

## ВАРЫЦЬ АБО ЕСЦІ СЫРЫМІ?

Якую агародніну карысна ўжываць свежай,  
а што лепш падсмажыць



■ Неабходна ведаць

**Анколаг Алег СУКОНКА:**

### «40% ПУХЛІН ВЫЯЎЛЯЮЦА ТАДЫ, КАЛІ ЎЖО ЗАНАДТА ПОЗНА»

Штогод у Беларусі выяўляецца больш за 50 тысяч хворых на рак. Пік захваральнасці назіраецца ў людзей ва ўзросце ад 60 да 70 гадоў.

— Павелічэнне працягласці жыцця вядзе да таго, што расце колькасць анкалагічных хвароб, — расказвае дырэктар РНПЦ анкалогіі і медыцынскай радыялогіі імя М. М. Аляксандрава, член Савета Рэспублікі Алег СУКОНКА. — Усе мы з'яўляемся носьбітамі анкагена і можам захварэць. І захварэем, калі будзем жыць да пэўнага ўзросту. Таму рашэнне праблемы раку — у пэўным сэнсе рашэнне праблемы бессмяротнасці. Нягледзячы на тое, што айчынная анкалагічная служба адна з найлепшых у СНД, нашы поспехі не такія істотныя, як, скажам, у кардыялогіі.

Алег Суконка растлумачыў, што каля 40% пухлін у беларусаў выяўляюцца на 3-4-й стадыі. І гэта вялікая праблема і для ўрача, і для пацыента: нягледзячы на лячэнне, людзі, у якіх рак выяўлены на 4-й стадыі, жывуць у сярэднім не больш за тры гады. Палова з тых пацыентаў, у каго 3-я стадыя, гінуць на працягу

**«Пакуль нічога не турбуе,  
мы не імкнёмся прайсці  
скрынінг, бо баімся  
даведацца дрэнную  
навіну».**

У Беларусі ўжо некалькі апошніх гадоў паспяхова ўкараняюцца і дзейнічаюць скрынінгавыя праграмы (выяўленне раку на ранніх стадыях у пацыентаў, якія не маюць сімптомаў) па тых лакалізацыях, якія найбольш часта сустракаюцца.



— У мужчын гэта рак прастаты, у жанчын — малочных залоз. І ў абодвух полаў — рак кішэчніка. У жанчын ён на другім месцы па смяротнасці, у мужчын — на трэцім, — адзначае Алег Суконка. — У 60% выпадкаў ён выяўляецца на 3-4-й стадыях. Распаўсюджаны і рак шыйкі маткі. Нягледзячы на тое, што гэта новаўтварэнне вонкавай лакалізацыі, каля 20% выяўляецца на апошніх стадыях. Дзякуючы скрынінгу часцей пачалі выяўляць пухліны на ранніх стадыях. І калі летась была выяўлена 51 тысяча новых пацыентаў, то сёлета гэта лічба будзе 52 тысячы ці нават больш. Ранняя выяўленне раку — гэта складаная праблема яшчэ і таму, што яна закранае асновы нашай псіхалогіі. Пакуль нічога не турбуе, мы не імкнёмся прайсці скрынінг, бо баімся даведацца дрэнную навіну.

Алег Суконка засяродзіў увагу на тым, што кожны чалавек, незалежна ад узросту, павінен раз на год абследавацца, прычым гэта датычыцца не толькі раку, і праходзіць дыспансернае назіранне.

У найбліжэйшыя гады ў Беларусі пройдуць даследаванні па ўкараненні скрынінгаў па раку іншых распаўсюджаных лакалізацый. Такая работа вядзецца на базе Мінскага абласнога туберкулёзнага дыспансера па раку лёгкага. У пацыентаў яго выяўляюць з дапамогай нізкадазіраванай камп'ютарнай тамаграфіі. Бо флюараграфія, па словах Алега Суконкі, не інфарматыўная ў адносінах да анкалагічных захворванняў, з яе дапамогай выявіць рак можна толькі на 3-й стадыі. Ад раку яшчэ адной распаўсюджанай лакалізацыі — ротаглоткі — штогод памірае каля 17 тысяч чалавек, а гэта 9% ад ракавых хворых, якія паміраюць. І яго плануецца выяўляць на ранніх стадыях. Гэтаксама як і меланому — рак скуры, а таксама рак яечнікаў.

— Рак яечнікаў вельмі агрэсіўны тып анкалагічнага захворвання, і яго запушчанасць вельмі высокая, а лячэнне на позніх стадыях бесперспектыўнае, — тлумачыць Алег Суконка. — Больш чым тры гады пасля выяўлення такія жанчыны, як правіла, не жывуць

Летам у крамах і на рынках, ды і на нашых агародах і дачных участках з'яўляецца нямала карыснай ежы. Узяць хоць б садавіну і агародніну, якія ў цёплым сезон да таго ж і падаюць у цане. Праўда, карысць з іх атрымліваць усё роўна ўмее далёка не кожны. Напрыклад, чамусьці лічыцца, што чым менш апрацоўкі прайшлі дары прыроды, тым лепш для здароўя. На самай жа справе, напрыклад, моркву лепш не грызці сырой, а зварыць ці патушыць. Якой яшчэ садавіне і агародніне лепш аказаць гарачы прыём, а што лепш пакінуць сырым?

Усе ведаюць, што няма нічога больш карыснага за салату са свежай агародніны. Няўжо гэта так? На самай справе не заўсёды. Канешне, памідоры, асабліва летам, прыемна есці свежымі, але ў памідорах, якія як след прагрэліся, карысці, аказваецца, нашмат болей. Бо іх самым карысным элементам урачы называюць лікапін — пігмент, які і робіць іх чырвонымі. Але гэта не толькі фарбавальнік. Лікапін яшчэ і моцны антыаксідант, які знішчае небяспечныя свабодныя радыкалы, што выклікаюць рак.

Калі памідор запычы, зварыць ці падсмажыць на мангале, то падчас награвання яго клеткі разбураюцца (страўнікавы сок спраўляецца з гэтым значна горш), і лікапін выходзіць з іх у «свабоднае плаванне». Пасля смажання ці 15-хвіліннага трымання ў гарачай вадзе ўзровень лікапіну павялічваецца ў таматах у паўтара раза. А ў таматнай пасце, для якой памідоры вараць каля 45 хвілін, лікапіну ўжо ў 20 разоў больш, чым у свежых пладах.

Не такія карысны і свежыя зялёны гарошак. У ім, як, зрэшты, і ў іншых бабовых, змяшчаюцца лектыны, якія

могуць выклікаць атручэнні. Таму свежага зялёнага гарошку не рэкамендуецца есці больш за 100 грамаў у суткі. Падчас варкі лектыны знікаюць.

**Колькасць карысных  
антыаксідантаў у чарніцах  
з духоўкі большая, чым у тых,  
што толькі што з лесу.**

Вараная морква таксама больш карысная, чым сырая, бо пасля высокотемпературнай апрацоўкі рэчывы, якія паляпшаюць зрок, пачынаюць дзейнічаць актыўней. Акрамя таго, у варанай агародніне менш ядаў, з дапамогай якіх расліны абараняюцца ад паразітаў.

Важна памятаць, што варыць, парыць і смажыць агародніну трэба правільна, тады ў ёй яшчэ і вітаміны застануцца. Узяць, напрыклад, брокалі ці цвятную капусту. Калі яны праводзяць у гарачай вадзе 15 хвілін, то карысці ў іх не застаецца ўвогуле. Нават кіпячэнне падчас сямі хвілін знішчае водарастваральныя вітаміны — такія, як В і С. Таму варыць брокалі ці цвятную капусту трэба не больш

за пяць хвілін. А на пары іх гатаваць можна ўсяго чатыры хвіліны.

А як яшчэ павялічыць карысць агародніны? Калі моркву ці буракі чысціць пасля, а не да варкі, а капусту, памідоры, кабачок ці баклажан рэзаць на часткі пасля таго, як яны прапекліся, то карысных рэчываў у іх захавецца больш.

Але не ўся агародніна патрабуе апрацоўкі. Той жа фаршыраваны балгарскі перац саступае перцу свежаму па карысці. Увогуле перац — рэкардсмен па колькасці вітаміну С. У зялёным яго на 200% больш, чым у лімоне, а ў чырвоным — на 300% з лішнім. Цыбуля і часнок таксама губляюць шмат карысных рэчываў пры апрацоўцы, у тым ліку фітанутрыенты (гэта рэчывы, якія абараняюць гэтыя едкія расліны ад патагенных мікробаў і насякомых).

Не заўсёды больш карыснымі з'яўляюцца і свежыя ягады і садавіна. Нават адназначна карысныя свежыя чарніцы ў чымсьці прайграюць чарніцам, запечаным у пірагу. Колькасць карысных антыаксідантаў у чарніцах з духоўкі большая, чым у тых, што толькі што з лесу. Прычына гэтага — дрожджы ў цесце, якія ўступаюць у кантакт з ягадамі. Пры гэтым чарніцы, звараныя ў кампоце ці варэнні, карысці амаль не прыносяць. А вось сушаная садавіна — што на сонцы, што ў печы — зноў-такі можа даць фору свежай. У сушаных яблыках клятчаткі, бялкоў і карысных мікраэлементаў змяшчаецца, напрыклад, у 3,5 раза больш, чым у свежых.

■ Парады псіхолога

## СЯБРОЎСТВА ЦІ КАХАННЕ?

ЧАМУ ІХ ВАЖНА АДРОЗНІВАЦЬ

Ці можа быць сяброўства паміж мужчынам і жанчынай, калі нехта з іх мае рамантычныя пачуцці і спадзяецца на ўзаемнасць, а другі не спяшаецца адказаць тым жа? Псіхологі ў адказе на гэта пытанне катэгорычныя: не! Чаму непрыстойна прапаноўваць такое сяброўства і, больш за тое, шкодна для псіхікі і чаму фразу «давай застанёмся сябрамі» лепш ніколі не гаварыць, расказаў псіхолог Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Мінска Алег СЯЛІЦКІ.

— **Алег Мікалаевіч, няўжо бывае так, што сяброўства — гэта дрэнна?**

— Бывае, калі яно вельмі цесна пераплятаецца з каханнем. Каханне і сяброўства — два самыя выдатныя праўленні пачуццяў чалавека. Добра, калі нашы сябры з намі сябруюць, а каханьня — кахаюць. Таксама правільна, калі сяброўства паміж мужчынам і жанчынай паступова перарастае ва ўзаемае каханне. Але ёсць выпадкі, калі гэтыя высокія пачуцці могуць стаць прычынай звароту да псіхолога. Мала хто можа пахваліцца тым, што яго пачуццё кахання заўсёды было ўзаемным. І гэтыя неадпаведнасці заўсёды становяцца цяжкім выпрабаваннем для чалавека і пакідаюць раны ў душы.

— **Гэта значыць, што калі ў пары няма кахання з боку мужчыны ці**

**жанчыны, то і сяброўства быць не можа?**

— Для кахання характэрная адна простая рыса. Так ці іначай, але чалавек, якога мы пакахалі, павінен быць побач. Для нераздзеленага кахання гэта правіла таксама захоўваецца. Пачатак новых адносін заўсёды ўскладняецца тым, што партнёры не да канца ўпэўненыя ў сваім імкненні быць разам, і адмова ў такіх сітуацыях можа мець некалькі сэнсаў. Натуральна, што закаханасць акрыляе і чалавек імкнецца бачыць у адмове свайго абранніка толькі часовае рашэнне і стараецца стаць хоць бы сябрам на тэрмін гэтай нявызначанасці. Небяспека ў тым, што з часам няправільна зразумета ідэя сяброўства ўводзіць чалавека ў дэпрэсію. Таму варта для сябе вызначыць, хто такія сябры.

— **І хто ж?**

— Сябры — гэта людзі, у якіх вельмі шмат агульных інтарэсаў, аднолькавае разуменне свету і асноўных пытанняў. Калі ў пары нехта не хоча падтрымліваць адносіны ці развіваць іх, гэта не вельмі сяброўскі ўчынак. Вось давайце паразважаем: вы, напрыклад, захапляецеся англійскай мовай, а нехта ў агульнай кампаніі пачынае размову з вамі з таго, што заяўляе: «Я англійскую на дух не пераношу, але мы будзем сябрамі». Захоцацца сябраваць з такім чалавекам? Напэўна, не вельмі. Хоць пераадолець гэтыя лінгвістычныя рознагалосці не так і складана, у адрозненне ад такіх важных пытанняў, як адносіны. Па сутнасці, сяброўства замест кахання — гэта сяброўства з чалавекам, у якога дыяметральна супрацьлеглы погляд на ваша асабістае жыццё. Вы хочаце з ім быць, а ён — не.

— **Але ж прапанова «давай застанёмся сябрамі», як правіла, робіць якраз той, ад каго чакаюць узвышаных пачуццяў...**

— Прапанова застацца сябрамі — гэта вынік адчування віны таго, хто яе

робіць. Усведамляючы ўсю непрыгляднасць адмовы, такой прапановай імкнучца неяк сысці ад сур'ёзнай размовы, і часта не толькі з пакінутым чалавекам, але і са сваім сумленнем. Аднак куды больш карысна ў гэтай сітуацыі было б адказаць прамой адмовай. Канешне ж, сяброўства паміж мужчынам і жанчынай можа быць, але толькі не ў тым выпадку, калі хтосьці раней меў рамантычныя пачуцці і спадзяецца на іх аднаўленне. На жаль, такое сяброўства толькі хавае сапраўднае становішча рэчаў і ўзмацняе траўму немінулага расставання.

— **І як паступаць у такім выпадку?**

— Калі ўсё ж трапілі ў такую двухсэнсоўную адносін, то трэба ўстанавіць разумныя тэрміны, за якія ваша сяброўская прыхільнасць павінна ператварыцца ў каханне. Некалькі тыдняў ці некалькі месяцаў — зручны для вас час. Калі ж адносіны не развіваюцца, трэба прызнаць, што гэта не каханне і не сяброўства. І лепш пашукаць іншага чалавека