

Сладкий зов предков

Любовь к сахару - атавизм, но очень живучий

Как отразить удар?

Инсульт всегда наступает внезапно. Неужели врачи не знают ни одного способа, позволяющего предотвратить удар? Моя знакомая советует мне срочно худеть - мол, это единственный способ защиты. Это так?

А. Сушкин, Елец



Отвечает **Маринэ ТАШИН**, профессор, доктор медицинских наук, замдиректора по научной и лечебной работе НЦ неврологии РАМН:

- Последние работы неврологов убедительно доказывают, что одна из самых действенных мер в профилактике инсульта - снижение массы тела. Этот простой способ позволяет если не полностью исключить, то значительно

снизить риск развития заболевания, поскольку часто приводит к нормализации артериального давления.

А поскольку снижение веса невозможно без коррекции рациона, то это приводит к снижению уровня сахара и холестерина в крови (за счёт отказа от жирной и тяжёлой пищи). Но нужно помнить, что изменение веса не относится к мере немедленного реагирования. Для получения результата необходимо придерживаться рекомендованной врачом диеты не менее 3-4 месяцев. Далее нужно следить за артериальным давлением, отслеживать уровень сахара и холестерина в крови и проводить исследование сонных и позвоночных артерий. Что касается физических упражнений, то они должны подбираться врачом с учётом возраста и имеющихся заболеваний.

Что диабетикам запросто?

Продукты для диабетиков считаются особо полезными. Может быть, они хороши и для здоровых?

Е. Пятницкая, Орёл

Отвечает **Виктор КОНЫШЕВ**, известный специалист по питанию, доктор медицинских наук:

- Такие продукты дороже, и особой пользы обычному человеку от них нет. Практически все они содержат заменители сахара. Если это сорбит и ксилит, то здоровым людям они совсем

не нужны, а при превышении дозы и вовсе могут вызвать диарею. За многими синтетическими подсластителями вроде сахарина, цикламата, аспартама тянется шлейф споров и скандалов. Поскольку однозначного ответа нет, людям без диабета лучше не злоупотреблять ими. При самой болезни, если вы не можете обходиться без сладкого, принимать такие продукты можно - сахар при диабете гораздо опаснее. Часто применяют фруктозу, но в последнее время получены данные, что она способствует ожирению печени. Поэтому продуктами с ней не стоит злоупотреблять даже при диабете.

Если алкоголь поставить рядом с едой, то она становится закуской?

К. Чудов, Нижний Новгород

Какие продукты вышли из моды?

Стараюсь не есть сливочное масло, готовлю на маргарине. Но подруга уверяет - он очень вредный. А какие ещё некогда считавшиеся суперполезными продукты теперь объявлены вредными?

И. Масленникова, Тольятти



тохимии.

Отвечает **Игорь СОКОЛЬСКИЙ**, кандидат фармацевтических наук, специалист по фи-

ЯЙЦА

Долгое время их употребление настоятельно советовали ограничить, особенно сердечникам, из-за высокого содержания того же холестерина. Теперь выяснилось, что яичный холестерин не так вреден, так как нейтрализуется лецитином, который отвечает за утилизацию жиров и питание нервных клеток.

Фото Fotolia/PhotoXPRESS.RU

Кому сладкого?

В чём загадка сладкого, почему этот вкус самый любимый?
О. Забродова, Омск



Отвечает **Михаил БОГОМОЛОВ**, врач-психонейроэндокринолог:
- Это связано с эволюционным развитием человечества. Поскольку сладкий вкус свидетельствует о зрелости плодов, их пригодности в пищу, с ним всегда связывались положительные эмоции. И исторически эти чувства закрепились. Другие вкусы такие чувства вызвать не могли. Ведь кислый вкус свидетельствует о незрелости, а горький практически не встречается у съедобных плодов.

МАРГАРИН

Был создан в середине XIX в. Но маргариновый бум начался после того, как в середине XX в. врачи обнаружили зависимость между холестерином (которого много в сливочном масле) и атеросклеротическими бляшками на сосудах. И тогда врачи стали рекомендовать заменить масло на маргарин, который готовится из растительных масел. Теперь выяснилось, что маргарин состоит из неполезных трансжиров, которые негативно влияют на здоровье.



СОЯ

Считалось, что эти бобы содержат растительные гормоны, чрезвычайно полезные для женщин, особенно в зрелом возрасте, поскольку предохраняют от рака. Сегодня учёные выяснили, что растительные гормоны неспособны заменить женские половые, а потому в борьбе с женским раком соя помочь не может. К тому же найти соевые бобы в России сложно, готовить их хлопотно, а есть крайне невкусно. Зато на прилавках супермаркетов много генно-модифицированной сои - продукта, польза от которого чрезвычайно сомнительна.



Неблагоприятные дни и часы с 24 по 30 октября 2013 г.

26 октября, суббота (пик с 0 до 3 часов)*

Возможны радикулит, гипертонические кризы, инсульты и инфаркты, болезни пищеварительной системы. Избегайте тяжёлых нагрузок и стрессов.

27 октября, воскресенье (пик с 3 до 5 часов)*

Возможны боли в сердце и суставах, инфекции. Избегайте конфликтов.

29 октября, вторник (пик с 22 до 24 часов)*

Вероятны болезни пищеварительной системы, инфекции. Соблюдайте диету.

Татьяна Дубова, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизический прогноз

*Время московское

ИНТЕРНЕТ-ОПРОС

Нужно ли с возрастом менять подход к питанию?

■ Да, надо есть меньше и можно отказаться от мяса - **41%** (546 голосов)

■ Не знаю, не думал над этим - **30%** (402 голоса)

■ Нет, стиль питания лучше не менять - **29%** (384 голоса)

Всего голосов: **1332**

Опрос проводился на сайте www.aif.ru



[WWW.AIF.RU](http://www.aif.ru)

Какие сладости самые вредные и чем их заменить, узнайте на нашем сайте в разделе <http://www.aif.ru/anons>

