



Календарь Здоровья

Январь 2015											
52											1
1											8
2											15
3											22
4											29



В этом выпуске:	
Лучший подарок самому себе.	2
Если хочешь быть здоров – закаляйся!	3
продолжение статьи: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	4
О пользе самомассажа.	5
О важности иммунизации против гриппа.	6
Рациональное питание детей школьного возраста.	7
Хлеб – всему голова.	8
«Пуд соли» - так ли это много?	9
Семинары уходящего года.	10
Праздничное застолье без последствий для здоровья.	11
Календарь	12



 17 января
День
профилактики
гриппа
и ОРЗ.



Лучший подарок самому себе.

Мы живем в современном ускоренном ритме жизни, и зачастую настолько заняты решением текущих задач, проблем и выполнением неотложных дел, что перестаем заботиться о здоровье своего организма. Мы забываем вовремя поесть, пропускаем завтрак или обед, и только вечером вспоминаем о том, что сегодня ничего не ели. Мы употребляем слишком много сахара, соленых и жирных блюд, рафинированных и однообразных продуктов.

Современная механизация и автоматизация производства, компьютеризация «заставила» нас вести малоподвижный образ жизни и испытывать дефицит сна. Обилие стрессовых ситуаций приводит к росту вредных привычек среди населения, что является порочным кругом и еще больше усугубляет нервозность, снижает защитные силы организма. За все это мы расплачиваемся подорванным здоровьем и упорно продолжаем сложившийся образ жизни, перекладывая вину за это на медицину и правительство. А ведь виноваты в этом мы сами!

Жить долго и счастливо, минуя болезни и старость — что может быть лучше? Ученые всего мира, учитывая разнообразные факторы, влияющие на здоровье, стремятся получить ту самую, заветную формулу бессмертия... Увы, до этого пока далеко, хотя долголетия, качественно прожитых лет вполне можно достичь. Надо лишь чуть заранее позаботиться об этом.

По данным экспертов ВОЗ здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни. Не стоит кардинально менять свой образ жизни сразу, утром 1 января. Вам наверняка это не удастся. Начните в будущем 2014 году постепенно вносить изменения в сложившийся режим жизни и когда по прошествии некоторого промежутка времени Ваш организм поблагодарит Вас отлаженной работой, Вы уже не захотите возвращаться к старым привычкам.

Начните вносить изменения в **режим питания**: в первую очередь стоит исключить из рациона рафинированные, жирные и излишне соленые блюда. Снизьте количество потребляемого сахара, быстрых углеводов и попрощайтесь с фаст-фудом.

Начните двигаться. **Регулярные физические нагрузки** держат мышцы и позвоночник в тонусе, придают уверенность в себе, успокаивают и заряжают энергией. Самое сложное — это начать. А начать можно с малого: отказаться от лифта, эскалатора и попробовать хотя бы пару остановок по дороге домой проходить пешком.

О вреде алкоголя и никотина сейчас знает даже ребенок, но «здравомыслящие» взрослые упорно продолжают травить свой организм, ища в этом временное успокоение и расслабление. Загоняя себя, тем самым, в порочный круг. Задумайтесь, стоит ли это потерянного здоровья?

Полноценный отдых. Нашему организму требуется расслабление, отдых и сон. Большинству людей требуется 7-9 часов для сна ежедневно. Полноценный отдых и сон способствует физическому, умственному и эмоциональному здоровью. Недостаточный отдых может повлечь за собой возникновение ряда проблем.

Относитесь к жизни позитивно! Наше отношение к жизни влияет на наше состояние и действия. Когда у нас позитивное отношение к жизни, мы можем многое преодолеть. Возможности существуют для того, чтобы ими воспользоваться. Стремление к изменениям — это больше, чем просто мечты. Желание и целеустремленность — вот движущие силы, которые помогают достичь целей.

Выбирая здоровый образ жизни, мы можем обеспечить себе оптимальное здоровье, и прожить долгую и счастливую жизнь. А это и есть лучший подарок самому себе!

Здоровья Вам и Вашим близким в наступающем году!

Зав. отделением общественного здоровья

Д.А. Игнатенко



Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Закаливание, как один из методов укрепления здоровья, известен очень давно. На Руси закаливанию придавали особое значение. Закалялись практически все, отводилось специальное время для закаливания. Современный человек, особенно городской житель, к сожалению, чаще всего пренебрегает закаливанием своего организма – и зря. В больших городах простыть значительно проще, ведь ис-

точников заболеваний и социальных контактов между людьми значительно больше, а образ жизни современного горожанина с обилием стрессовых ситуаций, неправильным питанием и гиподинамией сам по себе предрасполагает к развитию более частых простудных заболеваний.

Самая **главная польза** от закаливания состоит в том, что простуда и грипп будут обходить Вас стороной. Если раньше для того чтобы заболеть, вам достаточно было сквозняка, после закаливания организма ни одно переохлаждение не заставит вас «расклеиться». Также благодаря закаливанию Вы сможете легче переносить сильные морозы и летний зной, так как за счет закаливающих процедур улучшаются терморегуляторные способности организма. Помимо этого, закаливание благотворно влияет на нервную систему человека – закаленный человек становится более уравновешенным, устойчивым к стрессу. Отличный бонус для женской половины – закаливание контрастным душем помогает избавиться от лишнего веса и целлюлита. Под воздействием процедур закаливания мышцы приходят в тонус, что делает их более упругими. Также, закаливание благотворно влияет на состояние кожи.

Закаливание организма можно разделить **на несколько видов** в зависимости от проводимых процедур и факторов воздействия:

1. Закаливание воздухом. Это воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Механизм действия заключается в охлаждении кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови за счет насыщения кислородом (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести. Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания. Современному городскому жителю необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года, гулять в парках, лесу, возле водоемов. Летом воздух в таких местах насыщен полезными активными веществами, которые выделяются растениями. Зимой тоже очень важны прогулки в лесах и парках, так как зимний воздух практически не содержит микробов, более насыщен кислородом и оказывает целебное действие на весь организм.

2. Закаливание солнцем ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы. Однако необходимо помнить, что к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

3. Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.

4. Закаливание водой. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

читайте продолжение на следующей странице...

продолжение статьи: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

- **Обтирание** является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем. Обтирание снегом – метод для тех, кто уже давно занимается закаливанием и готов к серьезным нагрузкам.

- **Обливание** - более эффективная по оказываемому воздействию процедура. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. Лучше всего применять обливание на свежем воздухе, а начинать стоит летом со щадящих температур – около 35 градусов. Постепенно понижая температуру воды, можно дойти до 10 градусов. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

- **Душ.** Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ. Контрастный душ можно применять уже на начальных этапах закаливания. Разница температур должна увеличиваться постепенно, начинать стоит с разницы температуры воды около 30 и 20 градусов.

- **Лечебное купание и моржевание.** Этот вид закаливания водой с каждым годом становится все более популярным. Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил. Начинать моржевание необходимо только после консультации с врачом.

Закаливание – стресс для неподготовленного организма. Резкое начало таких занятий сравнимо с поднятием в горы на несколько километров для человека, ведущего сидячий образ жизни. Поэтому для того чтобы с наибольшей эффективностью, использовать природные факторы для оздоровления существуют определенные **правила закаливания:**

1. Постепенность. Это главное и основное правило закаливания. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. Начинать необходимо с небольшой интенсивности. Постепенно Вы можете уменьшать температуру воды или длительность прогулок. Дело в том, что закаливание вызывает серьезные ответные реакции организма, поэтому излишнее усердие может привести только к проблемам – со стороны сердечно-сосудистой системы, ЦНС. Однако, стоит отметить, что и слишком слабое действие принесет только вред.

2. Регулярность. Как известно, все, что мы делаем, должно носить систематический характер. Важно заниматься закаливанием регулярно, в любую погоду и время года, чтобы организм привыкал к нагрузкам. Стоит отметить, что частые и короткие воздействия намного эффективнее, нежели длинные, но редкие. Лучше всего выработать собственный режим тренировок и придерживаться его.

3. Индивидуальность. Все мы разные, поэтому важно учитывать индивидуальные особенности нашего организма. Очевидно, что процесс закаливания будет разным для ребенка 3 лет, взрослого здорового мужчины и пожилой женщины. Лучше всего, обратиться за консультацией к врачу перед началом процедур.

4. Разнообразие. Закаливание – это не только воздействие холодной температуры. Поэтому важно применять комплекс мероприятий: и обливание холодной водой, и солнечные ванны, и воздействие высоких температур.

5. Начинать закаливающие процедуры необходимо **когда человек полностью здоров.** Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

6. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить **самоконтроль.** Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей Вашего организма.

Следуя этим простым правилам, эффект от закаливания будет наиболее заметен и велик. Укрепляйте свое здоровье и не забывайте, что Ваше здоровье в большей степени зависит от Вашего образа жизни!



О пользе самомассажа.

История оздоровительного массажа, началась именно с самомассажа. Люди заметили, что если вечером, после длительной работы или физической нагрузки, размять мышцы на ногах то к утру ноги лучше отдохнут. Если произошёл ушиб, то тоже лучше растереть поврежденное место, тогда боль будет значительно меньшей силы. Веками этот опыт накапливался, и сейчас существуют тысячи видов и методик современного массажа во всём его многообразии.

Свойства самомассажа:

- Требуется мало времени, порядка 10 - 15 минут в день
- Достаточно эффективен для улучшения общего самочувствия, повышения внимания и работоспособности.

- Самомассаж очищает кожу от омертвевших клеток эпидермиса, пыли, микробов, при этом открываются протоки потовых и сальных желез и повышается их деятельность, усиливается кровообращение в глубоких слоях кожи. В результате улучшается её питание, она становится более мягкой и эластичной.

- Массаж ускоряет ток лимфы, но только в том случае если он проводится по ходу крупных лимфатических сосудов. Это способствует уменьшению отеков, быстрому удалению продуктов обмена.

- Механическое воздействие на ткани, смещение и растяжение вызывают раздражение рецепторов, то есть нервных окончаний, что приводит к усилению кровообращения за счёт расширения сосудов и ускорения кровотока в них.

- Ускоряются обменные процессы в организме, что ведёт к выделению жира из жировых депо и способствует "сгоранию" избыточного количества жиров в организме. Для достижения наилучшего результата в избавлении от ожирения увеличивают число сеансов массажа (минимум 15 процедур), совмещая их с физическими упражнениями.

- Массаж активно влияет на минеральный и белковый обмен, увеличивая выведение из организма солей (натрия хлорида, соединений неорганического фосфора) и азотосодержащих органических веществ (мочевины и мочевой кислоты).

Полезные советы для удобного проведения самомассажа:

1. Чтобы руки были мягкими и лучше скользили по коже, применяют различные присыпки и смазывающие средства. Из присыпок наиболее распространёнными являются тальки и детская присыпка. Из смазывающих средств лучше всего использовать массажные или детские масла.

2. Самомассаж производится по ходу тока крови (кровь по сосудам бежит от периферии к сердцу). Руки массируются от пальцев до локтя и от локтевого сустава до плеча (не массируйте подмышечные впадины, здесь находятся лимфатические узлы, массаж которых запрещён, такие же узлы находятся в подколенной ямке и в области паха). Ноги массируются от пальцев ног к коленям и подколенным лимфатическим узлам, а потом выше к тазу. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам. Спину – от позвоночника в стороны. Поясницу массируют к паховым узлам, а шею от волосяного покрова вниз.

3. Самомассаж должен производиться при таком положении тела, которое позволяет расслабить максимальное количество мышц.

4. Движения при массаже не должны вызывать резких болей и даже просто болезненных ощущений, тем более оставлять на коже синие или багровые пятна.

Самомассаж незаменим как оздоровительный метод. Его можно проводить при различных дискомфортных состояниях и недомоганиях. В зависимости от самочувствия можно менять его характер, интенсивность и частоту проведения.

Следуйте этим простым советам, и вы будете всегда в прекрасной форме и с хорошим настроением!



О важности иммунизации против гриппа.

Грипп (.Фр. *grippe*, от нем. *grippen* — «схватить», «резко сжать») — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Перио-

дически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа, различающихся между собой антигенным составом. По оценкам ВОЗ от всех вариантов вируса во время сезонных эпидемий в мире ежегодно умирают от 250 до 500 тыс. человек (большинство из них старше 65 лет), в некоторые годы число смертей может достигать миллиона. Из профилактических мероприятий **специфическая профилактика** занимает ведущее значение, способствуя снижению активности эпидемического подъема заболеваемости. Экономическая эффективность иммунопрофилактики гриппа значительно превышает затраты на лечение и косвенные социально-экономические потери (в среднем в 10 раз). Порядок производства вакцин, исходя из анализа эпидемической ситуации, имеет следующие особенности: состав вакцин ежегодно меняется, в начале года ВОЗ составляет прогноз наиболее актуальных в предстоящем сезоне вакцинных штаммов, с апреля начинается производство вакцин прогнозируемого штамма, во втором полугодии начинается иммунизация на предстоящий зимний сезон. Современные вакцины очень эффективны и безопасны. Некоторые из них (субъединичные вакцины ГРИППОЛ-ПЛЮС и ИНФЛЮВАК) имеют минимальный перечень противопоказаний и поэтому могут применяться у беременных женщин (во 2-ом и 3-ем триместре беременности) и у детей с 6-ти месячного возраста. Полноценный иммунитет формируется на протяжении двух недель после инъекции. Поэтому и **надо сделать прививку до начала эпидемического подъема**. Прививку необходимо делать ежегодно, так как в течение года происходит утрата иммунитета. Кроме того, ежегодная иммунизация необходима в связи с изменчивостью вируса и обновлением состава вакцины.

Каждый желающий защитить себя от гриппа и его осложнений может обратиться для проведения иммунизации в поликлинику или в центры вакцинопрофилактики с целью получения прививки против гриппа. Несмотря на распространение пандемического гриппа А /H1N1/, ВОЗ рекомендует проводить иммунизацию против сезонного гриппа для защиты групп населения высокого риска заражения и последствий от гриппозной инфекции, которые определены приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22 июня 2009 г. №605 «О совершенствовании тактики иммунизации против гриппа». **Необходимо серьезно отнестись к гриппу, а это значит вовремя привиться против этой инфекции!**



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Школьные годы — очень важный период в жизни ребенка. Изменяется не только окружающая среда, но и образ жизни. Потребность растущего организма в сбалансированном питании очень велика, так как это один из наиболее существенных факторов, обеспечивающих рост, развитие и укрепление здоровья ребенка.

Оно должно обеспечивать организм достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и полностью покрывать его энерготраты.

Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усваиваемых организмом, то есть соответствовать возрастным возможностям, поэтому не водите детей в кафе, закусовые, быстро, предназначенные для взрослых. Очень важно исключить однообразие в еде. Известно много примеров, когда

люди страдали различными заболеваниями только из-за того, что употребляли одни и те же продукты на протяжении нескольких лет. Ни один продукт не содержит всего комплекса всех необходимых человеку питательных веществ. Даже в таком полезном для детей продукте, как молоко, отсутствуют необходимые витамин С и железо, что может привести к анемии.

Особенно опасно в детском возрасте вегетарианство, то есть отказ от белков и жиров животного происхождения. Вегетарианская пища неполноценна как по аминокислотному, так и по витаминному составу. Кроме того, дефицит белка в питании ребенка приводит к снижению сопротивляемости к инфекциям.

Пища школьника должна быть разнообразной: мясо-молочно-растительной, с достаточным количеством витаминов. Не рекомендуются недостаточно прожаренные и копченые мясо и рыба из-за опасности отравления, заражения глистами и плохого усвоения ребенком. Нежелательны также сильно соленые или приправленные острыми специями блюда. Это значит, детям противопоказаны такие продукты, как стейки, гамбургеры, шашлык, чебуреки, пицца, хот-доги и т.п.

В рационе должны присутствовать молоко, яйца, сваренные всмятку или вкрутую, супы (мясные, молочные, овощные), творожные сырки, запеканки, масло (сливочное и растительное), все сорта хлеба и хлебные изделия, картофель в виде пюре или сильно разваренный (жареный картофель разрешается детям старше 5 лет), овощи, фрукты и ягоды (хорошо отобранные и тщательно промытые).

Другим важным условием рационального питания является соблюдение режима приема пищи. Рекомендуется 4-5-разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3-4 часа. Наиболее целесообразным считается следующий распорядок употребления пищи в течение дня: занимающиеся в первую смену, особенно первоклассники, обязательно должны получать в школе горячий завтрак, причем в одно и то же время. Отмечено, что учащиеся, получающие школьный завтрак, лучше воспринимают учебный материал и остаются до конца занятий работоспособными. Для учащихся, посещающих группу продленного дня, должно быть организовано 2-разовое питание: завтрак и обед, а в некоторых случаях обед и полдник. Дети, посещающие группы продленного дня, должны получать в школе не менее 50 процентов суточного рациона. Для покрытия повышенных суточных энерготрат необходимо, чтобы рацион питания для детей младшего школьного возраста содержал 2200-2700 ккал в сутки.

Обучение в школе вызывает немало затруднений в питании детей. Нередко утром они мало и неохотно едят, с трудом удается уговорить ребенка выпить хотя бы стакан молока. Часто приходится прилагать усилия, чтобы он ел спокойно, не торопясь. Ребенку, у которого из-за усталости после школы нет аппетита, до обеда необходим отдых.

Совершенно недопустимы длительные перерывы в приеме пищи. Например, если у школьника будет перерыв между обедом и ужином 6-7 часов, то через несколько недель у него начнется головокружение, появятся вялость, слабость, ему станет труднее учиться. Кроме того, после длительного перерыва ребенок, сильно проголодавшись и жадно набросившись на еду, плохо ее переваривает. Большое количество пищи, проглоченное наспех, плохо переваривается и не принесет пользы.

Правильный режим создает наиболее благоприятные условия для усвоения пищи. При беспорядочной, несвоевременной еде снижается выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит. Поэтому большинство диетологов не советуют разрешать в промежутках детям перекусывать. Даже сладости, фрукты, соки следует давать только во время или сразу после еды.

Опасно и чрезмерное увлечение сладостями (конфеты, шоколад, сдобное печенье, пирожные, торты, мороженое). Это не только пагубно отражается на состоянии зубов (приводит к кариесу), но и является фактором риска в развитии диабета. Неуклонный рост диабета среди детей, несомненно, связан с избыточным потреблением сладостей и сладких газированных напитков, которые начали потребляться детьми в последнее время бесконтрольно, в огромных количествах. Из сладостей предпочтительнее в небольшом количестве мармелад, зефир или пастила, мед, клюква в сахаре, простое печенье типа крекер или галеты. Из напитков — натуральные соки, морсы, кисели и компоты.

Следует, однако, помнить, что даже прекрасно организованное питание в школе не даст хорошего результата, если в семье на питание ребенка не обращается должного внимания.



Хлеб – всему голова.

Каждому человеку известно, что хлеб является одним из самых полезных продуктов питания. И рассуждать на эту тему так же глупо, как вступать в серьезную полемику о том, нужен ли человеку воздух. Человечество испокон веков, вне зависимости от расовой принадлежности и территории проживания, почитало этот продукт как высший божественный дар, причем, большую часть своей истории, даже не задумываясь о полезных свойствах хлеба. Его либо было вдоволь, либо не хватало на всех.

В конце 20 – начале 21 века, когда люди наелись досыта, стали привередливыми в еде, дружно потолстели и стали задавать вопросы о пользе и вреде тех или иных продуктов, поневоле досталось и хлебу. Диетологи стали наперебой рассуждать о том, какой хлеб самый полезный, сколько его можно употреблять в день, чтобы не набрать вес, и от какой выпечки следует отказаться наотрез.

Какой же хлеб полезный, а какой вредный?

Сам по себе вопрос поставлен некорректно. Навредить своему здоровью употреблением любого хлеба невозможно, конечно, если не поглощать его в неумеренных количествах. С точки зрения физиологии именно качество муки, из которой выпекаются хлебобулочные изделия, определяют в конечном итоге полезные свойства хлеба. И никакие ингредиенты не смогут изменить эту взаимосвязь.

Научившись выращивать огромные урожаи пшеницы, а из полученного зернового сырья делать пшеничную муку высшего сорта мы стали заложниками прогресса. Белая рафинированная пшеничная мука, из которой выпекают особенно вкусный и пышный хлеб, содержит совсем немного полезных веществ, но богата калориями. Интенсивное и регулярное употребление именно такой выпечки может действительно оказать негативное влияние на обмен веществ и стимулировать развитие различных заболеваний.

Чем полезен черный ржаной хлеб?

На Руси традиционно основная часть населения употребляла ржаной хлеб. Двести лет назад ежедневное потребление хлеба на душу населения составляло 1 кг! Поэтому, мы можем смело использовать во благо своего здоровья исторический опыт и мудрость предков.

Ржаная мука грубого помола содержит вдвое больше полезных веществ и витаминов, но главное, значительное количество медленно усваиваемой растительной клетчатки, которая способствует выводу аллергенов, токсинов, нормализует обмен веществ. Способность ржаного хлеба впитывать жиры в процессе пищеварения – еще один плюс в копилку полезных свойств этого продукта. А если добавить наличие незаменимых для здоровья человека витаминов группы В и А, то ржаной хлеб несомненно можно отнести к категории наиболее полезных продуктов питания.

Какой хлеб самый полезный?

Как это часто бывает, самое полезное – не всегда самое вкусное, хотя это уже относится к категории личных вкусовых предпочтений. Большинство диетологов в один голос отдадут пальму первенства в борьбе за полезность зерновым сортам хлеба.

Цельнозерновые (из необработанного зерна) хлебцы и хлеб не только содержат практически весь исходный набор полезных веществ, но и могут способствовать похудению. Содержание грубых волокон способствует замедлению пищеварения, т.е. долговременной «сытости» вашего организма. Процентное содержание углеводов меньше, а процесс их усвоения происходит в полном объеме. Для сомневающихся граждан лучшим выбором будет хлеб с отрубями, имеющий практически тот же набор полезных свойств. Такой хлеб, имеющий достаточно приятный вкус, в то же время обладает рядом медицинских показаний и широко пропагандируется современными диетологами.

Сколько хлеба можно употреблять в день?

По нормам питания советских времён считалось, что человек должен съесть в день 200 гр. пшеничного и 150 гр. ржаного хлеба. Сейчас стандарты изменились: рекомендуется употреблять по 150 гр. хлеба каждого вида. Но многое зависит от вида деятельности и состояния здоровья. Если у человека язвенная болезнь или другие проблемы с желудочно-кишечным трактом, лучше употреблять в пищу белый хлеб. Но здоровому человеку для восстановления жизненных сил необходимо больше ржаного хлеба. Для людей, которые занимаются тяжёлым трудом, хлеба нужно есть больше, если лёгким – поменьше. Всё дело в затратах энергии. При изобилии выбора в современных магазинах купить любые хлебобулочные изделия не составляет труда, но не забывайте, что самый вкусный и самый полезный хлеб можно испечь своими руками в домашних условиях.



«Пуд соли» – так ли это много?

Соль (поваренная соль, пищевая соль) – это минеральное вещество, встречаемое в природе. У человека и животных существует ежедневная потребность в определенном количестве соли. Недостаток соли губительно сказывается на их силе и скорости реакции и, следовательно, оказывает влияние на способность животных добывать пищу, а у человека — на его работоспособность и общее самочувствие. Однако избыток соли

в организме при усиленном потреблении ее не менее вреден, так как способен вызывать развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и опорно-двигательного аппарата.

Использование соли в пищу способствовало созданию истории человечества. Засаливание пищевых продуктов позволяло нашим предкам сохранять их долгое время, а следовательно не умереть от голода при совершении долгих морских походов, а следовательно открывать новые страны и континенты. В Древнем мире и в Средние века она была эквивалентом денег, наряду с другими специями.

В настоящее время соль используется при приготовлении почти всех известных человечеству блюд, так как ее основное предназначение – усиливать вкусовые свойства продуктов питания.

В теле человека содержится около 300 г соли. Она непрерывно расходуется, поэтому ее запасы должны каждый день восполняться. В организме человека соль выполняет важнейшие функции – поддерживает водный баланс, состав крови, осмотическое давление в клетках и межклеточной жидкости и служит материалом для образования соляной кислоты желудочного сока.

При приготовлении мучных блюд и блюд из продуктов растительного происхождения требуются значительные солевые добавки, при мясной и молочной — гораздо меньшие, ибо любой животный организм и продукт уже включает в себя необходимое количество соли. Между тем на практике бывает так, что с мясом, салом, яйцами, маслом и молоком, с сырами и колбасами человек потребляет прямо и косвенно больше соли, чем нужно. Поэтому эти продукты чаще фигурируют в числе вызывающих различные нарушения обмена веществ. Практически современный человек, питающийся в значительной мере мясными и молочными, рыбными, солеными и копчеными продуктами, может почти обходиться без соли.

Суточная потребность в соли составляет 10-15 граммов. Меньше всех в соли нуждаются грудные дети. Их скромные потребности в хлориде натрия полностью удовлетворяются солью, содержащейся в женском молоке.

В рационе, составленном из натуральных продуктов без добавления поваренной пищевой соли, содержится примерно 4-5 г хлористого натрия, остальное мы получаем, досаливая пищу. Говорят, чтобы узнать человека, с ним надо съесть пуд соли. Оказывается, это не так уж и много: пуда (16 кг) соли хватит двоим примерно на год! При усиленной физической нагрузке и в жарком климате потребность в соли увеличивается до 20-25 г в день. Но даже это количество в четыре раза меньше того, что, по подсчетам Всемирной организации здравоохранения, ежедневно потребляет современный житель развитых стран. Больше всего лишней соли мы съедаем вместе с такими продуктами, как сыр, колбасы и копчености, всевозможные чипсы и снеки, рыбные консервы, соления и маринады.

Как рационально включать соль в свой рацион питания?

- Даже если вы здоровы, не ешьте много соленых блюд. А если вы больны и врач назначил вам диету с пониженным содержанием соли, строго соблюдайте это предписание.
- Готовьте пищу без соли и лишь слегка подсаливайте готовые блюда.
- Полностью исключите все соленые закуски. Квашеную капусту ешьте промытую, так как при этом из нее удаляется избыток соли.
- Чтобы пища не казалась пресной, добавляйте в нее зелень укропа, петрушки и другие специи. Например, недосоленную отварную рыбу можно «скрасить» лимонным соком, а мясо – кислым вареньем из брусники с антоновскими яблоками или моченой брусникой. И вам это обязательно понравится, а главное – улучшится самочувствие.

Семинары уходящего года.



Здоровый
Образ
Жизни



**РАССЛАБЛЕНИЕ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ
УПРАЖНЕНИЕ «ПАЛЬМИНГ»**



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ



Праздничное застолье без последствий для здоровья.

В Новогоднюю ночь все хозяйки стараются накрыть праздничный стол, богатый на самые изысканные кушанья и деликатесы, что обещает стать настоящим испытанием для организма любого человека. Традиция наесться до отвала на праздничном застолье имеет глубокие ритуальные корни. В прошлом считалось, что если провести праздник в роскоши и довольстве, то и в дальнейшем жизнь будет богатой и счастливой. Изобилие кушаний на столе было своеобразным магическим приемом, с помощью которого можно было обеспечить себе благополучие в будущем. В наши дни сохранились отголоски этих верований. Ярким примером является

поговорка «Как Новый Год встретишь, так его и проведешь». Неприятные последствия традиционной встречи за столом можно несколько уменьшить, если применить к пиршеству осознанный подход.

В первую очередь, переживания врачей касаются алкогольных возлияний. Все знают, что в небольших дозах алкоголь может поднять настроение, снять психологические барьеры, люди становятся веселее, раскрепощаются, что очень ценится во время праздника. Во избежание казусных ситуаций оцените заранее свои силы и прикиньте, сколько алкоголя Вы сможете выпить без проблем для себя и окружающих. В этом случае Вы сможете соответствующим образом распланировать застолье. Старайтесь пить не больше одного бокала в час. И если чувствуете, что уже слегка перебрали, срочно переключайтесь на безалкогольные напитки. Желательно еще до начала застолья определить для себя, что именно Вы собираетесь пить. Настроились на вино – пейте только вино. Уважаете водку – замечательно, никакого вина, пейте только ее.

Символом Нового года всегда считалось шампанское. Если вы предпочли шампанское, то должны помнить, что шампанское – очень коварный напиток. Как говорится, «все дело в волшебных пузырьках». С углекислым газом алкоголь быстрее попадает в кровь и опьянение наступает стремительно. Поэтому лучше пить шампанское по минимуму. Достаточно половины бокала под бой курантов. А потом переходите на тот алкогольный напиток, который для себя выбрали.

Не следует смешивать алкогольные напитки и понижать градус выпитого. Остерегайтесь коктейлей и не забывайте закусывать! Во время празднования **не следует забывать пить воду**, так как алкогольные напитки приводят к обезвоживанию организма.

Обратите внимание на режим питания в предпраздничные дни. Кушать следует, как положено, а вот в последующие дни предпочесть разгрузку. Когда мы не едим до застолья и переедаем во время него, мы устраиваем желудку два колоссальных последовательных стресса, он не может полноценно осуществлять свою работу. Это чревато обострением заболеваний и, соответственно, испорченным праздником. Сделайте упор на полезные продукты, которые хорошо усваиваются нашим желудком. На основные приемы пищи это может быть нежирная рыба с овощным гарниром или творог. На завтрак отдайте предпочтение гречневой или овсяной каше.

Самое правильное новогоднее застолье, это праздничный ужин не позднее 21 часа, а затем празднование нового года без активного приема пищи, так как биологические часы организма не настроены на переваривание еды в такое позднее время. На столе обязательно должны присутствовать блюда, которые быстро перевариваются – блюда из рыбы, постного мяса, морепродуктов с овощными гарнирами и легкие салаты из свежих овощей. Старайтесь сервировать стол небольшими по объему тарелками. Особенно тщательно надо продумать детское меню и тем, у кого уже имеются хронические заболевания. Разумно основную часть новогодних угощений съесть до 21.00.

Самыми опасными продуктами на Новогоднем столе являются тяжелые мясные и колбасные салаты, заправленные майонезом. Этот продукт добавляют во многие блюда, а не только в традиционный для праздничного стола «Оливье». Исключить полностью этот продукт невозможно, поэтому тяжелые салаты с майонезом следует съедать с самого начала застолья, особенно до начала употребления алкогольных напитков. Идеальный вариант – заменить салаты с майонезом оливковым или растительным маслом. Людям, которые страдают желудочно-кишечными заболеваниями, необходимо ограничить себя в мандаринах, которые по традиции являются обязательным атрибутом новогоднего стола. Эти фрукты оказывают негативное действие на слизистую желудка и кишечника.

От еды утром 1 января лучше отказаться, а обратить внимание на жидкости. Многие считают панацеей от похмелья рассол, однако обычный огуречный или помидорный для этих целей совершенно не годятся, так как содержат уксус и соль. Нужно пить много минеральной воды без газа, с добавлением небольшого количества сока лимона.

Не следует стараться доесть на следующий день все оставшиеся блюда. Следует употреблять только те блюда, которые «провели» ночь в холодильнике, особенно это касается салатов, заправленных майонезом, являющихся отличной питательной средой для размножения бактерий.

Соблюдая эти нехитрые правила поведения на Новый год можно не испортить себе праздник и провести эти дни в добром здравии и хорошем тонусе!

Счастливого Нового года!

Зав. отделением общественного здоровья

Д.А. Игнатенко



Январь

Пн	5	12	19	26
Вт	6	13	20	27
Ср	7	14	21	28
Чт	1	8	15	22 29
Пт	2	9	16	23 30
Сб	3	10	17	24 31
Вс	4	11	18	25

Февраль

Пн	2	9	16	23
Вт	3	10	17	24
Ср	4	11	18	25
Чт	5	12	19	26
Пт	6	13	20	27
Сб	7	14	21	28
Вс	1	8	15	22

Март

Пн	2	9	16	23 30
Вт	3	10	17	24 31
Ср	4	11	18	25
Чт	5	12	19	26
Пт	6	13	20	27
Сб	7	14	21	28
Вс	1	8	15	22 29

Апрель

Пн	6	13	20	27
Вт	7	14	21	28
Ср	1	8	15	22 29
Чт	2	9	16	23 30
Пт	3	10	17	24
Сб	4	11	18	25
Вс	5	12	19	26

Май

Пн	4	11	18	25
Вт	5	12	19	26
Ср	6	13	20	27
Чт	7	14	21	28
Пт	1	8	15	22 29
Сб	2	9	16	23 30
Вс	3	10	17	24 31

Июнь

Пн	1	8	15	22 29
Вт	2	9	16	23 30
Ср	3	10	17	24
Чт	4	11	18	25
Пт	5	12	19	26
Сб	6	13	20	27
Вс	7	14	21	28