

Не ешьте дрянью...

...не программируйте будущего ребёнка на болезни

«Ложку - за маму, ложку - за папу...» - многие родители именно так кормят своих чад. Они искренне не понимают, почему дети морщатся при виде почти любой полезной еды.

Отчего фрукты и ягоды для них - кислятина, а овощи - просто гадость? Почему они отказываются от мяса и рыбы в пользу сосисок и сарделек? И почему они так любят всё сладкое и чтобы его было много-много? А между тем медикам ответы на эти вопросы известны. И мамам они могут не понравиться. Поэтому впечатлительных женщин далее просим не читать.

Наркоеда

Учёные уже опровергли теорию, что всё полезное невкусно, а вредное - пальчики оближешь. Вкус и аппетит ребёнка формируются в основном ещё до рождения и зависят от того,



WWW.AIF.RU

Меню будущей мамы. Что есть, чтобы родить здорового ребёнка, узнайте на нашем сайте в разделе <http://www.aif.ru/anons>

чем питалась его мать во время беременности. Только на днях австралийские учёные опубликовали данные о том, что сладкие и жирные продукты в питании будущих матерей особым образом влияют на мозг плода. Они так программируют «систему наслаждения» ребёнка, что он потом предпочитает именно такую еду. И, чтобы насытиться, ему надо будет больше сладкого и жирного.

Основу «системы наслаждения» образуют так называемые опиоидные и допаминовые рецепторы. Если вы чувствуете удовольствие, эти рецепторы у вас активированы эндорфинами, допином и другими внутренними «наркотиками», которые вырабатывает наш мозг в ответ на разные воздействия. Удовольствие от еды и чувство сытости тоже запускают их синтез. Но когда рецепторы бывают «тупыми», нужно больше «наркотиков», а для этого надо больше съесть сладкого и жирного. Именно такие малочувствительные рецепторы и формируются у детей, если их мать во время беременности любила сладости, фастфуд и прочий съедобный «мусор».

«Изменить сложившиеся



Один хот-дог, но сразу на двоих.

Фото Алексея ВИТВИЦКОГО

вкусы потом очень тяжело, - говорит Михаил БОГОМОЛОВ, врач-психондокринолог, президент Российской диабетической ассоциации. - Легче поменять вероисповедание, чем пищевые привычки! Особенно это трудно у мужчин. Обычно



они переходят на правильное питание только под страхом смерти - после того как «гром грянул»: после инсульта, инфаркта или другой тяжёлой болезни».

Подобных исследований уже немало. Кроме избыточного количества жира и сахара в питании такое же перепрограммирование «системы наслаждения» во время беременности вызывают ещё недоедание и недостаток белка. Это доказано опытами на грызунах и крупных животных. Последнее неслучайно: программированием развития плода много занимаются в сельском хозяйстве, а некоторые подобные технологии даже используют на практике.

Учёные не сомневаются, что все эти закономерности справедливы и для рода человеческого, но проводить точно такие же исследования на людях никто бы не разрешил. Ведь подобный рацион для беременной женщины - это заведомое нанесение

что пищепром программирует будущих детей, чтобы они стали «мусорными» наркоманами: у родителей часто просто нет выбора - можно обойти все полки гипермаркетов и не найти натурального продукта. «Мусора» становится всё больше: торговля пищевыми добавками с индексом «Е» и без него - самый быстрорастущий бизнес в последние годы в нашей стране.

Почему же власти не останавливают этой вакханалии? Во-первых, большую часть нашей еды производят транснациональные корпорации, они правят не только нашим рынком, но и мировым. С той лишь разницей, что у нас «мусора» больше и он грязнее. Российские компании играют по этим правилам, чтобы выдержать



Наши

магазины

завалены

«мусором».

конкуренцию: пищевая химия гораздо дешевле натурального продукта. А во-вторых, система контроля за продуктами

Заболевания сердечно-сосудистой системы занимают одно из первых мест по числу страдающих от них в России. При этом одним из самых распростра-

нённых является инфаркт миокарда. Как распознать это заболевание своевременно и что делать, чтобы быстро и эффективно оказать помощь больному?

СПРАВКА

Инфаркт миокарда - это гибель мышцы сердца из-за нарушения её кровоснабжения при спазме или закупорке кровеносного сосуда тромбом.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- возраст старше 50 лет
 - курение
 - наследственная предрасположенность
 - артериальная гипертония
 - повышенный холестерин
 - сахарный диабет
 - избыточный вес
 - стрессы
- Заметим: Риск инфаркта в молодом возрасте выше у мужчин.**

- всегда внезапная ситуация
- длительная - более 15 мин. - сжимающая, давящая боль за грудиной (редко - в области сердца или в животе)
- одышка и шумное дыхание
- бледность кожи, холодный пот
- изменение артериального давления
- боль отдаёт в левую руку, плечо, шею, лопатку и даже в нижнюю челюсть
- иногда потеря сознания



Заметим: При инфаркте больной указывает на место боли, положив в область груди кулак или открытую ладонь, но не палец.

ЧЕМ ПОМОЧЬ:

- вызвать «скорую»
 - уложить больного
 - освободить от стесняющей одежды, увеличить приток воздуха
 - исключить любые физические нагрузки, в т. ч. посещение туалета
 - исключить употребление пищи и алкоголя, курение
 - дать больному разжевать аспирин (200-300 мг)
 - дать больному другие препараты, предписанные ему для профилактики сердечных заболеваний
 - дать таблетку нитроглицерина
 - каждые 5-7 мин. измерять уровень артериального давления и частоту пульса
- Заметим: Аспирин - проверенное средство для разжижения крови и уменьшения роста тромба. При инфаркте своевременно принятый аспирин увеличивает прогноз благоприятного исхода на 15-20%.**

- здоровый образ жизни, правильное питание
- профилактический приём надёжных и проверенных препаратов, например



- ▶ разработан специально для системного профилактического применения
- ▶ безопасен для желудочно-кишечного тракта: специальная кишечнорастворимая оболочка защищает слизистую желудка от действия кислоты
- ▶ имеет особую календарную упаковку, что позволяет принимать препарат без пропусков
- ▶ рекомендован для ежедневного приёма людям старше 50 лет, имеющим факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний
- ▶ признан и рекомендован ведущими зарубежными и российскими кардиосообществами.

КАК РАСПОЗНАТЬ:

КАК ИЗБЕЖАТЬ:

вреда её ребёнку. Да и изучать потом у него работу опиоидной системы такими же методами, как у животных, нельзя. Поэтому с людьми проводят только ограниченные исследования: смотрят, как делят и развиваются дети, чьи матери питались во время беременности по-разному. И пока всё сходится: дети, которых ещё в утробе кормили сладким и жирным, любят съедобный «мусор». К тому же они полнее, у них выше риск диабета и сердечно-сосудистых болезней.

Химпищепром

«Мусором» на Западе называют промышленные продукты, в которых мало натурального (в первую очередь белков) и много добавленных жиров, углеводов и пищевых добавок. В переводе на русский это почти всё, что продаётся в наших магазинах, прилавки просто завалены «мусором». Это любые готовые продукты (а не только кондитерка и сладости), полуфабрикаты, колбасы и даже грудинка, окорока и прочее кусковое мясо, которое нашпиговано всевозможными добавками. Кажется,

устроена по правилам, выгодным производителям, а не нам, потребителям. У тех всегда есть в запасе «аргумент»: мол, вред от их продукции здоровью людей ещё клинически не доказан (попробуй его докажи!), и так может продолжаться долго.

Александр МЕЛЬНИКОВ

АНЕКДОТЫ

- В тюремной камере:**
- Ты из-за чего сюда попал?
 - Из-за простуды.
 - Как это?
 - Очень просто. Я чихнул, а сторож проснулся.
- * * *
- Дорогой, купи мне шубу! Если ты не купишь мне шубу, то я могу простудиться и умереть, а похороны тебе обойдутся дороже.
- Зато раз и навсегда!
- * * *
- Не так страшен грипп, как осложнения после него, - говорит одна женщина другой.
- Я это знаю из своего опыта. Как раз после гриппа я вышла замуж за участкового врача.

Неблагоприятные дни и часы с 14 по 20 марта 2013 г.

18 марта, понедельник (пик с 5 до 8 часов)*
Возможны болезни дыхательных путей, печени, рук, остеохондроз. Полезны диета, прогулки на свежем воздухе.

19 марта, вторник (пик с 19 до 24 часов)*
Возможны нарушения в пищеварительной системе, отёки, болезни печени и желчного пузыря. Воздержитесь от спиртного.

Татьяна Дубкова, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

Время московское.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!