

Витаминами впрок не запасться?

Чай из трав полезен круглый год, а овощное меню лучше разбавлять кашами и мясом

Анастасия НОРИНА

Наступили самые «вкусные» месяцы года. За это время многие уральцы успевают побаловать себя полезными фруктами и овощами. Как с пользой для организма потратить остаток лета и осень, рассказывает врач-диетолог Екатеринбургского медицинского научно-образовательного центра Роспотребнадзора РФ Светлана ДУБЕНКО.

Местное полезнее

— Можно ли за лето запасться витаминами и минералами впрок на весь год?

— Организм человека, в отличие от животных, не синтезирует витамины, а они должны постоянно участвовать в разных биохимических процессах. Организм способен делать запас витаминов, но совсем немного и лишь на короткий срок времени. Так что для хорошего обмена веществ необходимо регулярно употреблять разные овощи и фрукты. Именно они содержат витамины и минералы.

— Может быть, есть какие-то уральские ягоды и фрукты, которые особенно полезны для нашего иммунитета?

— Для человека полезны любые фрукты и ягоды, но особенно я выделяю чёрную смородину. Эта ягода выращивается у нас повсеместно, для здоровья она уникальна: содержит антиоксиданты и пищевые волокна. Они необходимы для снижения окислительного стресса — ситуации, когда в организме нарушается обмен веществ и обмен энергии. Отмечу, в случае, когда у нас не хватает антиоксидантов, могут развиваться различные заболевания, человек будет испытывать эмоциональный



Местной едой принято считать продукты, выращенные в радиусе 300 километров от магазина или рынка, где они продаются

дискомфорт. Не хотите подобного? Ешьте чёрную смородину. Кроме того, она полезна для поддержания нормальной работы кишечника.

— Что для здоровья уральцев полезнее: выращенные у нас фрукты и овощи или привозные?

— Лучше есть плоды, когда они дозрели прямо на грядке: тогда в них больше пользы. А привозные плоды снимают чаще всего незрелыми, поэтому они имеют более низкую пищевую ценность. Выходят местные овощи и фрукты для уральцев полезнее.

Не только польза

— Многие в летние месяцы стараются есть как можно больше фруктов, ягод и овощей. Действительно ли

это положительно влияет на организм? И есть ли минусы у такой фруктово-ягодной и овощной диеты?

— Чаще всего человек испытывает круглогодичный дефицит ряда витаминов и минералов, и организм к недостатку витаминов приспособился лучше, чем к гипервитаминозу. Летом за счёт повышения потребления овощей, фруктов и ягод дефицит микроэлементов восполняется, но сидеть на овощных разгрузочных днях без добавления белковой пищи нецелесообразно. Это приводит к потере мышечной массы и снижению обмена веществ. Кроме того, с непривычки от овощной диеты может появиться гастрит — воспаление желудка. Дело в том, что переваривать овощи непросто — в них много клетчатки, и иногда же-

лудок с такой нагрузкой не справляется.

Советую не впадать в крайности и разнообразить овощное меню кашами, мясом и рыбой.

— Летом всегда дешевле мёд. Стоит ли полностью заменять на него сахар?

— Мёд содержит глюкозу и фруктозу, поэтому может принести вред людям, имеющим нарушение углеводного обмена. С заменой сахара на мёд стоит быть аккуратным.

А в народе говорят...

— Летом и осенью уральцы вместо обычного чая заваривают полевые травы, аргументируя тем, что это приносит пользу для здоровья. Так ли это? Существует

К СЛОВУ

— Известно, что в грибах содержится очень много белка, но говорят, он не полезен. Какими полезными свойствами обладают грибы? Каким образом лучше приготовить грибы, чтобы эти свойства сохранились?

— Грибы содержат белок, но он плохо усваивается. Большинство съедобных грибов содержат витамины А, D, E, PP, группы В, калий, кальций, фосфор, железо, сера и йод. В состав грибов входят аминокислоты, клетчатка, эфирные масла, ферменты и другие полезные для здоровья вещества. Лецитин, содержащийся в грибах, помогает в очистке сосудов и способствует снижению уровня холестерина. Готовить грибы можно любым способом. Главное — знать меру во всём. Рекомендуется включать грибы в рацион питания людей с избыточной массой тела, поскольку грибы — низкокалорийный продукт, они быстро утоляют голод.



какой-то особый способ полезной заварки трав?

— Травы содержат много полезных веществ, нужных организму. И пить их можно круглый год — только надо успеть заготовить их. Травы принесут пользу, если заваривать их не кипятком, а просто горячей водой, настаивать до 15 минут и пить без сахара.

— Говорят, что от мёда не толстеют, а вот от яблок — поправляются...

— Поправляются не от какого-то конкретного продукта, а от несбалансированного калорийного рациона. Например, от жирной и сладкой пищи. Кроме того, вес

прибавляется от задержки воды — при употреблении солевой пищи. От одних яблок поправиться нельзя.

— Говорят, если съесть по стакану земляники в день в течение всего лета, то не будешь болеть всю зиму. Правда?

— Такой гарантии нет, нужно помнить, что в день необходимо употреблять минимум 400 граммов овощей, фруктов и ягод. В этом случае больше шансов, что организм получит необходимые вещества с пищей, а распорядиться ими правильно — это уже вторая задача.

Собак-терапевтов покажут на Всемирном конгрессе для людей с ограниченными возможностями здоровья

Мастер-класс по реабилитации с помощью собак — канистерапия пройдёт на специализированной выставке в рамках I Всемирного конгресса для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Канистерапия — уникальное средство реабилитации, в первую очередь детей с особенностями развития. Например, для детей с задержкой речи, собака

становится стимулом для общения. Желание общаться с четвероногим другом побуждает ребёнка произносить слова, чётко подавать команды. Хорошие результаты даёт канистерапия и в работе со взрослыми людьми, у которых есть проблемы социализации. Мастер-классы по канистерапии будут проходить в первый день работы выставки. Организатором специализированной выставки «Социальная под-

держка и реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья». Технические средства, технологии, услуги» выступила Уральская торгово-промышленная палата совместно с министерством социальной политики Свердловской области. «Выставка проводится в Екатеринбурге каждые два года с целью демонстрации новых технологий, возможностей для интеграции людей с проблемами по

здоровью в социуме. Мы хотим познакомить население с государственными программами социальной и юридической защиты лиц с ограниченными возможностями и предоставить условия для демонстрации технических средств и передовых технологий реабилитации», — рассказал президент Уральской ТПП Андрей Беседин.



Отличное время для начала вакцинопрофилактики — конец лета, когда и эпидемического подъёма сезонных болезней нет, и иммунитет окреп после летнего отдыха

Без прививок к садику допустят, но...

Лариса ХАЙДАРШИНА

Как посещать детский сад непривитым от опасных вирусом детям, читателям «О!» разъяснила главный педиатр Свердловской области Любовь Маламова.

Через неделю, 1 сентября, учебный год начнётся не только в школах, но и в детских садах — дошкольное образование получают отправятся в двух- и трёхлетние малыши. Пока они сидели дома, вероятность подхватить инфекцию у них была невысока, но в детском коллективе риск заражения вырастает в разы.

— Сыну три года, на следующей неделе он впервые отправится в детский сад, но у него нет ни одной прививки — мы с женой написали отказ от них. Может ли руководство садика не пустить ребёнка в группу? — обратился в редакцию молодой папа из Екатеринбурга Антон Рябовцев.

— Нет, чинить препятствия по получению ребёнком дошкольного образования никто не имеет права, — говорит Любовь Маламова. — Однако закон РФ №157-ФЗ «Об иммунопрофилактике» оговаривает условия посещения организованных детских коллективов. В период эпидемических ситуаций по подъёму заболеваемости той инфекцией, от которой у ребёнка нет при-

вивки, он высаживается из детского коллектива без выдачи больничного листа родителям.

Любовь Маламова поясняет, что родители рискуют в такие моменты здоровьем своего ребёнка: в любой момент распространения инфекции, от которой у малыша нет защиты, он может её подхватить.

— Часто противники прививок говорят, мол, вакцина не спасает от болезни. Да, прививки тоже могут заболеть. Однако болезнь у привитых не протекает в тяжёлой форме. Непривитые и болеют тяжело, и получают опасные для жизни осложнения — эти осложнения способны оставить печать на всю оставшуюся жизнь, — предупреждает главный свердловский педиатр.

Да и иммунная прослойка привитого населения вовсе не так уж и защищает людей без прививок: они остаются наедине с инфекцией. И в случае встречи с ней заражаются. Другое дело, говорит Маламова, к постановке вакцин надо относиться внимательно и ответственно. Никто не гонит на прививку детей с температурой, обострением болезни или тех, кто лишь недавно выздоровел. Разумеется, вакцину надо принимать в момент, когда организм крепок.

НА ЗАМЕТКУ

Диспансеризация* проводится вне зависимости от прописки

На самые распространённые вопросы о всеобщем медосмотре отвечает заведующая поликлиникой городской клинической больницы № 33 Галина ТАСКАЕВА.

— Для чего нужна диспансеризация?
— Она проводится для блага человека. Диспансеризация направлена на то, чтобы выявить заболевания на самой ранней стадии, а не когда пациента пришло. Ведь ранняя диагностика способствует более эффективному лечению и повышает шансы на выздоровление. К слову, некоторые виды рака, вопреки сложившемуся стереотипу, излечимы — если их рано диагностировать. Медики не только выявляют заболевания, но и обнаруживают факторы риска их развития.

— Какие заболевания чаще обнаруживают в ходе диспансеризации?

— Хронические неинфекционные заболевания — прежде всего болезни системы кровообращения, и в первую очередь ишемическую болезнь сердца. Кроме того — злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические болезни лёгких. А также факторы риска их развития: повышенный уровень артериального давления, холестерина и глюкозы. Отметим, к факторам риска относятся и избыточная масса тела, и низкая физическая активность.

— Где и кто может пройти диспансеризацию?

— Диспансеризацию может пройти любой человек, имеющий полис ОМС, выданный в Свердловской области, независимо от места проживания. Так, в ГКБ №33, где тружусь я, принимаю на обследование граждан Екатеринбургa вне зависимости от того района, где они живут и где прописаны.

— В каком возрасте проходят диспансеризацию?

— Тотальное обследование проводится раз в три года. Пройти диспансеризацию рекомендуется всем уральцам в возрасте от 21 года до 99 лет. В 2017 году диспансеризацию могут пройти граждане следующих годов рождения: 1918, 1921, 1924, 1927, 1930, 1933, 1936, 1939, 1942, 1945, 1948, 1951, 1954, 1957, 1960, 1963, 1966, 1969, 1972, 1975, 1978, 1981, 1984, 1987, 1990, 1993, 1996.

— Сколько времени занимает такой медосмотр?

— Как правило — несколько дней. Сначала человек сдаёт анализы — для каждого возраста существует свой перечень исследований. В необходимый перечень входят анализы крови и мочи, которые можно сдать в день первого обращения. Это очень удобно для работающих людей. Но для этого надо прибыть в кабинет диспансеризации натоажд уже к восьми часам утра, с утренней порцией мочи в стерильной ёмкости (баночки продают в аптеках). Тогда сразу можно будет получить направления на анализы и сдать их. А также записаться на другие исследования, которые положено пройти по программе диспансеризации.

Чем старше возраст, тем больше анализов и обследований. После них проводится заключительный осмотр терапевта и подводятся итоги диспансеризации. Если выявлены хроническое неинфекционное заболевание или высокий сердечно-сосудистый риск, то врач назначает более глубокие обследования.

— Что нужно сделать, чтобы пройти такое обследование?

— Для прохождения диспансеризации предварительная запись не нужна. Достаточно взять с собой паспорт, полис ОМС и обратиться в поликлинику в будние дни.

Лариса ХАЙДАРШИНА

* Диспансеризация — медицинское обследование для выявления заболеваний и их профилактики.

Приглашение

VI Межрегиональная специализированная выставка «Социальная поддержка и реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья. Технические средства, технологии, услуги»

УРАЛЬСКАЯ торгово-промышленная палата

7-9 СЕНТЯБРЯ

УРАЛЬСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДИЗАЙНА

г.Екатеринбург, ул. Горького, 4а

2017