Краіна здароўя

Выпуск № 19 (349)

■ Асаблівасці ўзросту

СТРАХІ ПАЖЫЛОГА ЧАЛАВЕКА

Французы кажуць: «Кожны старэе так, як ён жыў». Аднак насамрэч старасць яднае людзей, яна прыбірае пэўныя індывідуальныя рысы характару. І тыя, хто дажывае да глыбокай страсці, становяцца... вельмі нават падобнымі. Для іх характэрны эгацэнтрычнасць, павольнасць у прыняцці рашэнняў і асаблівая недаверлівасць. Гэта тлумачыцца складанымі ўзроставымі зменамі ў псіхіцы і рабоце галаўнога мозга. Запавольванне псіхічных працэсаў — нармальная прыкмета сталення.

Вось такі характар

• Старому чалавеку цяжка мяняць сваё меркаванне. Адсюль пэўны кансерватызм старэйшага пакалення — упартасць і незгаворлівасць.

• Нарастаючая засяроджанасць на сабе, у першую чаргу на здароўі.

• Стасункі, кантакты становяцца ўсё больш фармальнымі.

• Незадаволенасці, недаверлівасці, крыўдлівасці толькі прыбаўляецца.

• У адных узмацняюцца характэрныя індывідуальныя рысы характару, а ў іншых яны, наадварот, згладжваюцца.

— Душэўная раўнавага вызначаецца тым, як пажылыя рэагуюць на тыя сацыяльныя перамены, якія суправаджаюць сталенне, — кажа **ўрач-псіхатэрапеўт Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Марына ШЧАСЛЁНАК.** — Заклапочанасць узнікае часам яшчэ да надыходу позняга ўзросту. Некага больш хвалююць фізіялагічныя прыкметы старэння, а для іншых адчувальным момантам становіцца выхад на пенсію, спыненне прафесійнай дзейнасці. Для большасці людзей вельмі значным будзе пагаршэнне фінансавага становішча. Упершыню ў жыцці могуць узнікнуць і псіхічныя расстройствы. Яны могуць суправаджаць пагаршэнне фізічнага здароўя, а могуць развіцца ў выніку стрэсаў і перажыванняў. Трывожнасць, плаксівасць, бяссонніца, чаканне дрэннага... Усё гэта можа істотна пагаршаць якасць жыцця, але звычайна не пагражае памяці і працэсам мыслення, чаго так апасаюцца пажылыя. Своечасовае выяўленне такіх расстройстваў і лячэнне даюць станоўчы вынік, і пры гэтым не трэба, як правіла, класціся ў бальніцу. У рэальнасці ж праходзіць занадта шмат часу да таго, як пацыенты прыйдуць са скаргамі да ўрача або праявяць занепакоенасць сваякі...

Парушэнне сну

Многім здаецца, што дрэнны сон — абавязковы спадарожнік старэння. І сапраўды, у познім узросце начны сон можа быць больш кароткім, абуджэнне больш раннім, аднак гэта звычайна не становіцца праблемай. Да ўрача звяртаюцца хутчэй са скаргамі на цяжкасці з засыпаннем або адсутнасць сну, на павярхоўны сон з яркімі снамі, частыя абуджэнні сярод ночы, адчуванне неспакою, трывогі, немагчымасць зноў заснуць, разбітасць раніцай, адсутнасць адчування адпачынку. Пры гэтым многія пачынаюць самі прымяняць сродкі для паляпшэння сну.

Прычын, якія парушаюць сон, мякка кажучы, шмат. І яны не заўсёды звязаны з няўстойлівай псіхікай. Найчасцей за ўсё размова ідзе аб фізічных захворваннях — гіпертаніі, сардэчнай недастатковасці, цукровым дыябеце, адэноме прастаты. Саматычныя захворванні наогул спрыяюць частаму абуджэнню. У такіх выпадках сну будзе спрыяць лячэнне гэтых станаў. Не сакрэт, што прыём шэрагу прэпаратаў уплывае на якасць сну, можа яго пагоршыць. Змяненне рэжыму прыёму лекаў дапаможа вырашыць і праблему сну.

Калі адначасова і цяжка засынаеш, і рана абуджаешся, і адчуваеш, нібы не спаў зусім, трэба падазраваць псіхічнае парушэнне.

Трывога і дрэнны настрой

Пажылыя могуць перажываць напружанне, хваляванне, дрыжанне «ўнутры», немагчымасць расслабіцца, неспакой за здароўе — сваё і блізкіх, за будучыню — сваю і сям'і, могуць быць страхі перад інфарктам, інсультам, адзінотай, бездапаможнасцю. Калі ўсё пералічанае запаўняе сабой усе думкі, вызначае змест жыцця і дзеянні, падпарадкоўвае нават жыццё навакольных, то размова ідзе пра глыбокае пашкоджанне псіхікі і неабходнасць псіхатэрапеўтычнай, медыкаментознай дапамогі. ■

Што паляпшае псіхічнае здароўе?

Фізічныя практыкаванні. Павышаюць задаволенасць жыццём, паляпшаюць настрой, перамагаюць стрэс і сімптомы дэпрэсіі, зніжаюць ціск, паляпшаюць работу сэрца.

Сацыяльны дабрабыт, сяброўскія стасункі, падтрымка, кампліменты, а таксама размовы пра мінулае. Вельмі добра распытваць аб сваяках, дзяцінстве, мінулай рабоце, інтарэсах, разглядваць разам фота, на якіх тое адлюстравана. Гэта заўсёды ўмацоўвае самапавагу. Аднак пажылы чалавек павінен адчуваць сапраўдную зацікаўленасць у такіх размовах, жаданне перажыць разам з ім усё, што некалі перажыў ён сам. Інакш ёсць рызыка страціць яго давер, справакаваць замкнёнасць.

Фота Анатоля КЛЕШЧУКА.

■ Характэрны сімптом

ЯК «АБНУЛІЦЬ» БОЛЬ

Востры боль можна лячыць з дапамогай тых лекавых сродкаў, якія блакіруюць нервы. Прымяняюцца таксама наркатычныя і іншыя моцнадзейныя прэпараты, якія пэўным чынам уплываюць на наш мозг. У некаторых выпадках дапамагае аспірын, супрацьзапаленчыя сродкі. Аднак існуюць і немедыкаментозныя спосабы, пра якія нагадвае ўрач 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі г. Мінска Кацярына ГЕНДЗЮК.

Электраіголкаўколванне. Электрычныя імпульсы падаюцца ў тканкі праз тонкія стальныя іголкі, уведзеныя ў мышцы. Імпульсы з частатой 2-3 у секунду павінны быць досыць моцнымі, каб выклікаць падрыгванне мышцаў.

Элекатранейрастымуляцыя. На скуру накладваюць вялікія вільготныя электроды і падаюць электрычны ток з частатой, звычайна вышэйшай за 100 імпульсаў у секунду.

Абодва спосабы абязбольвання заснаваны на змешванні болевых сігналаў, якія паступаюць у галаўны мозг з розных участкаў цела. Мяркуецца таксама, што прыглушванне болю адбываецца ў выніку вызвалення эндарфінаў.

Гіпноз. Будзе карысным, калі неабходна адцягнуць увагу пацыента, пазбавіць яго страху. Вельмі карысным можа аказацца навучанне таму, каб змяніць успрыманне болю. Гэта асабліва эфектыўна ў выпадку з цяжкарнымі жанчынамі. Псіхалагічная прафілактыка дапамагае пацыентам максімальна мабілізаваць супраць болю натуральныя рэсурсы, у тым ліку вызваленне эндарфінаў.

Ці трэба гаварыць, што хранічны боль — гэта цэлы шэраг непрыемных наступстваў для чалавека. Страх, які суправаджае боль, змяняецца падаўленасцю, засяроджаннем на сваіх адчуваннях і функцыянаванні арганізма. Парушаецца сон, страчваецца цікавасць да многіх рэчаў, боль выціскае з жыцця ўсё іншае.

Хранічны боль — гэта...

...боль у паясніцы, пастаянны галаўны, у касцях і суставах, у жываце. Прычынай можа быць артрыт, запаленне або траўма нерваў, некаторыя формы раку, дэфіцыт кісларода ў тканках, запаленне ў любым органе, хваробы сасудаў, пашкоджанне касцявой тканкі, парушэнні пэўных аддзелаў нервовай сістэмы і іншыя паталогіі.

Многім хворым удаецца дапамагчы пазбавіцца ад болю, асабліва калі гэта толькі сімптом асноўнага захворвання. Дастаткова вылечыць апошняе. Аднак пры невылечных хваробах можна толькі кантраляваць болевыя прыступы з дапамогай анальгетыкаў (сродкаў, якія прытупляюць боль). У шэрагу выпадкаў хранічнага болю не ўдаецца нават паставіць дыягназ. Здараецца, боль цягнецца гадамі без відавочнай прычыны пасля вылечанай траўмы або захворвання, якое засталося ў мінулым. Лячыць такі стан вельмі няпроста. Боль можа быць адным з сімптомаў дэпрэсіі, вылечванне якой «анулюе» і скаргі.

■ Хатняя аптэчка

МАЗЬ, КРОПЛІ, ПІНЦЭТ... ШТО ЯШЧЭ?

Дома ў кожнага з нас назапашваюцца з цягам часу груды лекаў, сярод якіх і тыя, пра якія мы нават не памятаем «ад чаго». Калі пачынаем хварэць, ідзём у аптэку, набываем тое, што доктар прапісаў (або параіла суседка), некалькі дзён старанна выкарыстоўваем, а пасля... проста складваем. І гэта называем хатняй аптэчкай! Так паступаць, вядома, неразумна. Хатняя аптэчка — гэта тое, аб чым неабходна клапаціцца: яе неабходна правільна скласці і своечасова выкідваць лекі, у якіх скончыўся тэрмін прыдатнасці.

Паводле слоў **загадчыцы тэрапеўтычнага аддзялення 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска Вольгі ЯЧЭЙКІ**, хатняя аптэчка неабходна для таго, каб дапамагчы ў экстраннай сітуацыі. Яна павінна размяшчацца ў месцы, недаступным дзецям. Неабходна ўлічваць, што большасць лекаў баіцца святла, а некаторыя патрабуюць захоўвання ў халадзільніку.

Аптэчка дзеліцца на дзве часткі — перавязачныя сродкі і лекі. Што і ў якой колькасці? Пачнём па парадку.

Бінт (адна ўпакоўка).

Эластычны бінт. Многія грэбуюць ім, але менавіта ён ратуе пры расцяжэнні і вывіху, дапамагае даехаць да траўмапункта пры пераломе без змяшчэння (трэшчыне).

Бактэрыцыдныя лейкапластыры. Воданепранікальныя, з тканіны і на катушцы (для фіксацыі перавязак).

Вострыя нажніцы.

Тонкі пінцэт (для выдалення стрэмкі ці асколкаў са скуры).

Холадаэлемент (захоўваецца ў маразілцы) або ахаладжальны пакет. Незаменны пры траўмах, кровацячэннях, апёках.

Нашатырны спірт (раствор аміяку), лепш у ампулах. Некалькі кропель на тампоне ці марлі некалькі разоў кароткачасова падносяць да носа, калі чалавек страціў прытомнасць.

Марганцоўка (перманганат калію). Разбаўляюць у гатаванай вадзе для паласкання горла і спрынцавання — раствор 0,01-0,1% , для прамывання ран — 0,1-0,5%, для змазвання язвавых і апёкавых паверхняў — 2-5%, для прамывання страўніка пры атручэннях — раствор 0,02-0,1%.

Гумавыя пальчаткі. 1-2 пары.

70-працэнтны этылавы спірт (у якасці антысептыку і для кампрэсаў).

Грэлка.

Неабавязкова.

Вата. Для апрацоўкі драпін падыдуць ватныя палачкі для вушэй, а параненае калена прасцей прадэзынфіцыраваць ватным дыскам.

Піпеткі. Практычна ўсе кроплі маюць уласныя дазатары.

Антысептыкі

Забудзьцеся на зялёнку: гэты фарбавальнік ужо даўно не выкарыстоўваюць ні ў Еўропе, ні ў ЗША. Вашы сябры — раствор ёду і перакіс вадароду. Першы забівае ўсе асноўныя патагены і нават споры, якія «не бяруць» іншыя дэзсродкі і антысептыкі. Спіртавы 5-працэнтны раствор ёду — аптымальны варыянт для хатняга выкарыстання. Адзіны мінус — ён выклікае ўтварэнне рубцоў і павялічвае час зажыўлення, таму невялікія драпіны лепей адзін раз апрацаваць, а пасля проста заклеіць пластырам.

Перакіс вадароду прадаецца ў двух канцэнтрацыях — 3% і 6%. Першая падыходзіць для апрацоўкі драпін дома, а другая выкарыстоўваецца для апрацоўкі ран і язваў у бальніцы — вам такая цяжкая артылерыя не патрэбна. Як варыянт можна выкарыстоўваць раствор хлоргексідзіну або мукасаніну.

Абязбольвальныя і спазмалітычныя сродкі

Паколькі парацэтамол не сумяшчальны з алкаголем, а анальгін наогул забаронены ў большасці развітых краін з прычыны сур'ёзных пабочных эфектаў, з папулярных абязбольвальных сродкаў лепей выбіраць аспірын або ібупрафен. А лепш мець пад рукой абодва: першы незаменны пры інфаркце, пахмеллі і іншых сітуацыях, калі неабходна хутка і бяспечна панізіць ціск і абязболіць. А другі нядрэнна дапамагае ад болю паўсядзённага — галаўнога, зубнога, менструальнага. Спазм сасудаў галаўнога мозга, боль у жываце, прыступ моча- і жоўцекамянёвай хваробы спыняць спазмалітычныя сродкі: но-шпа, дротаверын, спазмалгон, папаверын. Такіх таблетак павінна быць дома не менш як 20 штук.

Гліцын

Гэтая таблетка дапаможа і падчас пахмелля, і ад метэазалежнасці, і нават пры першых прыкметах інсульту, пакуль едзе хуткая. Эфектыўнасць прэпарату многія лічаць сумніўнай, і, тым не менш, ён шырока прымяняецца ў расійскай медыцынскай практыцы.

Універсальны антыгістамінны прэпарат

Нават калі вы не алергік, лепей такую таблетку мець. Па-першае, харчовая алергія можа ўпершыню праявіцца ў любым узросце, асабліва з сучаснай прадуктовай разнастайнасцю. Па-другое, госць таксама можа пакрыцца сыпам або пачаць чхаць ад таго, што вырасла ў вас на падаконніку. Найлепш за ўсё выбраць прэпарат з цэцірызінам (зодак, зіртэк, алеркапс), які мае значна меншы снатворны эфект, чым супрасцін, і да таго ж паказаны дзецям з 2 гадоў.

Нітрагліцэрын

Не спадзявайцеся на валідол: гэтая мятная «цукерка» асвяжыць дыханне і, можа быць, пашырыць сасуды, але пры інфаркце і іншых небяспечных праблемах з сэрцам не дапаможа. Трымайце пад рукой нітрагліцэрын. Але майце на ўвазе, што яго ні ў якім разе нельга прымаць для прафілактыкі, у адрозненне ад валідолу.

Карвалол і валакардзін — гэта прэпараты для заспакаення. Яны могуць дапамагчы справіцца са стрэсам і панізіць ціск, але ў перспектыве небяспечныя для здароўя, паколькі фактычна з'яўляюцца наркотыкамі. Іх асноўны кампанент — фенабарбітал — магутнае псіхатропнае рэчыва.

Энтэрасарбенты

Актываваны вугаль дапамагае пры атручэнні, у тым ліку алкагольным. Галоўнае — памятаць, што разам з усімі ядамі і таксінамі вугаль выводзіць з арганізма і лекі, а таму прымаць яго разам з аспірынам, ібупрафенам ад галаўнога болю проста бессэнсоўна. Звычайна доза разлічваецца так: 1 таблетка на 10 кг вагі. Жанчыне звычайнага целаскладу патрэбна 5-6 таблетак, мужчыне — 8-9. Варта памятаць, што калі вы нядаўна паелі, дозу вугалю трэба павялічыць, бо разам з ядамі яму давядзецца адсарбіраваць яшчэ і вашу ежу. Можна выкарыстоўваць таксама смекту, якая не толькі адсарбіруе, але і абвалаквае кішэчнік.

Кроплі для вачэй

Абавязкова павінны быць: усляпую да аптэкі не дабяжыш. Ніколі не ведаеш, што можа трапіць у вока падчас уборкі ці гульні з дзецьмі. Кроплі бываюць сасудазвужальнымі — яны дапамагаюць пазбавіцца пачырванення. Антыбактэрыяльныя кроплі, якія прымяняюць пры кан'юнктывітах, павінен прапісаць урач. А вось што трэба, дык гэта звычайная штучная сляза або можна таксама выкарыстоўваць дзіцячы 20-працэнтны раствор альбуцыду (сульфацылу натрыю). Яны і ад сухасці дапамогуць, і вока прамыюць.

Кроплі ад насмарку

Нафцізін, назівін і г.д. Яны дапамогуць, калі раптоўна ўзнік насмарк (а ён звычайна не папярэджвае). Аднак не карыстайцеся такімі кроплямі працягла, каб не развіўся вазаматорны рыніт.

Сродак ад апёкаў і ўдараў

Лепей, каб ад апёкаў быў спрэй або пенка (напрыклад, пантэнол), а ад удараў — абязбольвальная мазь. Можна трымаць і адну мазь — «Ратавальнік», толькі не накладвайце яе на апёк адразу — дайце скуры «падыхаць».

Пакецікі ад прастуды

Большасць урачоў лічыць экстранныя сродкі ад прастуды злом, паколькі яны здымаюць сімптомы, але не спрыяюць лячэнню. Тым не менш трымаць пару пакецікаў «злой» сумесі парацэтамолу і вітаміну С усё ж такі варта. Хоць бы таму, што часам мы сапраўды не можам своечасова звярнуцца да ўрача. Толькі не варта спакушацца прэпаратамі са смакам лясных ягад і глінтвейну: чым менш хіміі ў выглядзе араматызатараў і фарбавальнікаў атрымае ваш пакутны арганізм, тым лепш.

Сродак ад кашлю

Бывае, вылечыш прастуду, а кашаль усё роўна пасля не праходзіць некалькі дзён. На гэты выпадак патрэбны ледзяшы або сіроп, якія дадуць горлу палёгку. Сіропы дапамагаюць хутчэй, але захоўваюцца нядоўга нават у запячатаным выглядзе, а ў адкрытым і наогул некалькі тыдняў. Пасцілкі практычна вечныя (тэрмін прыдатнасці можа дасягаць трох гадоў) і больш зручныя ў прымяненні (можна прыхапіць з сабой), але працуюць не так эфектыўна.

Сродак для стрававання

Калі нават лічбы на вагах ужо не матывуюць есці менш, купіце ферментны набор, які дапаможа страўніку падчас пераядання. Самыя распаўсюджаныя прэпараты — панкрэацін, мезім, крэон, панзінорм, фестал.

Заспакаяльнае

У жыцці кожнага бываюць сітуацыі, калі ўзяць сябе ў рукі проста немагчыма. Калі вы не прымаеце сродкі для заспакаення пастаянна, то дастаткова купіць настойку валяр'яны: яна выдатна здымае стрэс. А неўротыкам са стажам лепш параіцца з урачом і трымаць пад рукой больш сур'ёзны прэпарат — афабазол, адаптол, персэн. Піць гэтыя прэпараты самастойна небяспечна, іх павінен прапісаць урач разам з максімальна магчымай дазіроўкай.

Антыгіпертэнзіўныя прэпараты

Пры павышаным артэрыяльным ціску ў «бывалых» гіпертонікаў, як правіла, заўсёды ёсць каптапрыл, ніфедзіпін, моксанідзін для купіравання гіпертанічных крызаў, акрамя асноўных штодзённых гіпатэнзіўных прэпаратаў. Аднак у тых, хто не мае такой праблемы са здароўем, усё роўна павінна быць пад рукой пласцінка каптапрылу 25 мг (або дыбазолу) на ўсялякі выпадак (раптам госці?). А ў тых, хто пакутуе ад гіпатэнзіі, у аптэчцы павінен быць цытрамон, параскафен, аскафен.

Мазь для ротавай поласці

Пункт для многіх не відавочны, а між тым прыкушаныя губы, запаленне дзяснаў і нават зуб мудрасці, які пачаў рэзацца, могуць стаць праблемай без цюбіку мазі (метрагіл дэнта, халісала).

Медыцынская тэхніка

Градуснік, пэўна, ва ўсіх ёсць — можна толькі пераканацца, што ён працуе, як належыць, і, пакуль вы здаровыя, паказвае вам 36,6 ці каля таго. А вось ці набываць танометр — вырашаць вам. Калі ў сям'і ёсць той, у каго праблемы з ціскам, лепш патраціцца адзін раз на аўтаматычны прыбор, які праслужыць шмат гадоў. Сучасныя танометры не толькі паказваюць даволі дакладны вынік, але яшчэ і запамінаюць папярэднія вымярэнні, вылічваючы сярэднестатыстычны ціск, калі, вядома, ім карыстаецца нехта адзін. А вось глюкометр, калі ў вас няма дыябету, у доме не патрэбен: ён не такі просты ў выкарыстанні, а для таго, каб кантраляваць узровень цукру, здароваму чалавеку дастаткова раз у паўгода здаваць агульны аналіз крыві ■

■ Супрацьракавыя звычкі

ВЫ ГЭТА РОБІЦЕ?

Сёння вядома не менш за 200 розных формаў раку. Некаторыя пашкоджваюць толькі адзін орган. Аднак асноўная характарыстыка для ўсіх — некантралюемы рост і распаўсюджванне злаякасных, анамальных клетак. Чаму рак развіваецца ў адных і не развіваецца ў другіх, застаецца пакуль не зразумелым. Медыкі паступова назапашваюць звесткі аб тым, якія фактары могуць адыграць галоўную ролю ў захваральнасці на рак. Сярод такіх фактараў ёсць цалкам падкантрольныя. Скажам, асаблівасці дыеты або стаўленне да курэння.

Вядома, што рак развіваецца паволь-на. Захворванне можа не заяўляць аб сабе цягам 5-40 гадоў пасля таго, як на чалавека ўздзейнічаў шкодны агент. Рак лёгкага можа праявіцца праз 25 і нават больш гадоў пасля працяглага ўздзеяння тытунёвага дыму. Гэты вялікі разрыў у часе паміж курэннем і развіццём захворвання тлумачыць тое, што так многа людзей ігнаруюць папярэджванні аб шкодзе курэння.

Валеолаг 2-й цэнтральнай раённай паліклінікі г. Мінска Людміла БАРТАШЭВІЧ нагадвае, што яшчэ неабходна рабіць для прафілактыкі раку.

➤ Не злоўжываць алкаголем.

➤ Пазбягаць моцнага сонечнага апраменьвання.

➤ Часцей ужываць свежыя фрукты і гародніну.

➤ Абмяжоўваць жывёльныя тлушчы.

➤ Сачыць за вагой.

Усё больш анкалагічных захворванняў можна вылечыць, калі распазнаць іх на ранняй стадыі, а таму...

...адзін раз на год зазірніце да ўрача-тэрапеўта, здайце неабходныя аналізы;

...рэгулярна рабіце флюараграфію.

Для жанчын:

Наведвайце ўрача-гінеколага не радзей за 1 раз на год.

Рэгулярна рабіце ўльтрагукавое даследаванне малочнай залозы (пасля 40-45 гадоў) або мамаграфію (пасля 50 гадоў).

Для мужчын:

Наведвайце ўрача-ўролага раз на год.

Здавайце аналіз крыві на прастатспецыфічны антыген (ПСА), калі дасягнулі 60-гадовага ўзросту (або з такой рэгулярнасцю, якую рэкамендаваў вам урач).

Тэрмінова ідзіце да ўрача, калі выявілі незвычайныя ўшчыльненні, вузлы або ўтварэнні на целе; калі змяніліся колер і памер радзімых плям на скуры; калі на слізістых вуснаў, языка з'явіліся язвы, разрастанні, трэшчыны; калі працяглы час кашляеце і ў макроце пры гэтым ёсць прожылкі крыві, калі асіп голас, цяжка глытаць і гэта не звязана з прастудай; калі пастаянна распірае жывот, ёсць парушэнні апетыту, цяжар, боль у страўніку, побач з падстраўнікавай залозай і г.д., запоры, дыярэя, прожылкі крыві ў кале.

Узорная талерка

Паводле апошніх звестак, асновай супрацьракавага меню павінны быць у першую чаргу гародніна, у якую дабаўляюцца аліўкавы алей або натуральнае масла, часнок, спецыі і прыправы. Мяса, рыба, яйкі з'яўляюцца толькі дадаткам да страў з гародніны — яны перастаюць быць асновай у рацыёне.

Вазьміце за аснову

Жывёльныя тлушчы: рыба, мяса і яйкі натуральнага паходжання. Што да мяса, то само яно не шкодзіць здароўю. Небяспеку ўяўляюць хімічныя рэчывы, якія выкарыстоўваюць для яго апрацоўкі (кансервацыі, засолкі і г.д.). Устаноўлена: штодзённае ўжыванне перапрацаванага мяса (вэнджанага, вяленага, кансерваванага, салёнага, тых жа бекону, каўбас і сасісак) павышае рызыку развіцця раку кішэчніка.

Злакі: хлеб з мукі грубага памолу, цёмны рыс.

Тлушчы: алеі, масла.

Спецыі: куркума, кары, кмен, размарын, часнок.

Гародніна, фрукты.

Раслінныя бялкі (сачавіца, зялёны гарошак, фасоля, тофу і г.д.).

Майце таксама на ўвазе, што найбольш моцна назапашваюць пестыцыды яблыкі, грушы, персікі, нектарыны, клубніцы, вішня, маліна, вінаград, салодкі перац, сельдэрэй, стручковая фасоля, бульба, шпінат, салат-латук, агуркі, кабачкі, гарбуз.

Слаба назапашваюць — бананы, апельсіны, мандарыны, ананасы, грэйпфруты, дыні, кавуны, слівы, ківі, ажыны, манга, папая, брокалі, квяцістая капуста, белакачанная капуста, грыбы, спаржа, памідоры, цыбуля, баклажаны, зялёны гарошак, радыска, авакада.

Матэрыялы паласы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА. protas@zviazda.by