ПРАЎДА І ХЛУСНЯ ПРА СМАЖАНУЮ ЕЖУ

Смажаная ежа не такая небяспечная? Што новага даведаліся вучоныя пра згубны ўплыў смажанай ежы на наша здароўе? Правакуе яна інфаркт ці не?

Шмат разоў вучоныя сцвярджалі са старонак і сур'ёзных навуковых, і лёгкіх глянцавых часопісаў: смажанае шкодна для сэрца. І толькі нядаўна высветлілася, што гэта крыўдная памылка. Новыя маштабныя даследаванні адназначна даказалі: нашаму сэрцу няма ніякай розніцы, падсілкаваліся мы гарачай смажанай адбіўной ці адварнымі фрыкадэлькамі.

Вось самыя распаўсюджаныя міфы пра смажаную ежу.

1. Ці праўда, што смажаная ежа набліжае сардэчны прыступ?

Не. Дактары з ЗША 21 год назіралі за тысячай пацыентаў, якія харчаваліся па-рознаму. За гэты час сардэчны прыступ здарыўся ў кожнага чацвёртага. Але роўна палова з іх цалкам пазбягала смажанага. Так што ў адкладанні артэрыяльных халестэрынавых бляшак, якія і вядуць да інфаркту, вінаватая не смажаная ежа, а занадта тлустая і салодкая.

2. Смажаная ежа заўсёды атрымліваецца тлустай.

Тлустымі мяса ці бульба атрымліваюцца не таму, што іх смажаць, а таму, што выкарыстоўваюць пры гэтым сланечнікавы алей. І як правіла, 9 з 10 чалавек наліваюць яго ў чатыры разы больш, чым трэба. А можна смажыць на патэльні-грыль ці керамічнай. І такая ежа, прыгатаваная без алею, будзе значна менш тлустай. І гэта дапаможа пахудзець.

3. У смажанай ежы шмат халестэрыну, а ён шкодны для сэрца.

Так, халестэрын шкодны. Толькі трэба запомніць, што ён ёсць толькі ў прадуктах жывёльнага паходжання. Гэта значыць, калі вы смажыце бульбу на сланечнікавым алеі, то халестэрыну там няма ні кроплі. А смажыць штодзень на сметанковым масле ці свіным сале сапраўды не вельмі карысна. Але паколькі сметанковае масла дарагое і яго не назапасішся, а сала ўсяму надае свой смак, то на патэльню іх амаль ніхто і не пускае.

4. Значыць, есці смажанае можна колькі заўгодна?

Не. Пару разоў на тыдзень — тое, што трэба. Інакш наліпнуць лішнія кілаграмы, якія і будуць нагружаць сэрца. Да таго ж, спраўляцца са смажанай ежай арганізму складаней за ўсё. Хоць шкоды ад такой ежы не так і шмат, як прынята думаць, але і карысці менш, чым ад варанага ці паранага.

Клапаціцца пра прыгожую постаць варта з дзяцінства

З болямі ў спіне рана ці позна сутыкаецца ледзь не кожны з нас. З-за чаго яны ўзнікаюць і як іх папярэдзіць, як захаваць пазваночнік у норме, калі ў вас сядзячая работа, і аб чым павінны памятаць дачнікі, расказала загадчык 1-га тэрапеўтычнага аддзялення 31-й гарадской паліклінікі г. Мінска Кацярына ГУБІЧ.

— З чым могуць быць звязаныя болі ў спіне?

— З такімі болямі найперш трэба звяртацца да ўчастковага тэрапеўта і шукаць іх прычыну. Самая распаўсюджаная — астэахандроз пазваночніка, міжпазваночная грыжа — як правіла, яны і выклікаюць болі. А ў цэлым прычын шмат, гэта і захворванні органаў брушной поласці, у прыватнасці, кішэчніка, у жанчын — органаў малога таза. Трэба праверыць ныркі і жоўцевы пузыр — камяні ў іх таксама могуць выклікаць боль у паясніцы. Такім чынам, хвораму прызначаюць адпаведныя аналізы і даследаванні і выяўляюць прычыну.

«Калі вы 10 гадоў нічым не займаліся, то пачынаць са штангі, зразумела, не трэба. Увогуле пазваночнік не любіць рэзкіх рухаў і рыўкоў».

— Чаму ўзнікае астэахандроз?

— Ён звязаны з нашым вертыкальным становішчам, і з узростам, на жаль, узнікае ва ўсіх. Зношваюцца міжпазваночныя дыскі — у кагосьці больш марудна, у некага хутчэй. Калі таўшчыня міжпазваночнага дыска нераўнамерная, заціскаюцца нервовыя карэньчыкі, з'яўляецца болевы сіндром. У тых, хто мае спадчынную схільнасць, хвароба развіваецца з маладога ўзросту. Калі праца звязана з падняццем цяжару, таксама пазваночнік будзе хутчэй зношвацца. Акрамя гэтага, уплывае лішняя вага, сядзячы лад жыцця, траўмы. У асоб без фактараў рызыкі праблемы звычайна з'яўляюцца пасля 40 гадоў. Таму з гэтага ўзросту трэба пачынаць прафілактыку астэахандрозу. Асноўная рэкамендацыя — весці здаровы лад жыцця. Найперш гэта адэкватная фізічная нагрузка, скіраваная на ўмацаванне мышачнага гарсэту, прычым і мужчынам, і жанчынам займацца ёй трэба пастаянна. Пры гэтым пазбягаць рэзкага пад'ёму цяжараў. Найлепш для спіны падыходзіць плаванне, гэта ўніверсальны від спорту, у якога мала супрацьпаказанняў. Або іншыя нагрузкі — трэнажорная зала ці фітнес. Праўда, калі вы 10 гадоў нічым не займаліся, то пачынаць са штангі, зразумела, не трэба. Увогуле пазваночнік не любіць рэзкіх рухаў і рыўкоў.

— Радыкуліт — гэта хвароба дачнікаў?

— Не зусім так. Пры радыкуліце заціскаюцца нервовыя карэньчыкі спіннога мозгу, што і выклікае боль. У дачнікаў ён проста абвастраецца. Радыкуліт узнікае пазней, чым астэахандроз, прыкладна, пасля 50 гадоў. Аднолькава часта і ў мужчын, і ў жанчын. Прафілактыка тая ж — фізічныя нагрузкі, напрыклад, лячэбная фізкультура, якой можна займацца нават у групах пры паліклініках, а таксама нашэнне падтрымліваючых гарсэтаў, артэзаў, паясоў. Важна пазбягаць пад'ёму цяжараў. Акрамя гэтага, прызначаюцца курсавыя прыёмы хондапратэктараў. Яны карысныя ў такім узросце і для пазваночніка, і для суставаў.

— Як правільна паводзіць сябе тым, хто ў сезон выязджае на дачу?

— Як правіла, зімой многія людзі ва ўзросце не займаюцца рэгулярна фізічнымі нагрузкамі, а вясной рэзка пачынаюць капаць, насіць вёдры з вадой для паліву. Тут важна правільна размяркоўваць нагрузку на працягу дня. Калі ёсць удакладнены дыягназ, карыстацца гарсэтамі, паясамі на паяснічны аддзел пазваночніка. І не забываць пра курс хондапратэктараў.

— Якая мінімальная фізічная нагрузка патрэбна чалавеку?

— Нам неабходна інтэнсіўная аэробная нагрузка па 30 хвілін пяць дзён на тыдзень. Гэта абсалютна для ўсіх.

— Хадзьба на работу лічыцца фізічнай нагрузкай?

— Калі гэта хадзьба, то яна павінна быць інтэнсіўная, а не прагулачная. Бег, плаванне, фітнес — любая нагрузка падыходзіць. Калі ў вас сядзячая работа за камп'ютарам, то кожную гадзіну рабіце перапынак — парухайцеся 10 хвілін.

— Ці важна трымаць спіну ў цяпле?

— У людзей з фактарамі рызыкі ці ў тых, у каго ёсць удакладнены астэахандроз, радыкулапатыя, грыжа дыска, пажадана ў зімовы перыяд беражліва да сябе адносіцца — насіць не кароткае, а доўгае верхняе адзенне, падоўжаныя курткі, пасля душу не выходзіць на вуліцу — гэта апраўдана.

— Бывае такое, што летам болі ў спіне не турбуюць, а вось зімой з'яўляюцца?

— Хутчэй не зімой, а вясной і восенню здараюцца абвастрэнні. Гэта звязана з дачным сезонам, калі саджаецца і ўбіраецца ўраджай. Таму, як я казала, трэніруйце мышачны гарсэт круглы год. У многіх паліклініках пры аддзяленнях рэабілітацыі створаны праграмы для ўмацавання мышцаў спіны, карэкцыі постаці, зніжэння вагі. Пад кіраўніцтвам кваліфікаваных спецыялістаў па лячэбнай фізкультуры праводзяцца спецыяльныя заняткі. Таксама прызначаюцца курсы масажу, рэабілітацыя пры радыкулапатыі і болевым сіндроме.

— Наколькі неабходныя людзям з астэахандрозам курсы масажу, іншыя фізіяпрацэдуры?

— Пажадана іх праходзіць рэгулярна. Курсы масажу патрэбны і здароваму чалавеку для прафілактыкі. Паказаныя яны і пры скрыўленні постаці — так убіраецца напружанне мышцаў.

— Калі з'явілася міжпазваночная грыжа, як з ёй змагацца?

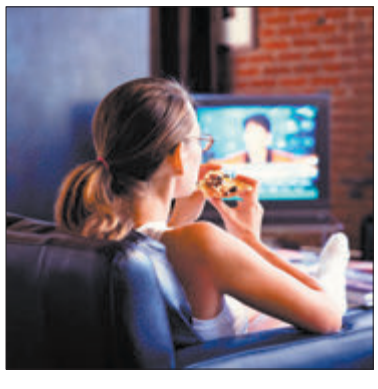
— Грыжа, на жаль, застанецца назаўсёды. Важна назіраць за яе памерамі, сачыць, каб яна не расла. Для гэтага таксама неабходна ўмацоўваць мышачны гарсэт, каб пазванкі не перамяшчаліся і не давілі на грыжу. Калі яна не расце, боляў не будзе.

— Наколькі важна з праблемамі ў спіне трымаць вагу ў норме?

— Важна, бо лішняя вага пагаршае стан. Трэба трымаць дыету, багатую на вітаміны і мінералы для нармалізацыі абмену касцявой тканкі.

— Правільнай постаццю трэба займацца...

— ... з дзяцінства. Правільная постаць пачынаецца са школьнай парты. Важна займацца танцамі, гімнастыкай, плаваннем — гэта найбольш падыходзячыя віды спорту, якія фарміруюць правільную постаць на ўсё астатняе жыццё.



«БЯСШКОДНЫЯ» ЗВЫЧКІ,

ад якіх пакутуе сэрца

ГУТАРКА пойдзе не пра алкаголь— цыгарэты—стрэсы, якія, зразумела, нашаму сэрцу не памочнікі. Сярод штодзённых звычак, на якія мы нават не звяртаем увагу, нямала тых, якія падточваюць здароўе міякарда. Што шкодзіць нашаму сэрцу, расказала ўрач аддзялення дзённага знаходжання 2-й цэнтральнай паліклінікі г. Мінска Алена ЛАПСАР.

1. Доўга сядзець перад тэлевізарам.

— Некалькі гадзін перад тэлевізарам істотна павышаюць рызыку інфаркту, гэтак жа як і інсульту, — адзначае Алена Сяргееўна. — Сядзячы лад жыцця і недахоп руху негатыўна адбіваюцца і на абменных працэсах, і на ўзроўні цукру ў крыві. Акрамя гэтага, ад доўгага сядзення ў адным становішчы парушаецца адток крыві ў канечнасцях, што можа прыводзіць да яе згушчэння і ўтварэння тромбаў.

2. Не звяртаць увагу на храп. Многія не лічаць гулкія рулады нейкім асаблівым недахопам. На самай справе вельмі часта храп — сімптом дрэннага сардэчнага стану. І небяспечны ён тым, што правакуе павышэнне ціску і парушэнне сардэчнай дзейнасці.

3. Нерэгулярна чысціць зубы. Здавалася б, якая сувязь паміж зубамі і сэрцам? Аднак яна ёсць. Вучоныя высветлілі, што «банальная» старанная чыстка зубоў двойчы ў дзень і нагляд у стаматолага могуць рэальна падоўжыць жыццё на 10 і больш гадоў.

— У ротавай поласці знаходзіцца вельмі шмат бактэрый, больш за 350 відаў, — кажа Алена Лапсар. — Не асабліва дбайны догляд зубоў вядзе да кроватачывасці дзяснаў. І мікробы праз пашкоджаныя капіляры могуць трапіць у кроваток і нават стаць прычынай утварэння тромбаў.

Дарэчы, ужо даказана, што бактэрыі роду gingivalis уздзейнічаюць на фактары згушчальнасці крыві. А тромб, які адарваўся, можа закупорыць крывяносны сасуд і нават прывесці да інфаркту міякарду ці лёгачнай эмбаліі. Вучоныя лічаць, што недастатковая ўвага да штодзённай гігіены зубоў на 70 % павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістых хвароб.

4. Занадта актыўна займацца спортам. Хадзьба і плаванне — аптымальныя нагрузкі для сэрца. А вось празмерная стараннасць у спартзале, наадварот, аслабляе сэрца. Асабліва небяспечна рэзка змяняць тэмп нагрузак. Многія людзі, часта ва ўзросце паміж 40 і 50 гадамі, раптоўна прымаюць рашэнне радыкальна змяніць фігуру. Запісваюцца ў трэнажорную залу і пачынаюць актыўна займацца. Аднак такія рэзкія перамены для арганізма ў цэлым, і для сардэчна-сасудзістай сістэмы ў прыватнасці, — моцны стрэс.

5. Пераядаць. Нават калі ў вас ад прыроды стройная фігура і атлусценне вам не пагражае, пераяданне вельмі небяспечнае для сэрца. Вялікі аб'ём ежы павялічвае нагрузку на крывяносныя сасуды брушной поласці. А гэта прымушае сэрца працаваць з падвоенай нагрузкай.

6. Часта ўжываць чырвонае мяса. Яно ўтрымлівае шмат насычаных тлушчаў.

— Згодна з некаторымі даследаваннямі, гэта павышае рызыку ўзнікнення хвароб сэрца і атэрасклерозу сасудаў. Чырвонае мяса павінна складаць не больш за 10 % ад агульнай долі прадуктаў жывёльнага паходжання ў вашым рацыёне, — нагадвае ўрач.

7. Рэдка есці садавіну і агародніну. Даказана, што штодзённае ўжыванне 300 грамаў свежай садавіны і агародніны зніжае рызыку ўзнікнення хвароб сэрца на 20 %. Справа ў тым, што акрамя важных для сэрца вітамінаў С і К, садавіна і агародніна багатая на клятчатку і пекціны, якія «чысцяць» сасуды.

Матэрыялы падрыхтавала Алена КРАВЕЦ.