■ Здаровае харчаванне

ГАЛОЎНЫ ВОРАГ ДОБРАГА МЕТАБАЛІЗМУ

Хто ён, як вы думаеце? Мы самі. Проста таму, што верым у прафанацыю, а не ў навуку. Вось, напрыклад, многія чулі слова «метабалізм», але мала хто дакладна скажа, ці ў норме ён у яго. Можа, трэба паскорыць? А можа, нехта ўжо і намагаўся зрабіць гэта? Паспрабуем разабрацца з дапамогай вядучага навуковага супрацоўніка Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтра гігіены Васіля ЦЫГАНКОВА.

— Метабалізм — гэта навуковая назва абменных працэсаў, якія пастаянна адбываюцца ў нашым арганізме. Аснова метабалізму — ферментатыўныя працэсы. Ферменты — бялкі, з дапамогай якіх наша цела, таксама бялковае па сваёй прыродзе, здольнае расці, развівацца, жыць. Так што спыненне ферментатыўнай дзейнасці азначае біялагічную смерць.

Як можна, не з'яўляючыся медыкам, не ведаючы стану свайго здароўя, нешта сабе прапісваць, набываць і ставіць над сабой эксперыменты?..

Ежа ў арганізме павінна ператварыцца ў пэўныя складнікі, якія могуць убудавацца ў наш арганізм. Так, бялкі расшчапляюцца да амінакіслот, вугляводы — да простых цукраў, тлушчы — да тлустых кіслот. Дзякуючы гэтым складнікам становяцца магчымымі іншыя працэсы. Скажам, без амінакіслот і тлустых кіслот немагчымы ні сінтэз гармонаў, ні стварэнне мембран клетак.

Тысячы і тысячы ферментатыўных рэакцый у першую чаргу выпрацоўваюць энергію для нашай жыццядзейнасці. Іначай, як я ўжо сказаў, арганізм не здольны ні расці, ні развівацца. Калі чалавек развіваецца і расце нармальна, мае нармальную вагу і не мае хранічных захворванняў, яго можна павіншаваць. Ён сочыць за сваім здароўем, рацыянальна і збалансавана харчуецца.

— Аднак ёсць людзі, якія харчуюцца не збалансавана і набіраюць лішнюю вагу. Можа быць, з мэтай пахудзення ім варта было б даць парады адносна паскарэння працэсаў метабалізму?

— Па-першае, паскарэнне абменных працэсаў у арганізме — гэта адначасова і больш імклівае набліжэнне старэння. Гэта натуральна: чым вышэй хуткасць ферментатыўных працэсаў, тым хутчэй старэе арганізм і тым карацейшая працягласць жыцця. Натуральнае зніжэнне метабалізму можа быць толькі за кошт уздзеяння больш нізкіх тэмператур на наша цела і агульнага зніжэння энергетыкі ежы. Ніякая іншая стымуляцыя для арганізма чалавека непрымальная.

У пэўным сэнсе мы можам гаварыць пра паскарэнне абменных працэсаў з дапамогай хіба некаторых прадуктаў харчавання — скажам, клятчаткі, садавіны, гародніны. Аднак любое «паскарэнне» — гэта трата неабходнай арганізму для выжывання энергіі, гэта пэўная пагроза здароўю арганізма, паколькі цалкам магчыма, што на гэтым фоне разаўюцца цяжкія захворванні. У арганізме, як вядома, пастаянна з'яўляюцца не толькі «добрыя» клеткі, але і «злыя», ракавыя. Так што, паскараючы агульны метабалізм, мы будзем паскараць і метабалізм гэтых клетак. Дарэчы, ракавая клетка мае вельмі высокі метабалізм, спыніць яе рост немагчыма...

Паскарэнне абменных працэсаў у арганізме — гэта адначасова і больш імклівае набліжэнне старэння.

— Значыць, правільны, здаровы падыход да барацьбы з лішняй вагой — гэта...

— Па-першае, харчаванне, якое дазволіць нам атрымліваць усе неабходныя харчовыя рэчывы — бялкі, вугляводы, тлушчы, вітаміны і мікраэлементы. Па-другое, колькасць гэтай ежы павінна быць аптымальнай для нашага полу, узросту і ладу жыцця. Калі ежы будзе шмат, маса цела будзе расці. Энергія, як вядома, нікуды не знікае, а толькі пераходзіць з аднаго віду ў другі. Па-трэцяе, калі мы ўсё ж спажываем больш, чым патрэбна нашаму арганізму, значыць, неабходна ўзмацніць працэсы спальвання лішніх калорый. А менавіта дадаць фізічную нагрузку.

Скажам, пры ўмеранай фізічнай актыўнасці жанчыне сярэдняга ўзросту неабходна спажываць штодня не больш за 2000 ккал. Калі ў дадатак да іх яна хоча паласавацца пірожным, то для прадухілення набору вагі ёй трэба дадаткова прайсці хуткай хадой не менш за 4 км у дзень. Так удасца спаліць каля 250 ккал. Дарэчы, фізічная актыўнасць дзеліцца на пяць груп — ад мінімальнай (пры так званай сядзячай працы) да максімальнай, пры такой цяжкай працы, як, напрыклад, у шахцёра, якому неабходна ад 5 да 8 тысяч кілакалорый у суткі.

— Паколькі наша цела складаецца з бялку, можа, у аснове харчавання павінен быць менавіта бялковы «складнік»? А вугляводы і тлушчы можна рэзка абмежаваць?

— Вучоныя даўно пралічылі, чаго і колькі патрэбна дзецям, падлеткам, дарослым, цяжарным. У залежнасці ад іх віду дзейнасці, полу, росту і ўзросту і г.д. У тым і справа, што ў падмурку здароўя — менавіта збалансаванае, рацыянальнае харчаванне. Парушэнне балансу і прыводзіць да праблем са здароўем. Вось, напрыклад, бялкі. Даросламу чалавеку неабходна 40-60 г бялку ў суткі. У 100 грамах ялавічыны лепшага гатунку — 20-22 г чыстага бялку. Значыць, дастаткова ўжыць каля 200 г поснага мяса. Аднак звычайны беларус не ўжывае 200 г поснай ялавічыны. Ён ужывае на сняданак сасіскі, у абед каўбаску або катлетку, увечары — пельмені і г.д. А лішак бялку парушае работу печані і нырак. Чалавек пакутуе ад дрэннага самаадчування, шукае добрых урачоў, лечыцца, а ўсяго толькі і трэба, што наладзіць харчаванне.

— Гандлёвая, аптэчная сеткі прапануюць незлічоную колькасць цудадзейных прэпаратаў — таблетак, чаёў, здольных палепшыць усё патрэбнае, пазбавіць ад усяго непатрэбнага. Узяць хоць бы зялёную каву...

— Прызнацца, я не разумею, як можна, не з'яўляючыся медыкам, не ведаючы стану свайго здароўя, нешта сабе прапісваць, набываць і ставіць над сабой эксперыменты?.. Сёння сустракаецца даволі супярэчлівая інфармацыя пра зялёную каву. З'яўленне падобных «прадуктаў» — гэта бізнес, які не мае дачынення да навукі. За кожным прэпаратам павінны быць навуковыя доказы. А прэпараты, пра якія вы кажаце, прадаюцца як харчовы прадукт або дабаўка да ежы. Наогул, адносна ўсемагчымых раслін скажу так: яны змяшчаюць неверагодную колькасць рэчываў, шэраг з якіх мы яшчэ не тое што не вывучылі, а нават не ведаем. Той, хто захапляецца нібыта «звычайнай» травяной гарбатай, можа лёгка «пасадзіць» печань, паколькі актыўныя рэчывы раслін валодаюць і таксічным дзеяннем.

Святлана БАРЫСЕНКА

■ Вы чулі?

У дэмаграфічную «яму» прывялі... адукаваныя жанчыны?

Большая частка насельніцтва Зямлі пражывае ў краінах, дзе ўзровень нараджальнасці зніжаецца, і навукоўцы мяркуюць, што да канца стагоддзя гэтая тэндэнцыя распаўсюдзіцца на ўвесь свет. Найбольш значным фактарам, па якім можна прадказаць зніжэнне нараджальнасці, з'яўляецца ўзровень адукаванасці грамадства. Аднак тлумачэння гэтай тэндэнцыі навукоўцы пакуль не знайшлі. Застаецца незразумелым, у якой сферы ляжаць прычыны падзення нараджальнасці — культуры ці эканомікі?

«У сваім даследаванні мы паказваем, што сярэдні ўзровень адукаванасці ў грамадстве істотна паскарае падзенне нараджальнасці, незалежна ад індывідуальных характарыстык таго ці іншага грамадства. Хутчэй за ўсё, гэта адбываецца з-за змяненняў сацыяльных сувязяў менш адукаваных жанчын і, як наступства, норм іх паводзін», — пішуць у сваім артыкуле навукоўцы з Універсітэцкага каледжа Лондана.

Даследчыкі правялі ў 2009-2010 гадах апытанне сярод жанчын Польшчы. Прааналізаваўшы даныя, яны ўстанавілі, што павышэнне агульнага ўзроўню адукаванасці заўважна ўплывае на падзенне нараджальнасці. Навукоўцы мяркуюць: як толькі колькасць адукаваных жанчын у грамадстве становіцца дастаткова вялікай, іх менш адукаваныя суседкі пачынаюць пераймаць стратэгію, пры якой жанчына нараджае менш дзяцей, але ўкладвае ў іх больш рэсурсаў.

Надзея НІКАЛАЕВА

Крынічка
«Цякла тут з лесу невялічка
Травой заросшая крынічка».
Якуб КОЛАС.
Вядучая рубрыкі Ірына ТАМКОВІЧ.

■ Незвычайная гародніна і садавіна

КАВУНОВАЯ РАДЫСКА

Кавуновая радыска як быццам вывернулася навыварат: малінавая яна не зверху, а ўсярэдзіне. Зверху ж яе пакрывае бела-зялёная скурка і робіць падобнай на кавун. Па форме і памеры гэтая радыска падобна на небуйную рэпку ці рэдзьку, дыяметр складае 7-8 см. Зверху радыска, як і належыць, горкая, а бліжэй да сярэдзіны становіцца саладкаватай. Разам з тым, яна не такая хрумсткая і сакавітая, як звычайны гатунак, і значна цвярдзейшая.

Кавуновую радыску рэкамендуюць запякаць, рабіць з яе пюрэ, дадаваць да гародніны для смажання ці ў салату. У Каліфорніі гэта страва — рэстаранны хіт. У нас гэтую гародніну нескладана вырасціць на дачы.

ЯКІЯ БЫВАЮЦЬ ТАМАТЫ

У наш час у свеце налічваецца больш за семсот сартоў і гібрыдаў таматаў. Агароднику-аматару бывае даволі цяжка разабрацца ў такой разнастайнасці. Казаць пра тое, што адны сарты лепшыя, чым іншыя, было б няправільна. Чаму аддаць перавагу, сорту ці гібрыду? Давайце паспрабуем разабрацца.

Выбіраючы насенне гібрыдаў F1, вы атрымаеце расліны, якія вызначаюцца высокай ураджайнасцю і ўстойлівасцю да хвароб і шкоднікаў. Але майце на ўвазе, што насенне ад гібрыдаў нельга выкарыстоўваць для пасадкі ў наступным сезоне, бо вырашчаныя з іх расліны не ўнаследуюць станоўчыя бацькоўскія якасці.

Выкарыстоўваючы для пасадкі насенне сартавых таматаў, ураджай будзеце мець трохі меншы, затое атрымаеце расліны з патрэбнай вам афарбоўкай, памерам і формай пладоў. Да таго ж насенне захавае ўсе добрыя якасці бацькоўскіх раслін.

У залежнасці ад тыпу росту таматы падзяляюцца на дзве вялікія групы. Трэба ведаць, да якой групы адносіцца выбраны вамі сорт.

Індэтэрмінантныя сарты тамата — гэта расліны з неабмежаваным ростам сцябла. Інтэнсіўнасць росту парасткаў у розных гатункаў можа адрозніваецца і вельмі моцна залежыць ад умоў вырастання і догляду. Першае суквецце на такіх таматах закладваецца над дзявятым-адзінаццатым лістом, наступныя — праз кожныя тры лісты. Утварэнне новых суквецццяў ідзе бесперапынна. Пры спрыяльных умовах такія расліны могуць дасягаць некалькіх метраў у вышыню. Такі тып куста ўласцівы познім сартам тамата. У іх велізарная патэнцыйная магчымасць утварэння пасынкаў, бо ў кожнай пазусе ліста хутка развіваецца і спее вегетатыўная пупышка.

На індэтэрмінантах вельмі актыўна растуць пасынкі, таму пасынкаванне — абавязковая ўмова для атрымання ўраджаю. Калі рост раслін своечасова не абмежаваць, то нізкая восеньская тэмпература, залішняя вільгаць і грыбныя хваробы могуць загубіць ураджай раней, чым плады паспеюць сфарміравацца і выспець.

Індэтэрмінантныя гатункі звычайна фарміруюць у адзін, рэдка ў два сцяблы. Пры фарміроўцы ў адно сцябло пакідаюць практычна толькі парасткі, якія працягваюць рост галоўнага сцябла, а бакавыя пасынкуюць, не даючы ім разрасціся.

На галоўных парастках (у залежнасці ад рэгіёна вырошчвання) пакідаюць 5—10 гронак, затым прышчыпваюць верхавіну парастка над апошняй гронкай, кветкі якой ужо раскрыліся, пакідаючы вышэй яе 1-2 лісты.

Пры фарміроўцы ў два сцяблы, акрамя галоўнага, даюць развіцца яшчэ аднаму з бакавых. На галоўным сцябле пакідаюць на плоданашэнне 4-5 гронак, затым верхавіну прышчыпваюць. На пасынку пакідаюць 2-4 гронкі і таксама прышчыпваюць верхавіну.

Дэтэрмінантныя гатункі тамата — гэта расліны з абмежаваным ростам, слаба- і сярэднярослыя. У наш час іх умоўна дзеляць на супердэтэрмінантныя (рэкордныя па скараспеласці, але ў цяпліцах практычна не вырошчваюцца), уласна дэтэрмінантныя і паўдэтэрмінантныя (па некаторых асаблівасцях праяўляюць уласцівасці індэтэрмінантных).

Гэтая група таматаў вылучаецца нізкарасласцю, невялікімі парасткамі, густа размешчаным лісцем, суквеццямі і адпаведна пладамі. Першае суквецце закладваецца на сцябле пасля шостага-сёмага сапраўднага ліста. Затым суквецці з'яўляюцца праз кожныя адзін-два лісты.

Дэтэрмінантныя сарты звычайна фарміруюць у 2-3 сцяблы, акрамя галоўнага, даюць развіцца яшчэ 1-2 бакавым пасынкам. На галоўным сцябле пакідаюць усе гронкі, якія сфарміраваліся. Для фарміравання 2-га і 3-га парасткаў пакідаюць самыя развітыя пасынкі. Астатнія суквецці і пасынкі выдаляюць (пасынкуюць) кожны тыдзень, па меры іх з'яўлення.

Лепшы эфект ад пасынкавання дасягаецца, калі пасынкі выдаляюць у фазе пачатку ўтварэння першага ліста — яны лёгка, з храбусценнем адломліваюцца, калі іх нахіліць уніз. Калі пасынкі перараслі гэтую фазу, іх лепш асцярожна зразаць нажом, змочаным у 1-працэнтным растворы марганцу.

Паўдэтэрмінантныя сарты тамата ў апошнія гады карыстаюцца асаблівай папулярнасцю сярод агароднікаў, прафесіяналаў і аматараў. Яны маюць шэраг істотных пераваг у параўнанні з індэтэрмінантнымі (высакарослымі) і дэтэрмінантнымі (нізкарослымі). Галоўная іх добрая якасць — скараспеласць.

Сучасныя раннія паўдэтэрмінантныя гібрыды дазваляюць атрымаць у плёначных цяпліцах першы ўраджай на 10-12 дзён раней, чым з індэтэрмінантных. Вышыня такіх раслін (ад 150 да 200 см) дазваляе значна эфектыўней, чым пры вырошчванні нізкарослых таматаў, выкарыстоўваць плошчу плёначных цяпліц.

Ды і догляд гэтых таматаў менш працаёмкі. Гронкі, якія закладваюцца праз адзін-два лісты, дазваляюць досыць дакладна планаваць ураджайнасць.

Фарміраванне кустоў тамата немагчыма без падвязкі. Расліны падвязваюць шпагатам (васьмёркай) да калоў, шпалеры ці іншых відаў апор на працягу ўсяго перыяду вегетацыі. Акрамя таго, каб пазбегнуць застою сырога паветра ў прыземнай зоне, трэба паступова выдаляць ніжняе лісце да першай пладаноснай гронкі, а таксама ўсё пажоўклае лісце. Гэту аперацыю праводзяць раз на тыдзень, прыбіраючы адначасова не больш за 2-3 лісты.