Краіна здароўя

Выпуск № 10 (340)

■ Будзем ведаць

ДЗЕ МОЖНА КУПЛЯЦЬ ЛЕКІ?

Толькі ў аптэках. Калі аптэкі ў нейкіх сельскіх населеных пунктах адсутнічаюць, рознічную рэалізацыю лекавых сродкаў можа ажыццяўляць і медыцынскі работнік дзяржаўнай арганізацыі аховы здароўя або яе падраздзялення. Аднак Законам «Аб унясенні змяненняў і дапаўненняў у Закон Рэспублікі Беларусь «Аб лекавых сродках» (уступіў у сілу 21 мая гэтага года) прадугледжаны яшчэ і рознічны гандаль лекамі ў месцах правядзення міжнародных або рэспубліканскіх тэматычных выстаў, спартыўных і культурна-масавых мерапрыемстваў. Што да інтэрнэт-гандлю, то там, як і раней, можна набываць толькі тое, што лекамі не з'яўляецца — біялагічна актыўныя дабаўкі, напрыклад.

■ Псіхалогія для ўсіх

ОЙ, ЭКЗАМЕНУ БАЮСЯ!

Хто з нас не ведае, што такое «перадэкзаменацыйны мандраж»? Ёсць некалькі відаў такіх страхаў. Што за яны і як з імі быць, тлумачыць загадчыца псіхалагічнай лабараторыі Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Таццяна УШАКЕВІЧ.

Страх 1. Выцягну «дрэнны» білет.

Ёсць людзі, якія вучаць усе білеты. Веды ў такіх людзей практычна выдатныя, але яны часта становяцца ахвярамі думкі, што аднойчы выцягнуць пытанне, на якое не змогуць нічога адказаць.

Такія паводзіны характэрныя для педантаў, якія прывыклі ўсё рабіць на «выдатна», і за гэтай педантычнасцю хаваецца няўпэўненасць у сабе. І колькі б намаганняў ні рабілі, вынік здаецца недастатковым.

ПАРАДА. Паверыць у сябе. Зрабіце глыбокі ўдых і... на лёгкім дыханні пачынайце адказваць. Той, хто рыхтуецца да экзамену, усё ж такі валодае інфармацыяй і заўсёды можа калі не паўтарыць слова ў слова, то хаця б паразважаць. Часта выкладчыкі чакаюць не так многа, як падаецца.

Страх 2. Аслупянею перад выкладчыкам.

Рукі-ногі-язык у некаторых аднімаецца пад пільным позіркам выкладчыка. Гэта інстынктыўная рэакцыя, яшчэ з дзяцінства многія прывыклі так рэагаваць на тых, ад каго залежаць. Аднак ужо трэба вызначыцца — вы дзіця ці дарослы? Калі дарослы, значыць, можаце адчуваць сябе з выкладчыкам на роўных.

ПАРАДА. Сканцэнтруйцеся не на выкладчыку, а на адказе. Адказвайце нібы для сябе.

Страх 3. Не буду ведаць, што рабіць.

Кніжкі прачытаныя, канспект ведаеш на зубок, а ў думках упарта пракручваюцца дурныя сітуацыі: то білет перацягваеш, то нешта раптоўна здараецца. Сам механізм «пракручвання» сітуацыі ў думках не такі ўжо і дрэнны. Тое, што мы ажыццявілі ў галаве, прасцей ажыццявіць на справе.

ПАРАДА. Сканцэнтруйцеся на тых спосабах выйсця з сітуацыі, што круцяцца ў галаве, прыдумайце што-небудзь камічнае. Смех знімае напружанне. Не думайце аб тым, як будзе страшна, думайце, на што вы здольныя, каб прыгожа і з гумарам выйсці з сітуацыі, калі давялося «плаваць».

Страх 4. Патрачу лішнія хвіліны.

Многія адкладваюць самыя важныя пытанні на апошні дзень, таму не абыходзіцца без валяр'янкі і бяссоннай ночы.

ПАРАДА. Хвалявацца не трэба. Арганізм кожнага чалавека мае свой рытм, і для некаторых сапраўды цяжка прымусіць сябе шмат дзён сядзець за кніжкамі. У стрэсавай сітуацыі арганізм мабілізуецца, і працыўнікі размеранага рытму падрыхтоўкі могуць з поспехам запомніць матэрыял, прачытаны ў апошні вечар.

Страх 5. Нічога не ўспомню.

Вывучаныя фармулёўкі, законы, азначэнні зліваюцца ў нейкую масу ведаў, адкуль, здаецца, ужо нічога не дастанеш. А раптам на экзамене нічога не ўспомніш?

ПАРАДА. Каша ў галаве — сімптом высокага ўзроўню трывогі. Таму важна супакоіцца, а не імкнуцца зрабіць гэту кашу яшчэ больш канцэнтраванай, зноў і зноў гартаючы падручнік. У стане напружання запамінанне неэфектыўнае.

Страх 6. Не атрымаю «10».

Вобраз жаданай адзнакі пастаянна маячыць на гарызонце. Гэта перашкаджае падрыхтоўцы, паколькі заўсёды думаеш, ці дастаткова ты ўжо ведаеш для гэтага бала. Сюды ж дадаецца страх не атрымаць жаданае і незадаволенасць сабой у выніку, напрыклад, «васьмёркі». Зноў жа, залішне перфекцыянізму. У творчым парыве атрымліваюцца лепшыя вынікі, чым пасля планамернай і педантычнай падрыхтоўкі, хоць і пра яе забывацца не варта. Імкненне ўсё рабіць на «выдатна» рана ці позна прыводзіць да неўратызацыі.

ПАРАДА. Дазвольце сабе быць недасканалым, прайграваць. Хутчэй за ўсё, менавіта так вы атрымаеце «дзясятку».

Страх 7. Не засну.

Нават перад лёгкім іспытам можа прыходзіць стан трывогі праспаць яго. Поўная мабілізацыя сапраўды часам пазбаўляе сну.

ПАРАДА. Ёсць шмат методык рэлаксацыі, хоць іх не засвоіш адразу. Добрай альтэрнатывай можа стаць паход у трэнажорную залу, на ўрок танцаў, прагулка па вуліцы. А таксама неабходна навучыцца пераключаць увагу.

Страх 8. Памру ад голаду.

Ад хвалявання можа прапасці апетыт, нават смачныя стравы становяцца нясмачнымі. Дрэннае самаадчуванне — вынік нашага псіхалагічнага стану.

ПАРАДА. Наўрад ці зусім немагчыма прымусіць сябе з'есці хоць што-небудзь — каб хоць дайсці да экзаменацыйнага кабінета.

Страх 9. Буду найгоршым.

Здаецца, усе здадуць, а ты — не. І тыдзень падрыхтоўкі не дадае ўпэўненасці ва ўласных сілах.

ПАРАДА. Не трэба сябе ні з кім параўноўваць. Для некага ўся перачытаная энцыклапедыя — не мяжа ў ведах, а для вас прачытаны падручнік — ужо дасягненне.

Страх 10. Не паспею.

Аб'ём пытанняў настолькі велізарны, што ніяк нельга адмежавацца ад думкі: я катастрафічна не паспяваю. Каб мець уяўленне аб матэрыяле, дастаткова адзін раз яго прачытаць. Многія чытаюць па дзесяць разоў, нервуюцца і мала што запамінаюць.

ПАРАДА. Не думайце пра тое, колькі працэнтаў вывучылі. Проста працягвайце азнаямленне з матэрыялам.

ЯК СКАНЦЭНТРАВАЦЬ УВАГУ?

✓ Заплануйце час так, каб нішто не адцягвала ўвагу ад заняткаў (ні візіты сяброў, ні тэлефонныя званкі).

✓ Арганізуйце працоўнае месца.

✓ Праглядзіце матэрыял, складзіце план сваёй работы. Пішыце шпаргалкі — гэта дапамагае вызначыць сутнасць.

✓ Перад новай тэмай праглядзіце папярэдні раздзел. Калі штосьці вам не знаёма наогул, ліквідуйце прабел.

✓ Пачытайце штосьці з матэрыялу ўголас, калі адчуваеце, што трывога і блытаныя думкі пачалі перашкаджаць вам. Можна зрабіць перапынак хвілін на 15.

✓ Чытайце так, каб глыбока асэнсоўваць. Аднак не празмерна павольна — гэта адцягвае ўвагу.

✓ Чытайце і пераказвайце, шукайце прыклады. Абмеркаванне з кім-небудзь будзе толькі на карысць.

✓ Калі штосьці адцягнула вашу ўвагу, перадыхніце хвілінку і... зноў за справу.

✓ Вярніцеся на тое месца, на якім «адключыліся».

✓ Вас не павінны напружваць асвятленне, тэмпература паветра. Падчас рэгулярных перапынкаў рабіце простыя гімнастычныя практыкаванні.

■ Бяспека пражывання

РАДОН У ДОМЕ

Граніт, сілікатная цэгла, бетон, сілікатны шлак, фосфагіпс, пясок, гравій, якія выкарыстоўваюцца для будаўніцтва жылля, заўсёды змяшчаюць спалучэнні ўрану і торыю. Распадаючыся, яны ўтвараюць радыеактыўныя газы — радон і тарон, здольныя назапашвацца ў памяшканнях. Радон і тарон пранікаюць таксама з зямлі праз трэшчыны ў фундаменце, падлозе, сценах, праз адтуліны каналізацыі і водаправода. Газы пры гэтым не маюць ні паху, ні колеру, а таму выяўляцца могуць толькі спецыяльнымі прыборамі.

— Калі ў доме адсутнічае спецыяльная скрасная выцяжка, якая выводзіць паветра з-пад падлогі праз дах, то насычанае радонам і таронам грунтовае паветра канцэнтруецца ў пакоях, — паведамляе **ўрач-гігіеніст аддзялення радыяцыйнай гігіены Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Васіль ПІНЧУК**. — Калі дом стаіць на грунце, багатым на радыеактыўныя элементы, то сітуацыя асабліва небяспечная...

Дадатковыя крыніцы паступлення радону ў жыллё — вада і прыродны газ. У глыбокіх калодзежах і артэзіянскіх свідравінах ён можа быць у вялікай канцэнтрацыі. У гэтым сэнсе больш небяспечнымі ў параўнанні з жылымі памяшканнямі будуць ванныя пакоі. Радон пад зямлёй пранікае і ў прыродны газ, а таму яго прысутнасць у кватэры можа вырасці, калі кухонныя пліты, у якіх спальваецца прыродны газ, працуюць без выцяжкі.

Рэгулярнае праветрыванне кватэры, дому, дачы (асабліва калі яна ўсю зіму была зачынена), гаража, сутарэнняў можа знізіць канцэнтрацыю радону і тарону ў некалькі разоў.

▸ У дамах і кватэрах павінна быць добрая вентыляцыя.

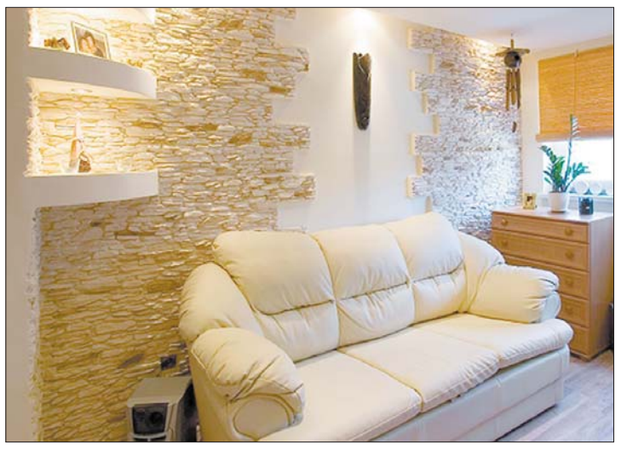
▸ Не варта падоўгу знаходзіцца ў падвальных памяшканнях.

▸ Пры выяўленні павышанай канцэнтрацыі радону рэкамендуюць загерметызаваць трэшчыны ў сценах, падлозе; перакрыць рух паветра з падвала; пакрыць сцены і падлогу эмульсійнымі або маслянымі фарбамі, шпалерамі.

Падчас праектавання новых будынкаў жыллёвага і грамадскага прызначэння ўлічваецца сярэднегадавая актыўнасць прадуктаў радону і тарону ў паветры памяшканняў, магутнасць доз гама-выпраменьвання. Пры высокіх значэннях праводзяцца абарончыя мерапрыемствы (паляпшэнне вентыляцыі і інш.).

Аб наяўнасці кантролю радыеактыўнасці прыродных радыенуклідаў у будматэрыялах павінны сведчыць адпаведныя дакументы.

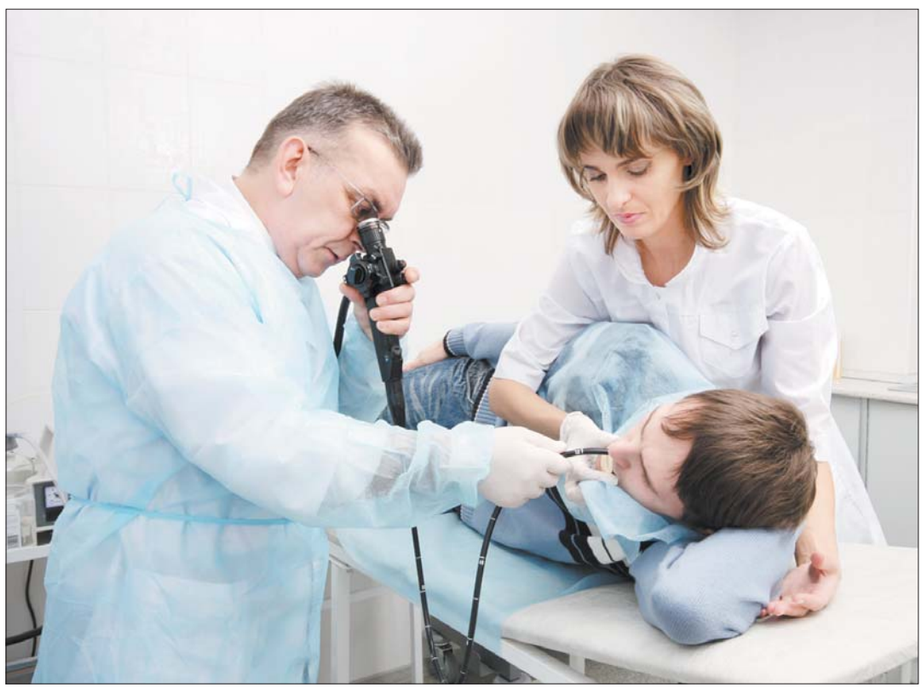
— Радыяцыйны кантроль за будаўнічымі і апрацоўчымі матэрыяламі паказвае, што асноўная іх маса бяспечная, — дадае Васіль Аляксеевіч. — У першую чаргу гэта пясок, цэмент, цэгла, мармур. Аднак трапляюцца і такія маркі будматэрыялаў, якія змяшчаюць радыенукліды. У асноўным гэта граніты і шчэбень. Іх нельга выкарыстоўваць у будаўніцтве жылых памяшканняў, для рамонту і адстройвання. Калі ёсць неабходнасць пераканацца ў бяспецы жылля на прадмет радону, можна звярнуцца ў цэнтры гігіены і эпідэміялогіі вашага горада або раёна. Спецыялісты гэтых службаў правядуць замеры непасрэдна на месцы.



■ Асаблівасці захворвання

ПРА СТРАЎНІК І ЯГО ВОРАГАЎ

Страўнік — не сэрца, без яго можна жыць. Гэты орган часам выдаляюць або «ўшываюць», але чалавек працягвае жыць, хоць гэта няўхільна адбіваецца на якасці яго жыцця. Бо лішніх органаў у нас няма, усё прадумана. Для чаго ж патрэбен орган, падобны на зручны мех? Як захаваць яго здаровым, без эрозій ды язваў? Паспрабуем разабрацца разам з дацэнтамі 2-й кафедры ўнутраных захворванняў Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта, кандыдатамі медыцынскіх навук, урачамі-гастраэнтэролагамі вышэйшай кваліфікацыйнай катэгорыі Мікалаем КАПРАЛАВЫМ і Ірынай ШАЛАМІЦКАЙ.



ШТО ТАМ АДБЫВАЕЦЦА?

— Наогул страўнік ажыццяўляе асноўны этап ператраўлівання ежы. Нездарма яна знаходзіцца тут цягам некалькіх гадзін. Не затрымліваецца толькі вада — праходзіць далей транзітам. Сок, малако, кефір ператраўліваюцца, як і цвёрдыя прадукты, таму і лічацца ежай. Проста сок ператраўліваецца хутка, рыба крыху даўжэй, а мяса — яшчэ даўжэй. Тут нават не патрэбна спецыяльная адукацыя, каб гэта зразумець. Любая ежа пакідае страўнік і рухаецца далей, у дванаццаціперсную кішку, у выглядзе вадкай кашкі, яна называецца хімусам.

Сценкі страўніка маюць шмат залоз, якія пачынаюць сваю работу пад уздзеяннем некалькіх момантаў, у тым ліку механічнага ціску і хімічнага ўздзеяння. Што такое хімічнае ўздзеянне? Мы бачым ежу, адчуваем яе пах, у нас ўжо актывізуюцца гэтыя залозы і пачынаецца выпрацоўка трох важных гармонаў — гастрыну, ацэтылхаліну і гістаміну, без якіх немагчымы працэс ператраўлівання. Запускаецца адначасова і працэс аддзялення страўнікавага соку. Сценкі страўніка аўтаматычна скарачаюцца, ежа насычаецца гэтым сокам. Як толькі ежа стала хімусам, яна павінна перайсці ў тонкі кішэчнік — дванаццаціперсную кішку, для чаго прымушае адкрыцца сфінктар, які аддзяляе страўнік ад кішкі. Сфінктар — вельмі важны пагранічнік, паколькі асяроддзе ў страўніку кіслае, а ў тонкім кішэчніку — шчолачнае. Калі сфінктар расслаблены, ежа можа закідвацца з кішэчніка ў страўнік і спрыяць гастрыту і язве. Ежа павінна рухацца строга ўніз, а калі адбываецца закід угору, то гэта называецца рэфлюксам, і гэта ўжо само па сабе захворванне, якое можа спрыяць развіццю больш небяспечнай паталогіі.

ЯКУЮ ЕЖУ АБМЯЖОЎВАЦЬ?

— Салёную, вострую, вэнджаную і смажаную. Усё гэта стымулюе выпрацоўку гастрыну ў надта вялікай колькасці. Здаецца, ну і няхай, аднак гэты гармон адказвае за выпрацоўку салянай кіслаты. Больш гастрыну — больш кіслаты. Наогул яна пастаянна прысутнічае ў невялікай колькасці ў страўніку, яе колькасць павялічваецца падчас ператраўлівання, аднак лішак салянай кіслаты траўмуе слізістую, а гэта можа спрыяць гастрыту з эрозіямі і язве.

ЦІ ШКОДЗІЦЬ КУРЭННЕ?

— Нікацін і іншыя прадукты тытунёвага дыму парушаюць ахоўны састаў слізі, якая пакрывае ўнутры страўнік. У залежных ад тытуню, як і ў тых, хто злоўжывае алкаголем, пастаянна выпрацоўваецца большая колькасць салянай кіслаты, узровень pH у страўніку паніжаецца, асяроддзе становіцца вельмі кіслым, а гэта, як было сказана вышэй, павышае рызыку развіцця эрозій і язвы.

НАВОШТА РЭЖЫМ ХАРЧАВАННЯ?

— Таму што гэта адпавядае фізіялогіі. Арганізму патрэбна рытмічнае паступленне ежы — 4-5 разавае харчаванне. І справа не толькі ў калорыях і карысных рэчывах, але і ў неабходнасці рэгулярна нейтралізаваць саляную кіслату. Калі вы будзеце харчавацца раз на суткі, то «не пагашаная» ежай кіслата зробіць сваю шкодную справу — справакуе кіслотазалежныя эрозіі і язвы... Сучасная дыеталогія не падтрымлівае ні галадання, ні працяглых разгрузачных дзён. Прычым важна гэта не толькі для страўніка, але і для іншых органаў стрававання, напрыклад, для падстраўнікавай залозы і жоўцевага пузыра, якія выпрацоўваюць свае ферменты, і ім таксама трэба расходавацца. Калі мы не расходуем на ператраўліванне ежы жоўць, яна ператворыцца ў камяні — вось і жоўцекамянёвая хвароба.

НІЯКІХ РАЗГРУЗАЧНЫХ ДЗЁН?

— Разгрузачныя дні трэба выкарыстоўваць правільна. Напрыклад, адмаўляцца ад тлустых, смажаных, мясных прадуктаў і рабіць акцэнт на рыбе, садавіне, агародніне. Цалкам адмаўляцца ад мяса не варта. Натуральнае мяса — гэта нармальнае развіццё і здароўе арганізма дзяцей і дарослых. Проста не трэба захапляцца мяснымі прадуктамі штодня. Наогул доўга сядзець на разгрузках, дыетах нельга. Заўважце, што менавіта поўныя людзі часта сядзяць на дыетах, штосьці абмяжоўваюць, а хударлявыя ядуць часта і захоўваюць нармальную вагу. Важна не пераядаць, каб страўнік не запаўняўся надта шчыльна.

ЗАПІВАЦЬ ЦІ НЕ?

— Перад ежай рэкамендуецца піць звычайную, не газіраваную і не мінеральную ваду. Наогул жа ніхто не адмяняў меню з трох страў — першай, другой і трэцяй. А трэцяя — гэта кісель, сок, кампот і г.д. Што да чаю, то пажадана яго выпіць асобна, без булачкі або пірожнага. Каву ў гарачы час года трэба абмяжоўваць — яна абязводжвае арганізм. А вось звычайнай вады нам патрэбна каля 1,5-2 л у суткі. Нават хворым людзям, тым, хто баіцца ацёкаў, неабходна абмяжоўваць соль, але не ваду.

ЯК УЗНІКАЕ ЯЗВА?

— Фактычна ў ста працэнтах выпадкаў язва дванаццаціперснай кішкі абумоўлена дзейнасцю мікроба хелікабактар пілары. Язву страўніка гэты мікраарганізм выклікае крыху радзей — прыкладна ў палове выпадкаў. Хелікабактар перадаецца праз посуд, пацалункі і г.д. Таму інфіцыравацца можна як у хатніх умовах, так і ў месцах грамадскага харчавання — там, дзе не карыстаюцца машынамі для мыцця посуду з неабходным тэмпературным рэжымам вады. Усё ж такі мікроб даволі ўстойлівы і гіне пры тэмпературы ў 90 градусаў! Мікробу падабаецца як кіслае, так і шчолачнае асяроддзе, а таму ён няблага сябе адчувае і ў страўніку, і ў дванаццаціперснай кішцы. Як толькі хелікабактар пілары трапляе ў клетку эпітэлію слізістай абалонкі, то пачынае выпрацоўваць урэазу — фермент, шкодны для эпітэлію. Праз нейкі час гэтае шкоднае ўздзеянне выклікае запаленне, эрозію, гемарагічны (кроватачывы) гастрыт, язву і нават рак. Адкрылі мікраарганізм у 1930-я, але думалі, што ён бяспечны, і толькі ў 1980-я аўстралійскія даследчыкі даказалі сувязь хелікабактарнай інфекцыі з развіццём язвы страўніка і дванаццаціперснай кішкі. Аднак далёка не ўсе носьбіты гэтага мікроба, а гэта каля 70 працэнтаў дарослага насельніцтва, пачынаюць хварэць. Прычыны яшчэ вывучаюцца, аднак ужо вядома, што існуюць розныя штамы мікроба — больш ці менш небяспечныя.

І ЛЕКІ ВІНАВАТЫЯ?

— І эрозіі (павярхоўныя пашкоджанні слізістай), і язвы (пашкоджанні, якія дасягнулі мышачнай сценкі страўніка) могуць выклікаць некаторыя лекі, у першую чаргу нестэроідныя супрацьзапаленчыя прэпараты (аспірын, бруфен, ібупрафен, дыклафенак і г.д.) і кортыкастэроіды (прэднізалон, гідракарцізон і г.д). Яны шкодзяць некаторым пацыентам нават у мікрадозах і нават у выглядзе рэктальных свечак, паколькі з токам крыві лекі ўсё роўна дасягаюць усіх органаў, у тым ліку слізістай страўніка.

ЯКІМ БЫВАЕ ЛЯЧЭННЕ?

— Дзякуючы такім магутным супрацькіслотным прэпаратам, як інгібітары пратоннай помпы, можна на працяглы час блакіраваць паталагічна высокі ўзровень салянай кіслаты. Гэта спрыяе загойванню язвы і поўнаму выздараўленню. Так лечацца язвы, звязаныя з дзеяннем лекавых прэпаратаў і абумоўленыя наяўнасцю цяжкіх захворванняў унутраных органаў (цыроз, ныркавая, сардэчная, дыхальная недастатковасць). Тут важна ведаць, што ў такіх выпадках язвавае захворванне развіваецца без усякіх асаблівых сімптомаў, а гэта вельмі небяспечна, паколькі аднойчы сценка страўніка разрываецца, змесціва трапляе ў брушную поласць, і хворы можа загінуць ад перытаніту. Калі язва абумоўлена наяўнасцю хелікабактарнай інфекцыі, пацыенту прызначаецца амбулаторнае лячэнне з выкарыстаннем адразу двух антыбіётыкаў. Толькі пэўныя прэпараты ў пэўных дозах і з пэўнымі тэрмінамі ўжывання дазваляюць вынішчыць мікраарганізм. Гэта можа быць такая схема: кларытрамецын (0,5 г 2 разы ў дзень), амоксіцылін (1 г 2 разы ў дзень) плюс прэпарат з ліку інгібітараў пратоннай помпы, напрыклад, амепразол. Прэпараты можна замяніць, калі ў пацыента ўзнікае лекавая непераноснасць. Антыбіётыкі прызначаюцца на 10 дзён, антыкіслотны прэпарат — да 2-4 месяцаў у залежнасці ад паталогіі.

■ Здаровае харчаванне

ТОЛЬКІ НЕ ДЫЕТА!

Дыет для пахудзення безліч, і кожная абяцае выдатны вынік — проста імгненнае пазбаўленне лішняй вагі. Але якой цаной? Пра гэта звычайна — ні слова. Як і пра тое, што рабіць далей, калі ўжо трэба «злазіць»... Наступны раз, калі вам зноў «засвярбіць» выпрабаваць на сабе штосьці «кефірнае», «толькі яблыкі» і г.д., вазьміце на ўзбраенне інфармацыю, якой кіруюцца звычайна спецыялісты ў галіне здаровага харчавання і ладу жыцця. Паспрабуйце ацаніць выбраную вамі дыету па наступных пазіцыях.

• Ці можна на гэтай дыеце жыць працяглы час так, каб не страціць фізічнае і псіхічнае здароўе? Усё, чым можна карыстацца толькі кароткі час, забяспечвае такі ж самы кароткі вынік.

• Ці не прапануе дыета рацыён з каларыйнасцю, ніжэйшай за 1200 ккал (павінна быць не менш за 20 ккал на 1 кг вагі)? Пры такім раскладзе немагчыма атрымаць неабходныя рэчывы.

• Дыета не можа цалкам выключаць з рацыёну бялкі або тлушчы, або вуглеводы. Нам неабходна і першае, і другое, і трэцяе. Здаровае харчаванне — разнастайнае.

• Калі дыета змяшчае нейкія цяжкія для выканання моманты — піць штосьці цягам дня або гатаваць па некалькі гадзін, то гэта пройгрышны варыянт. Усё гэта хутка абрыдне.

• Цягам тыдня можна страціць толькі 1 кг тлушчу. Усё астатняе — мышцы і вада. Ваду можна папоўніць, хоць яе дэфіцыт абяцае больш хуткае старэнне арганізма, а вось мышцы аднаўляюцца даўжэй і цяжэй.

• Адмятайце ўсё, што суправаджаецца словамі «магічная», «тлушч растваравецца на вачах», «без усякай фізічнай нагрузкі» і г.д.

• Заглушайце жаданне набыць якія-небудзь пілюлі, якія «ўзмацняюць эфект» пахудзення.

Што трэба зрабіць?

1. Арганізуйце сябе. Трэба прызвычаіцца есці прыкладна ў адзін і той жа час (умоўна кажучы, у 10.00, 14.00 і 18.00). Цягам 16 гадзін у суткі есці не трэба.

2. Калаража прадуктаў трэба адсочваць і ўлічваць.

Што такое «разнастайнае меню»?

Эксперты па харчаванні Гарвардскай школы грамадскай аховы здароўя ні ад кога не хаваюць «Талерку здаровага харчавання». Яна заснавана на апошніх навуковых доказах, якія сведчаць, што дыета, багатая на гародніну, цэльнае зерне, здаровыя тлушчы і здаровыя бялкі зніжае рызыку росту вагі і развіцця хранічных захворванняў.

Вось што павінна быць у гарвардскай талерцы:

1. Гародніна. Самая розная, абмяжоўваць толькі бульбу, багатую на крухмал, які хутка ператраўліваецца і выклікае кароткатэрміновыя ўсплёскі ўзроўню цукру ў крыві, як і прадукты з ачышчанага зерня і прысмакі.

2. Садавіна. Розная, штодня.

3. Цэльнае зерне. Аўсянка, цэльназерневы хлеб, карычневы рыс.

4. Бялкі. Рыба, птушка, бабовыя, арэхі. Абмяжуйце чырвонае і перапрацаванае мяса.

5. Алей. Для гатавання страў, у салатах. Абмяжуйце масла і транстлушчы, маргарын.

6. Вада. Піце ваду, чай або каву (з невялікай колькасцю цукру ці без яго). Абмяжуйце малако і малочныя прадукты да адной-дзвюх порцый на дзень і соку да адной невялічкай шклянкі на дзень, пазбягайце напояў з цукрам.

Матэрыялы выпуску падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА.