яблучно-виноградному соках. Після завершення періоду кожного з плодів шведи обстежували добровольців: вимірювали вагу, кров'яний тиск, рівень ліпідів у крові, а також брали пробу на переносимість глюкози. Переможцем виявилася шипшина: відвари з неї знизили кров'яний тиск на 3,4%, а рівень «поганого» холестерину – на 6%. Загалом учасники експерименту не даремно витратили час: в них не тільки зміцнився імунитет, а й знизилася ймовірність розвитку діабету 2 типу і хвороб серця.



ХОРОШІ НОВИНИ

Їсти – можна, нюхати – ні



Привабливий запах поп-корну може довести до сенільної деменції (зниження розумових здібностей у старечому віці), такий неочікуваний висновок зробили нещодавно американські вчені. Зіпсував імідж цієї страви ароматизатор, який використовується під час її приготування. Виявляється, він сприяє накопиченню в головному мозку небезпечного білка бета-амілоїду, що викликає загибель нервових клітин – причину розвитку хвороби Альцгеймера. Крім того, ароматизатор проникає крізь так званий гематоенцефалічний бар'єр – фільтр, який захищає головний мозок від шкідливих речовин, циркулюючих у крові, і таким чином пригнічує природний механізм очищення головного мозку від амілоїду – продукту порушеного білкового обміну, який може відкладатися в стінках судин і оболонці різних органів. Тому любителям похруммати поп-корном краще позбутися цієї звички або їсти з затиснутим носом.

Весела мама як засіб проти карієсу



Від настрою матері упродовж перших років життя дитини залежить стан її зубів у майбутньому. Такої думки дотримуються вчені з американського Західного резервного університету Кейза. В експерименті брали участь 224 дитини від дня народження. Частина з них народилися з вагою нижче норми, інші – з нормальною. Тривалий час дослідники накопичували інформацію про стан здоров'я цих дітей та їх матерів. Основні відомості збиралися, коли дітям виповнювалося 4, 8 і 14 років.

Здоров'я зубів і порожнини рота у дітей оцінювалися за кількістю запломбованих або відсутніх корінних зубів, рівнем зубного нальоту, ступенем поширення карієсу. Мама дітей заповнювали детальні анкети про те, які заходи профілактики для захисту зубів дитини вони вживають.

Чим гірше спиш, тим більше важиш

Брак сну провокує вочий апетит і призводить до підвищення рівня гормонів, що його регулюють, – доведено канадськими вченими. Доктор Жан-Філіп Шапуї з дитячого госпіталю при дослідницькому інституті Східного Онтаріо в м. Оттаві і доктор Ангело Трембле з університету Лавалю у Квебеку впевнені, що, крім дієти та фізичної активності, якісний сон є тим чинником, без якого схуднути не вдасться. Дослідники виявили, що тривалість і якість сну впливають на втрату жирової маси в людей, які беруть участь у програмах зі зниження ваги.

Учені провели дослідження серед канадських товстунів. Бажаючи розділити на дві групи: одні спали по 5,5 годин, а інші – по 8,5 годин щодня протягом двох тижнів. Крім того, всіх учасників обмежили в добовому споживанні їжі на 680 кілокалорій. Ті, хто спали лише 5,5 годин, втратили на 55% менше жирової тканини і на



60% більше безжирової маси тіла порівняно з особами, які спали 8,5 годин. До того ж перші мали менш позитивні зміни в рівнях метаболічних гормонів. Незважаючи на втрату близько 3 кг ваги під час лікування в кожній групі, загальна втрата в енергоспоживанні була в два рази вищою (1039 кілокалорій) у тих, хто спали 8,5 годин уночі, порівняно з учасниками, які спали лише 5,5 годин (537 кілокалорій). Це свідчить про те, що брак сну змушує організм консервувати корисний з точки зору енергії жир. Крім того, люди, які не висипалися, страждали від почуття голоду через високий рівень гормону греліну, що здатний затримувати згорання жирів.

Виявилося, що дотримання всіх правил гігієни ротової порожнини і регулярне відвідування стоматолога не захищають дитину від карієсу до 14 років. Проте якщо мама має гарне психічне здоров'я і високий рівень освіти, то кількість зубних болячок у підлітка буває значно нижчою, ніж у його ровесників.