



Миссия РДА
– лечение человека
с сахарным диабетом

8(588)/1-2013

Выпуск Российской Диабетической Газеты
в Курской области

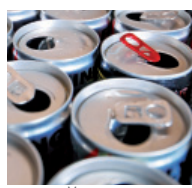
**Вместе
мы сильнее!**

www.diabetes-ru.org
www.diabetes.org.ru

Спонсор газеты



Всероссийский «Диабет-Телефон» +7 (495) 505-33-99



**Запретить
продажу энергетиков**

стр. 10

читайте в номере • читайте в номере • читайте в номере • читайте в номере



**Болезни от
лишнего жира**

стр. 12

читайте в номере • читайте в номере • читайте в номере • читайте в номере



**Гигиенический
уход** за полостью рта
при сахарном диабете

стр. 13

ПРАВО ЕСТЬ, А ПОМОЩИ НЕТ

В любом обществе независимо от его экономического и политического устройства всегда есть люди, которые по естественным, не зависящим от них обстоятельствам не могут обеспечить себя средствами существования. К их числу относятся, прежде всего, дети и старики. Кроме них ряды нетрудоспособных пополняют потерявшие способность трудиться в связи с расстройством здоровья. Все они нуждаются в помощи общества. Об этом необходимо помнить, когда речь заходит о таких неизлечимых болезнях, как диабет, который часто приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности.

Всем, кто страдает диабетом 1 типа, необходимы ежедневные инъекции инсулина (до пяти уколов в день), шприц-ручки, иголки, инсулин. Перед каждой инъекцией нужно измерять уровень сахара в крови. Для этого существуют специальные приборы – глюкометры, которым необходимы расходные материалы – тест-полоски. Это то, что необходимо ежедневно для поддержания обычной жизни людям с диабетом 1 типа.

Большинству детей, находящихся на интенсивной инсулинотерапии, оптимально четырехкратное определение гликемии (перед каждым основным приемом пищи и перед сном) – для постоянной коррекции дозы лекарства. Периодически для контроля оптимальности подобранной дозы исследуется также уровень гликемии

через 2-3 часа (в зависимости от вида используемого инсулина – короткого или ультракороткого действия). При подозрении на ночную гипогликемию, повышении дозы вечернего пролонгированного инсулина, при интенсивных физических нагрузках проводится исследование гликемии в ночные часы.

Количество исследований (до 7-8) повышается при лабильном течении диабета, в период декомпенсации при подборе дозы инсулина, занятиях спортом, свободном питании, нестандартных жизненных ситуациях, стрессах, заболеваниях и пр.

Только при наличии средств самоконтроля возможно успешное проведение процедур в домашних условиях. Но в настоящее время в большинстве

Окончание на стр. 2

Встречайте!
НОВЫЙ мюсли батончик Fit

Полезный, вкусный и компактный мюсли батончик Fit поможет утолить чувство голода в любое время и в любом месте!

NOVINKA

Go!
müsli

орех • яблоко • ананас

СЕРЬЕЗНЫЕ ПЛАНЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПАЛАТЫ

«Уберем паразитирующих посредников, в том числе страховые компании ОМС, от агонизирующего российского здравоохранения».

Такие острые высказывания звучали в 2012 г. на заседании итогового Совета Национальной Медицинской Палаты (НМП). По данному вопросу, поставленному на голосование Президентом НМП Л. Рошалём по предложению доктора Е. Костюшова, представители региональных организаций врачей проголосовали «ЗА» практически единогласно, кроме Вице-президента НМП С. Дорофеева, заместителя Председателя Комитета по здравоохранению Государственной Думы.

Он пояснил, что изменить законы РФ путём голосования в НМП невозможно, но ГД прислушается к этому мнению. К тому же Стандарты оказания медицинской помощи не являются обязательными для врачей (Федеральный закон № 323). Сейчас Стандарты принимаются Минздравом в авральном порядке, так как на их основе рассчитываются тарифы. Обязательными же будут Протоколы, которые должны согласовать с Правительством в лице Минздрава Общероссийские организации врачей. Однако отвечающих таким требованиям организаций нет. Минздраву не с кем вести переговоры.

Вице-президент НМП проф. А. Чуралин остановился на последовательности документальной регламентации оказания медицинской помощи: сначала профессиональными сообществами пишутся «Клинические рекомендации» по имеющимся критериям. Потом долж-



Леонид Рошаль Президент
Национальной медицинской палаты

ны приниматься Стандарты для расчета размеров финансирования государственной медицинской помощи. Последними согласовываются Протоколы между Правительством в лице Минздрава и Общероссийскими организациями врачей. Так как Стандарты принимаются до разработки «Клинических рекомендаций», отсутствует фактически ряд компонентов регулирования системы, предусмотренных законами и Постановлениями Правительства, то неизбежен ряд накладок и противоречий, которые потом придётся исправлять.

Окончание на стр. 4

Окончание. Начало на стр. 1

ПРАВО ЕСТЬ, А ПОМОЩИ НЕТ



семей оно ограничено высокой стоимостью индикаторных тест-полосок. Это становится тяжелым материальным бременем для бюджета семьи и доступно далеко не всем семьям, в которых есть больные дети. Поэтому во многих регионах в последние годы проводится закупка тест-полосок для глюкометров из средств местного бюджета. Более широкое решение этого вопроса по всей стране могло бы существенно улучшить степень компенсации сахарного диабета у детей и подростков в нашем государстве.

Редко, кто имеет возможность за свой счет обеспечить себя или своего ребенка всем этим, не говоря о других, очень нужных лекарствах, о возможности наблюдения и лечения в поликлиниках и стационарах. Право на социальное обеспечение закреплено в Конституции Российской Федерации и представляет собой ряд взаимосвязанных законов. Что касается обеспечения тест-полосками, то согласно приказу №582 Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 11 сентября

2007 года «Об утверждении стандарта медицинской помощи больным с инсулинозависимым сахарным диабетом», определен перечень изделий медицинского назначения, в котором указаны тест-полоски к глюкометру в количестве 730 шт. на год. И еще, в Приказе №1 того же министерства от 09 января 2007 г. «Об утверждении Перечня изделий медицинского назначения и специализированных продуктов лечебного питания для детей-инвалидов, отпускаемых по рецептам врача (фельдшера) при оказании дополнительной бесплатной медицинской помощи отдельным категориям граждан, имеющим право на получение государственной социальной помощи» так же указаны иглы инсулиновые и тест-полоски для определения содержания глюкозы в крови.

Однако, несмотря на неоднократные письменные обращения нашей организации в Комитет здравоохранения и в Правительство Курской области, до сих пор вопрос обеспечения детей тест-полосками не решен даже для детей, не говоря уж о взрослых больных. А

вот соседние с нами регионы – Белгородская, Орловская, Воронежская, Липецкая и другие области, проявляют должную заботу о здоровье детей с диабетом и регулярно обеспечивают их тест-полосками в полном объеме, согласно стандартам, прописанным в приказах.

В ответах на наши обращения в Правительство области говорится, что бюджетом на 2012 г. установлен норматив финансовых затрат в месяц на одного гражданина – 600 рублей. Однако, если мы прочтем, что сказал в одном из своих выступлений в прессе директор Правового департамента Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации С.Ф. Вельямкин, то узнаем, что:

Однако, несмотря на неоднократные письменные обращения нашей организации в Комитет здравоохранения и в Правительство Курской области, до сих пор вопрос обеспечения детей тест-полосками не решен даже для детей, не говоря уж о взрослых больных.

– Согласно статьи 4.1 Федерального закона от 17.07.2009 №178-ФЗ «О государственной социальной помощи» полномочие по организации обеспечения граждан, включенных в Федеральный регистр лиц, имеющих право на получение государственной социальной помощи и не отказавшихся от получения социальной услуги, предусмотренной пунктом 1 части 1 статьи 6.2 данного Федерального закона, лекарственными средствами, изделиями медицинского на-

значения, а также специализированными продуктами лечебного питания для детей-инвалидов передано для осуществления органам государственной власти субъектов Российской Федерации.

При этом статьей 11 Федерального закона от 28 апреля 2009 г. №72-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в целях повышения уровня материального обеспечения отдельных категорий граждан» установлено, что в 2009 году общий объем средств, предусмотренных в федеральном бюджете в виде субвенций бюджетам субъектов Российской Федерации на осуществление переданных в соответствии с частью 1 статьи 4.1 Федерального закона от 17 июля 1999 года №178-

финансовых затрат в размере 480 рублей в месяц на одного гражданина, получающего государственную социальную помощь в виде указанной социальной услуги.

Однако названный размер норматива финансовых затрат (480 рублей) используется исключительно для целей взаиморасчетов между федеральным бюджетом и бюджетом субъектов Российской Федерации и никак не затрагивает право граждан получить в полном объеме в соответствии со стандартами медицинской помощи и по Перечню, утвержденному приказом Минздравсоцразвития России от 18 сентября 2006 г. N 665, необходимые лекарственные средства вне зависимости от количества наименований и стоимости, поскольку ни одним из вышеперечисленных нормативных правовых актов соответствующих ограничений в отношении гражданина не предусмотрено.

(<http://www.consultant.ru/law/interview/velmyakin.html>)
© КонсультантПлюс, 1992-2012)

Качество нашей жизни, а порой и сама жизнь, напрямую зависят от состояния нашего здоровья, которое в свою очередь напрямую зависит от произвола и некомпетентности людей, занимающих руководящие посты в государственных учреждениях, и при всем том стремящихся сэкономить на здоровье людей. А ведь самое ценное, что есть у человека – это его здоровье и сама жизнь!

В.А. ШАРШОВ,
председатель
правления «Курского
детско-молодежного
диабетического
общества»

• ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS

Основа женского здоровья

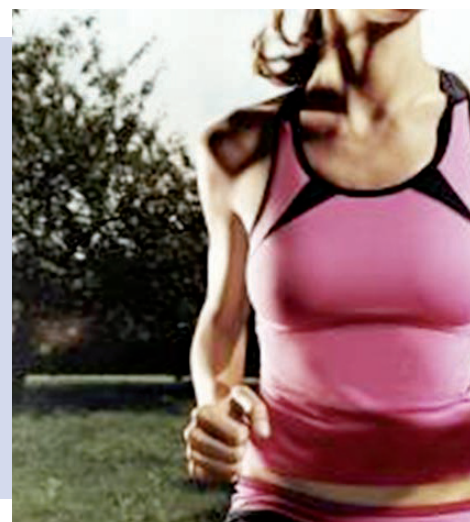
Для здоровья женщинам в среднем возрасте нужно совершать 6000 или более шагов в день.

Этот уровень физической активности снижает риск диабета и метаболического синдрома. Хотя другие ученые рекомендуют выполнять упражнения для поддержания здоровья, новое исследование выявило важность обычной ходьбы.

Исследование проводили бразильские ученые. В нем участвовало 292 женщины в возрасте от 45 до 72 лет, которые носили шагомеры и записывали ежедневные действия. Они также проходили медицинские осмотры для определения уровня холестерина и сахара в крови, измерения объема талии и бедер для оцен-

ки абдоминального ожирения, которое является фактором риска развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Женщины, которые проходили 6000 или более шагов в день, считались активными. У них значительно снижался риск ожирения и метаболического синдрома.



• ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS

Леланд Кларк – Почетный член РДА

Биохимик Леланд Кларк (США) принят в Почетные члены Российской Диабетической Ассоциации (РДА) посмертно за изобретение в 1962 году электрохимического способа измерения уровня глюкозы в крови, что позже положило начало эре самоконтроля больных диабетом.



В 1981 году фирма «Байер» начала выпускать и продвигать прибор под торговой маркой «Глюкометр». Почти одновременно на рынок вышла и другая торговая марка «Акку-чек» фирмы «Берингер Маннгейм», сейчас известной как «Рош». Слово «Глюкометр» позже стало нарицательным.

Л. Кларк родился в городе Рочестер, штат Нью-Йорк, 12 апреля 1918 года. Он стал всемирно известен разработкой и внедрением «электрода Кларка», использовавшегося для измерения уровней кислорода в крови, в воде и в других жидкостях. Сегодня

Л. Кларка называют «отцом биосенсоров». Ежедневно в современных приборах для измерения уровней глюкозы в крови в качестве расходного материала используются сотни миллионов «электродов Кларка», более известных среди российских больных диабетом как «тест-полоска» или «тест-электрод». Также Л. Кларк известен инновационными работами в 40-50-х годах XX века по созданию аппаратов искусственного дыхания и кровообращения, что позволило ему запатентовать более 25 открытий. Кроме того, им была разработана флюороуглеродная жидкость, внутри которой мыши могли дышать, не используя воздух. Своей основной жизненной задачей Л. Кларк считал создание искусственной крови. Этой проблемой он занимался вплоть до смерти. Доктором Кларком был изобретен и внедрен в медицинскую практику «Оксицит» – третья генерация перфлюороуглерода, лекарства, доставлявшего кислород к поврежденным тканям.

Кларк получил титул бакалавра по химии по окончании Колледжа Антиоха в 1941 году. Кандидатом наук по биохимии и физиологии он стал в 1944 году, защитившись в Рочестерском университете.

Будущий изобретатель глюкометра начал свою профессиональную карьеру в качестве ассистента профессора биохимии в своей alma mater – в Колледже Антиоха в Yellow Springs, Ohio. Созданная десятилетиями позже, фирма Yellow Springs Instruments Company разработала ряд стандартов, с которыми сравнивают точность работы многих приборов, в том числе глюкометров. В 1958 году Кларк покинул родной колледж в чине заведующего кафедрой. С 1955 по 1958 год он работал в Медицинском Колледже Университета Цинцинатти в должности ведущего научного сотрудника по педиатрии и хирургии. С 1958 года Кларк переехал в Алабаму, где занял должность ассоциированного профессора по биохимии в медицинском колледже местного Университета. Позже он стал заведующим этим подразделением.

С 1968 по 1991 год, вплоть до своего ухода на пенсию, Л. Кларк занимался исследовательской работой по детским болезням в Исследовательском Фонде Детского Госпиталя Цинцинатти. Врачами этого госпиталя и был сконструирован первый глюкометр. Размер этого прибора был больше прикроватной тумбочки. Время одного измерения глюкозы в крови составляло более 20 минут. Работал прибор от электророзетки. К сожалению, фотографий этого чуда в госпитале Цинцинатти не сохранилось. Кроме того, Л. Кларк являлся соучредителем компании «Международная Синтетическая Кровь», сейчас известной как Oxugen Biotherapeutics, Inc., продвигающей на рынок ранее упомянутый «Оксицит». Доктор Кларк в 1985 г. основал редакционный совет научного журнала «Биосенсоры и биоэлектроника» и длительное время входил в его состав.

О личной жизни Л. Кларка известно сравнительно мало. Друзья называли его коротко «Ли». Со своей будущей женой он встретился в колледже Антиоха. Элеонора Викоф училась курсом младше. Свадьбу они сыграли в 1939 г. Она помогала его профессиональной карьере всю его жизнь. У них было четыре дочери.

При жизни доктор Леланд Кларк был членом и почетным членом множества американских профессиональных медицинских обществ и академий, лауреатом многих престижных премий и наград. Умер доктор Кларк 25 сентября 2005 года в возрасте 86 лет.

В марте 2012 года Решением Совета МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» (РДА) к пятидесятилетию со дня изобретения «электрода Кларка» доктору биохимику Леланду Кларку присвоено звание Почетный член РДА посмертно. Согласованы механизмы передачи в США Диплома и соответствующего номерного золотого знака 583 пробы ручной ювелирной работы в форме Логотипа РДА.

Материал подготовлен редакцией Российской Диабетической Газеты (РДГ).

Международный день диабета в Москве

В ноябре 2012 года в Центральном доме литераторов отметили Всемирный День диабета. Организатором и спонсором выступила компания Bayer Health & care при поддержке Российской Диабетической Ассоциации (РДА). Встреча также была посвящена пятидесятилетию со дня создания глюкометра и принятию в Почетные члены РДА его изобретателя – биохимика Леланда Кларка.



Перед началом встречи состоялась пресс-конференция «Международный день борьбы с диабетом: актуальные проблемы самоконтроля», на которую были приглашены специалисты из отделения терапевтической эндокринологии Московского областного научно-исследовательского клинического института им. М.Ф. Владимирского кандидат медицинских наук, доцент кафедры эндокринологии ФУВ, старший научный сотрудник Ю. Редькин и кандидат медицинских наук, научный сотрудник И. Барсуков. Вела конференцию руководитель отдела продаж бизнес-группы «Диабетическая продукция» ЗАО «БАЙЕР» Е. Жаркова.

Были заданы разные вопросы о симптомах сахарного диабета, о распознавании данной болезни у человека, в том числе о трудности распознавания и контроля болезни у пожилых людей в отдаленных регионах от столицы России, о стоимости препаратов, которые вынуждены принимать больные. Желаящим была предоставлена возможность измерить уровень сахара в крови.

По окончании пресс-конференции все были приглашены в концертный зал для просмотра мюзикла Василия Шукшина «До тре-



Выступает А.Рахманович

тих петухов», где актерами выступали сами работники группы «Диабетическая продукция» ЗАО «БАЙЕР».

По окончании мюзикла на сцену были приглашены два представителя Президиума Совета директоров МОО РДА. Главный редактор восьми региональных выпусков РДГ «Вместе мы сильнее!», кавалер почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 2 ст., генеральный директор ООО «Подарок» А. Рахманович остановился на кратком освещении жизненного пути изобретателя глюкометра биохимика Леланда Кларка.



Измерение уровня сахара в крови

Окончание на стр. 11

Окончание. Начало на стр. 1

СЕРЬЕЗНЫЕ ПЛАНЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПАЛАТЫ



По словам президента НМП Леонида Рошалю, для решения вопросов участия Палаты в экспертной деятельности необходима аккредитация экспертов от Национальной медицинской палаты. Процедуру аккредитации НМП планирует начать в самое ближайшее время.

Говоря об итогах работы Палаты в 2012 году, Л. Рошаль отметил активную работу по юридической поддержке медицинских работников. По его словам, весомая победа Палаты – защита доктора Яхонтова из Бугульмы, которого незаконно обвинили в педофилии. «Необходимо было выходить на самый высокий уровень, вплоть до президента Республики Башкортостан, для того, чтобы этот вопрос разрешить. Сейчас все обвинения сняты. Только надо, чтобы теперь перед ним кто-то извинился за все, что было сделано», – считает Президент НМП. Палата также не сдает своих позиций по защите доктора Тахчиди, который был снят с должности руководителя МНТК «Микрохирургия глаза». «Это принципиальный вопрос. Завтра могут снять любого из нас и поставить руководителем ЛПУ непрофессионала. Таких ситуаций быть не должно», – сказал Рошаль.

Для обеспечения юридической защиты медицинских работников на постоянной основе НМП заключила соглашение с Федеральным союзом адвокатов. Цель – обеспечить возможность досудебного регулирования конфликтов с пациентами. Для этого Палата развивает институт Третейских судов.

Важным для НМП и всего медицинского сообщества является также развитие дистанционного непрерывного персонифицированного образования. Напомним, что прошлой осенью при участии НМП прошла международная конференция «Непрерывное медицинское образование и качество медицинской помощи», по итогам которой были достигнуты договоренности с Министерством здравоохранения РФ о создании рабочей группы по реализации пилотных проектов в регионах по дистанционному образованию врачей первичного звена, педиатров и тера-

певтов, а также врачей общей практики.

Развитие системы саморегулирования профессиональной медицинской деятельности было также значимым направлением деятельности Палаты. При участии НМП было подготовлено постановление Правительства РФ от 10 сентября 2012 г. N 907 «Об утверждении критериев, при соответствии которым медицинским профессиональным некоммерческим организациям может быть передано осуществление отдельных функций в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Национальная медицинская палата и Росздравнадзор обозначили совместные направления сотрудничества. Об этом сообщила исполняющая обязанности руководителя Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения Е. Тельнова на заседании Совета Национальной медицинской палаты, посвященном подведению итогов работы НМП в 2012 году. В связи с принятием Федеральных Законов № 258 и № 323 многие медицинские учреждения выпадают из-под контроля Росздравнадзора. По ее словам, совместная деятельность с НМП будет охватывать несколько направлений. Во-первых, проведение государственного и муниципального контроля. Согласно ФЗ № 294 «О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля» органы власти при проведении контроля могут привлекать экспертов и экспертные организации для оценки соответствия деятельности юридических лиц и индивидуальных предпринимателей требованиям, установленным официальными правовыми государственными и муниципальными актами. Второе направление совместной работы – это участие в проверках поступивших в Росздравнадзор жалоб от населения. Е. Тельнова особенно подчеркнула, что пока количество жалоб от населения высоко. В период январь-ноябрь 2012 года в службу поступило более 13 тысяч письменных об-

ращений граждан, из них 45% – это жалобы на качество оказания медицинской помощи. В 2011 году было проведено 2038 проверок по поводу соблюдения стандартов медицинской помощи. По мнению Тельновой, большинство жалоб при рассмотрении требуют участия высококвалифицированных экспертов. «Особенно актуально и необходимо привлечение экспертов для разбора случаев оказания медицинской помощи, закончившихся смертью пациентов», – отметила она. Третье направление – это непосредственно экспертиза качества медицинской помощи при проведении проверок. Постановление правительства № 1152 «Об утверждении положений о государственном контроле качества и безопасности медицинской помощи» от 12 ноября 2012 года предусматривает проведение таких проверок, и в этом направлении также необходимо взаимодействие с врачебным сообществом.

По словам С. Дорофеева, вице-президента Национальной медицинской палаты и заместителя председателя Комитета ГД РФ по охране здоровья граждан, постановление четко определило требования к обще-

Особенно актуально и необходимо привлечение экспертов для разбора случаев оказания медицинской помощи, закончившихся смертью пациентов...

ственным профессиональным организациям, которые могут претендовать на выполнение отдельных государственных функций. «На местном уровне, согласно «Основам», такая организация должна объединять 25% врачей на одной территории. Тогда она может претендовать на передачу функций на региональном уровне. На федеральном уровне в ее составе должно быть не менее 50% таких территориальных организаций. Кроме того, федеральная общественная организация также должна объединять не меньше 50% организаций, созданных по профессиональному принципу – урологов, хирургов и т.п.», – говорит С. Дорофеев. Следующим шагом Палаты станет разработка законопроекта о саморегулировании профессиональной медицинской деятельности.

Еще одно важное направление, на котором Палата сосредоточила свои усилия, – это законодательная деятельность. Так, по словам С. Дорофеева, важной была работа над внесением поправок в закон «Об обязательном медицинском страховании». Среди них – определение порядка участия профессиональных общественных организаций в тарифных комиссиях, расширение направлений финансирования Фонда ОМС (в т.ч. финансирование капитального строитель-

ства). Это позволило увеличить бюджет ФОМСа, в частности на финансирование строительства службы родовспоможения. Третья важная поправка касается пересмотра программы государственных гарантий.

Не остаются без внимания Палаты и вопросы стандартизации медицинской деятельности, вопросы разработки клинических протоколов и рекомендаций. По словам Л. Рошалю, сейчас идет спешная работа по наращиванию числа этих стандартов. *Надо внимательно смотреть: потому что сейчас, чтобы удешевить стандарт, отсюда выбрасываются некоторые дорогостоящие вещи. Чем потом лечить, абсолютно непонятно?*. Е. Костюшов, главный врач городской больницы города Сертолово Всеволожского района, обратил внимание на проблемы, которые сейчас существуют из-за отсутствия материально-технической базы медицинских организаций для выполнения созданных стандартов: «Стандарты эти распространяются по всей России. Если в стандарте есть маммография, а в ЛПУ конкретном нет маммографа, страховая компания снимает штраф не только за УЗИ, они снимают весь тариф».

В связи с этим Национальная медицинская палата считает нужным обратиться в Минздрав и в Государственную Думу с предложением отложить на один год принятие стандартов и порядков.

Напомним, что по итогам Всероссийского общественного форума медицинских работников была принята Резолюция, в которой обозначены самые главные направления изменений в сфере здравоохранения. На основе решений Резолюции был подготовлен комплексный план их реализации. Д. Медведев написал распорядительный документ по исполнению этого плана.

Л. Рошаль пожаловался на плохую собираемость взносов в НМП. Не на что содержать аппарат НМП, не на что издавать газету, не на что обновлять сайт и проводить обмен опытом между региональными организациями. Член Совета НМП, Президент Российской Диабетической Ассоциации (РДА) М. Богомолов в своем выступлении предложил организовать самофинансирование деятельности НМП на следующих основах: *Не рассматривать членские взносы ни как единственный, ни как основной источник деятельности НМП. Прописать бизнес-план финансового развития НМП как планового-убыточной организации «третьего сектора» в соответствии с законами управ-*

ления такими организациями. В качестве наиболее быстрых источников получения средств в НМП М. Богомолов предложил использовать следующие: *размещение рекламы на сайте НМП, размещение выставочных стендов в холле с проведением спонсорских симпозиумов во время проведения Советов и Съездов НМП.* Необходимо просчитать смету газеты из расчета наполнения площади бумаги рекламой для выведения проекта на самофинансирование. Распространение газеты необходимо возложить на основе Договоров о партнерстве на национальных дистрибьюторов фармацевтической продукции. Тиражи газеты необходимо привязывать к количеству индивидуальных членов – врачей. По мнению М. Богомолова, срочно необходима регистрация эмблемы (Товарного знака) НМП по классам МКТУ: *медицинская помощь, санаторно-курортная помощь, лекарства, медицинское оборудование, последипломное образование, экспертная деятельность и другим.* Каждый Лицензионный договор принесет в НМП от полутора миллионов рублей в год, что позволит увеличить расходную смету НМП в десятки и в сотни раз. Станет возможным оплачивать приезды членов Совета НМП в Москву. Необходимо дополнительное принятие символа НМП – симпатичного животного: совенка, удава, рыбки или иного для последующей работы по принятым в мире фандрайзинговым законам (законом прироста фондов) некоммерческих организаций.

В Национальную медицинскую Палату было принято 12 новых членов: Ассоциация «Детских больниц», Некоммерческое партнерство «Медицинская палата Свердловской области», Общественная организация «Медицинская палата Алтайского края», Краснодарская краевая общественная организация медицинских работников, Всероссийская общественная организация «Ассоциация детских кардиологов России», Общественная организация «Ассоциация врачей Ивановской области», Общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов».

Также членами НМП стали Нижегородская региональная общественная организация «Врачебная палата», Некоммерческое партнерство «Медицинская Палата Томской области», Окружная общественная организация «Ямальское общество врачей», Общероссийская общественная организация «Союз женщин-врачей России», Некоммерческое партнерство «Медицинская палата Ульяновской области».



«ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
В ВАШИХ РУКАХ!»

Витамины для всей семьи

Правильный выбор продуктов питания играет большую роль для здоровья человека.

Особое значение в питании имеют витамины – вещества, обойтись без которых совсем невозможно: от них зависит здоровое развитие организма и поддержание всех его жизненно важных функций. Витамины должны присутствовать в рационе каждого человека. Суточная потребность в них невелика, но если в организм человека длительное время не поступают витамины, то это приводит к витаминной недостаточности, в связи с этим могут возникнуть различные нарушения (рахит, анемия, куриная слепота, цинга, пеллагра).

Восполнить недостаток витаминов вам поможет новый витаминный комплекс торговой марки «Поляна здоровья» в виде сиропов на фруктозе из натуральных ягод и плодов без красителей и консервантов. Он полезен как взрослым, так и детям с трех лет.

Уникальность комплекса в том, что его действие усилено свойствами натуральных плодов и ягод, которые положены в основу рецепта.

Сиропы «Груша», «Чёрная смородина», «Малина», «Клюква» обогащены комплексом витаминов (С, А, D, Е, К, В1, В2, В6, В12, РР, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, биотин).

Сиропы «Абрикос», «Лесная ягода» и «Шиповник» содержат в своем составе самый популярный из витаминов – витамин С, которого особенно не хватает россиянам.

Комплекс предназначен для употребления как взрослыми, так и детьми начиная с 3-х летнего возраста. Его нужно употреблять дозированно, используя как добавку к пище (творог, блины, каши) или негорячим напиткам (кефир, йогурт, морс, сок). Дозировка для каждого возраста указана на этикетке.

Позаботьтесь о самом дорогом – здоровье своих детей с раннего возраста! Принимайте сиропы «Поляна здоровья» – и будьте здоровы!



без красителей
без консервантов

т. (495) 996-67-02
www.alcenoy.ru



КОНДИТЕРСКАЯ ФАБРИКА
Новый вкус традиций

Вкусные продукты для здорового образа жизни



Новый вкус любимого лакомства

Печенье Овсяное полезное
с натуральным мёдом и грецкими орехами
на фруктозе



Подходит для употребления в пост

- Клетчатка снижает уровень холестерина в крови, нормализует работу сердечно-сосудистой системы.
- Ароматный мёд оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие на организм.
- Микроэлементы, входящие в состав ядер грецкого ореха благотворно влияют на мозг, сердце и печень.

Больше продуктов для здорового питания на
www.hlebspas.ru

«ЛЁН – чистейшее из растений, один из самых лучших плодов земли...»

Древне-римский писатель Люций Апулей (II в. нашей эры)

ОТ ДРЕВНИХ ВРЕМЁН ДО НАШИХ ДНЕЙ

Использование льняной продукции имеет давнюю историю. В греческих и римских писаниях, датированных 650 годом до нашей эры, то есть свыше 2000 лет назад, можно найти упоминание об этом.

По мнению русского ученого И. Машникова, аргонавты отправились из Эллады в Колхиду за секретами возделывания льна, которыми Колхида владела еще с 12 века до нашей эры. Эта культура сыграла определенную роль в развитии цивилизации Вавилона, Египта. Отец медицины Гиппократ использовал продукцию льна для снятия воспаления слизистой оболочки, при болях в животе.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Льняное масло является самым богатым растительным источником полиненасыщенных жирных кислот семейства Омега-3 (содержание альфа-линоленовой кислоты достигает 60%).

Ежедневное употребление льняного масла помогает нормализовать липидный обмен, снизить уровень холестерина и триглицеридов в крови.

Льняное масло рекомендуется:

- для профилактики и вспомогательного лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, атеросклероза, инфаркта миокарда);
- для нормализации работы кишечника, печени, при желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, колитах, запорах);
- при сахарном диабете 1-го и 2-го типов.



СЕМЕНА ЛЬНА

Семена льна – богатейший источник растворимых пищевых волокон (слизи или клейковины).

Отвар семени льна применяется при лечении гастрита, язвенной болезни, колитов, геморрое, а также в качестве отхаркивающего средства при бронхо-легочных заболеваниях.

При сахарном диабете рекомендуется комбинировать с измельченными сухими створками фасоли.

При простуде и гриппе рекомендуется комбинировать семена льна с плодами фенхеля, аниса и с цветками липы.

СЕМЕНА БЕЛОГО ЛЬНА

Семена белого льна – идеальный продукт для женщин. В наружном слое зерна белого льна содержатся лигнаны (фитогормоны), которые способствуют нормальному росту и развитию плода, стимулируют лактацию, предупреждают развитие опухолей молочной железы, улучшают самочувствие женщин в период менопаузы, снижают проявление гормонального дисбаланса.

МУКА ЛЬНЯНАЯ

Льняная мука – отличный диетический продукт, который можно рекомендовать всем, кто заботится о нормализации своего веса, особенно при сахарном диабете 1-го и 2-го типа.

Льняная мука повышает пищевую ценность любого блюда, обогащая его белками, растворимой клетчаткой, витаминами, минералами.



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ: ООО «Лён»
Россия, 606540,
Нижегородская обл.,
г. Чкаловск, ул. Лесная, д. 6
тел./факс: +7 (83160) 4-24-73,
+7 (495) 916-22-57

Чайные напитки со стевией

Ассортимент чайных напитков

Чайный напиток "Целебные листья" со стевией, черникой и девясилком.

Чайный напиток "Магия трав" со стевией, брусникой и бузиной.

Чайный напиток "Вкус жизни" со стевией, спорышем, лавром.

Чайный напиток "Трава здоровья" со стевией и каркаде.

Чайный напиток "Зеленый шум" со стевией и зеленым чаем.

Приятные сладкие низкокалорийные напитки для людей, следящих за своим весом и здоровьем. Полезны для больных диабетом.



Российская Диабетическая Ассоциация рекомендует для диетического лечения и профилактики ожирения, сахарного диабета, атеросклероза и артериальной гипертензии.



Произведено ООО «НПП «ВУЛКАН»
414056, Россия, г. Астрахань, пер. Смоляной, д. 2
E-mail: vulkan@astranet.ru
<http://www.ooo-npp-vulkan.ru>

ИСКЛЮЧИТЕ ОДНООБРАЗИЕ И ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ПОЛЕЗНУЮ СМЕНУ ОЩУЩЕНИЙ!

Чай «ДЛЯ ВСЕХ»

Чай "ДЛЯ ВСЕХ" и Чайные напитки со стевией производства ООО "НПП "Вулкан" награждены медалями и дипломами Международных специализированных выставок "Здоровое питание" и "Жизнь без власти диабета".

Ассортимент Чаев "ДЛЯ ВСЕХ" со стевией включает пять наименований - с хвощом, с аиром, с чабрецом, с душицей и без добавок - для того, чтобы Вы могли менять наши Чаи "ДЛЯ ВСЕХ" друг за другом, что вдвойне полезней!



Российская Диабетическая Ассоциация рекомендует для диетического лечения и профилактики ожирения, сахарного диабета, атеросклероза и артериальной гипертензии.



Произведено ООО «НПП «ВУЛКАН»
414056, Россия, г. Астрахань, пер. Смоляной, д. 2
E-mail: vulkan@astranet.ru
<http://www.ooo-npp-vulkan.ru>

ИСКЛЮЧИТЕ ОДНООБРАЗИЕ И ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ПОЛЕЗНУЮ СМЕНУ ОЩУЩЕНИЙ!

5 причин начать день с Мюсли...



Елена Шаламова, двукратная чемпионка Мира и Европы, чемпионка Олимпийских игр в Сиднее по художественной гимнастике. Заслуженный мастер спорта.

1
Мюсли на завтрак отлично утоляют голод, придадут сил на целый день!

2
Злаки, сухофрукты и орехи богаты витаминами и минеральными веществами, что очень важно для нашего организма!

3
Мюсли помогают похудеть! Простые и сложные углеводы, содержащиеся в мюсли, поддерживают организм в тонусе!

4
Мюсли поднимают настроение! Когда мы едим мюсли, наш организм вырабатывает вещества, способствующие улучшению настроения!

5
Мюсли - это быстрый и полноценный, действительно вкусный и полезный завтрак без хлопот!

Как обеспечить себе здоровое и вкусное питание? Поддержать фигуру? Сохранить красоту и хорошее настроение?

Без чего нам не прожить? Первое, что приходит в голову: воздух, вода и пища – наиболее важная из энергетических основ нашей жизни.

Но вот вопрос: возможно ли добыть энергию как можно быстрее и израсходовать ее как можно медленнее?

К счастью, это возможно! Мудрая природа, как обычно, пришла нам на помощь, сбалансировав сочетание простых и сложных углеводов.

Наша компания предлагает вкусные и полезные мюсли «Эпоха Злаков», которые позволяют соблюсти оптимальный баланс между быстрым насыщением и длительным сохранением этого чувства.

Стоит ли говорить о том, что смеси из специально подобранных зерновых хлопьев, сочных экзотических фруктов, орехов и семечек богаты необходимыми организму витаминами,

минеральными веществами, аминокислотами, клетчаткой, лецитином, без которых немислимы ни здоровье и красота, ни молодость и хорошее настроение.

А если безусловная польза сочетается с удивительным вкусом, то разве можно устоять против такого гармоничного лакомства?

Остается лишь добавить, что мюсли «Эпоха Злаков» - это еще и максимально удобный продукт! Он будет рядом с вами не только дома во время завтрака, обеда или ужина, но и, забравшись в удобный стаканчик, сопровождает на работу, в командировку или на пикник.

Он найдет подход к каждому члену вашей семьи – широкий выбор видов мюсли открывает простор вкусовой фантазии и взрослым, и детям.

Всё очень просто: достаточно залить мюсли молоком, йогуртом или соком – и этот продукт с удовольствием поделится с вами всеми запасами энергии, которыми наградила его природа!



Приятного аппетита!

ООО Компания «Люкс-Версия», +7(499) 903-73-83
г. Москва www.zlaki.ru lux@zlaki.ru

Мак Мастер

Продукты Функционального Питания

Восемь лет назад в компании Макарон-Сервис было начато производство макаронной продукции, которая предназначена, в первую очередь, для обогащения рациона больных сахарным диабетом. Это макаронные изделия зерновые, ржаные, из топинамбура. А так же для обогащения рациона больных фенилкетонурией и целиакией. Это макаронные изделия безбелковые, рисовые, кукурузные и гречневые. В «Макарон-Сервис», таким образом, сформировались два направления работы: «черное» (упомянутые выше макаронные изделия) и «белое». Производство безглютеновой продукции это совершенно отдельный поток, и, благодаря тщательному контролю состава входящего сырья, можно утверждать, что глютен в конечных продуктах содержится не более, чем это предусмотрено стандартами. Это подтверждают и проверки независимой компанией «Хеломедика».

Три года назад ООО «Макарон-сервис» начало выпуск безбелковых смесей для выпечки, которые можно использовать как в домашних условиях, так и в секторе HoReCa. С их помощью можно делать пельмени.

Буквально полгода назад был налажен выпуск из таких смесей печенье (сахарное, соленое, гармония, песочное) и вафель.

САМАЯ ГЛАВНАЯ СОЛЬ

Всемирно известный геохимик академик А.Е. Ферсман писал: «Среди всех природных минеральных солей самая главная та, которую мы называем просто «соль».

И не только потому, что без соли – как без воли, еда не в радость.

Органический натрий – вещество жизненно необходимое для минерального баланса человека. Человеческий организм содержит около 250 грамм соли. И работа каждой клетки обеспечивается, в том числе, и присутствием солей. Ионы натрия регулируют объем жидкости в организме, участвуют в транспортировке аминокислот и калия, в образовании соляной кислоты в желудке. Вот почему так важно, чтобы солевой баланс в организме был в норме.

Все хорошо в меру. Оптимальное суточное потребление соли составляет 5 граммов. Рацион современного человека превышает эту норму раз в пять. А пересол организма, также как и пересоленный суп, в прок не пойдет. Избыточное потре-

бление натрия – прямая и короткая дорожка к гипертонии.

Поэтому, чтобы и еда была в удовольствие и здоровье в порядке, стоит перейти на употребление соли с пониженным содержанием натрия. В профилактической соли компании «Валетек» 30% хлорида натрия заменены на соли калия и магния. Эта соль также обогащена стабильным йодом, на ней можно готовить, йод при варке не разрушается.

Соль Валетек, благодаря обогащению калием, магнием и йодом, способствует оптимальной работе сердца, нервной и мышечной систем, снижает риск развития гипертонии и атеросклероза, сахарного диабета, остеопороза, поддерживает в тонусе коронарные сосуды. Йод поддерживает в норме наш гормональный фон и стоит на страже интеллекта.

Замена обычной соли на соль с пониженным содержанием натрия будет вашим ежедневным вкладом в здоровье для всей семьи. А здоровье, как известно, в аптеке не купишь.



20 ЛЕТ
Валетек®
ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!

ЗАО «Валетек Продимпэк»
www.valetek.ru

Справки по тел. 8-800-555-47-55 (звонок бесплатный)

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ ГОРОДА!



Шоколад ООО «Грант-Сервис» производится по ГОСТу, в составе которого какао массы минимум 60%

Изготовлено из высококачественного натурального сырья без добавления консервантов

НАША ПРОДУКЦИЯ ПРОХОДИТ ПОСТОЯННЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ



ИЗОМАЛЬТ – заменитель сахара, который производится исключительно из свекловичного сахара

- Не является интенсивным подсластителем
- Является безвредным для зубов, защищает их от кариеса и образования зубного налёта
- Не влияет на уровень глюкозы в крови, поэтому является диабетическим ингредиентом
- Содержит в 2 раза меньше калорий в сравнении с сахаром

Шоколад ООО «Грант-Сервис» на изомальте

Печенье из муки амаранта.

Компания ООО «ПФ «АВАНГАРД» разработала линейку уникальных продуктов на основе муки амаранта.

Амарант признан экспертами продовольственной комиссии ООН наиболее перспективной зерновой культурой XXI века.

Амарантовая мука обладает уникальным биохимическим составом. Содержание белка в муке амаранта в 1,5 раза больше чем в пшеничной. Белковый состав практически идеально сбалансирован и содержит все восемь незаменимых аминокислот. А по количеству триптофана, тирозина и фенилаланина белок амаранта приравнивается к белку женского грудного молока.

В муке амаранта содержится также два сильнейших природных антиоксиданта – сквален и витамин Е, витамины В1, В2, РР, D, В4(холин), макро- и микроэлементы – железо, калий, фосфор, кальций, магний, медь.

Амарантовая мука обладает мощными иммуностимулирующими, противоопухолевыми и ранозаживляющими свойствами.

Мука амаранта не содержит глютена – основной причины непереносимости белка злаковых культур (целиакии).

Вся линейка печенья выпускается с использованием природного заменителя сахара – изомальта и натурального подсластителя – стевии.

Изомальт – низкокалорийный сахарозаменитель нового поколения. Он обладает низким гликемическим индексом (рекомендуется для больных сахарным диабетом), не является источником питания для бактерий, поэтому в отличие от сахара не способствует развитию кариеса. Усваивается постепенно, обеспечивая равномерную энергоподпитку, действует как балластное вещество и стимулирует активную работу кишечника.

Стевиозид – самый безопасный натуральный подсластитель. Стевия нормализует все системы организма, восстанавливает углеводный, липидный и белковый обмен, повышает защитные функции организма, нейтрализует и удаляет из него токсины (в том числе радионуклиды). Не имеет противопоказаний к применению.

В составе новых изделий не содержится искусственных подсластителей, консервантов, красителей, улучшителей вкуса и прочих ненатуральных ингредиентов. Содержание генно-инженерно-модифицированных организмов не допускается.

Использование натуральных подсластителей в комплексе с целебными свойствами амарантовой муки позволили получить линейку новых видов печенья, аналогов которому нет.



ДиетМарка
НОВЫЕ ПРОДУКТЫ
ИЗ ОВСЯНЫХ ОТРУБЕЙ!



Продукты из отрубей (с высоким содержанием пищевых волокон):

- активизируют работу кишечника, способствуют профилактике запоров;
- создают чувство насыщения, позволяя дольше не испытывать чувство голода;
- улучшают микрофлору кишечника, замедляют скорость повышения сахара в крови.

Овсяные отруби содержат значительное количество растворимых пищевых волокон (бета-глюкана) и ими богаты наши новые продукты.

Хотите узнать больше о продукции ТМ «ДиетМарка» или получить консультацию квалифицированного врача-диетолога – добро пожаловать на наш сайт www.dietmarka.ru

г. Пенза, ул. Пролетарская, 61, тел. (8412) 44-79-84

Fit PARAD ПРИРОДНЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

«ФитПарад» – это новый тип эффективного multifunctional природного сахарозаменителя с высокой степенью сладости, великолепным гармоничным вкусом и с минимальной калорийностью! **Граммы вместо килограммов сахара!**

«ФитПарад» – именно природный подсластитель, обладающий высокой природной биологической ценностью. В отличие от синтетических сахарозаменителей «ФитПарад» абсолютно безвреден для организма. Не содержит ГМИ. Все его ингредиенты получены только из натурального сырья. Это:

- **стевииозид**, вырабатываемый из растения стевия, также известного под именем медовая трава;
- **эритрит**, один из лучших природных сахарозаменителей для снижения массы тела, вырабатываемый из кукурузы;
- **экстракт топинамбура** сухой, получаемый из топинамбура – растения с уникальным составом макро- и микроэлементов, оказывающих благотворное влияние на систему пищеварения;
- **экстракт плодов шиповника** сухой, получаемый из шиповника – растения с богатым набором макро- и микроэлементов;
- **сукралоза**, вырабатывается из сахара, не обладает энергетической ценностью.

Природный сахарозаменитель «ФитПарад» рекомендуется для диетического, лечебно-профилактического и диабетического питания, поскольку относится к функциональным пищевым продуктам, которые, согласно ГОСТу Р 52349-2005, предназначены для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения, снижают риск развития заболеваний, связанных с питанием, сохраняют и улучшают здоровье за счет наличия в своем составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов.

«ФитПарад» – подсластитель, исключительно полезный для здоровья. Он содержит уникальный набор витаминов, макро- и микроэлементов, инулин, пектиновые вещества, клетчатку, незаменимые аминокислоты.

Оказывает пребиотическое, оздоровительное и лечебно-профилактическое действие на организм. Благодаря наличию в своем составе инулина, фруктоолигосахаридов, витамина В и кремния комплексно способствует усвоению кальция организмом. Это настоящая сладкая аптека!

«ФитПарад» незаменим для коррекции веса, улучшения фигуры без каких-либо побочных действий. Он позволяет сохранять здоровье, поддерживать прекрасную форму без утомительных диет и разрушительных насильственных воздействий на организм.

«ФитПарад» с полным правом можно отнести к инновационным подсластителям высочайшего качества. Ведь он изготовлен с использованием последних достижений науки и технологий и отвечает всем требованиям Института питания Российской Академии Медицинских наук и Роспотребнадзора. Вдобавок подсластитель проходит строжайший контроль на предмет качества.

Кому предназначен «ФитПарад®»?

- Диабетикам и тем, кто по медицинским показаниям не может употреблять сахар.
- Сторонникам системы здорового питания.
- Тому, кто хочет похудеть.
- Сладкоежкам.
- Спортсменам.
- Людям, живущим в напряженном ритме.

Природный сахарозаменитель «ФитПарад» незаменим на кухне здорового питания. Благодаря своим свойствам идеально подходит для приготовления сладких блюд – он устойчив к нагреванию и готовится как обычный сахар!

Подробности – на Интернет-сайте: www.piteko.ru

Когда сладкое полезно...

100 грамм смеси ФитПарад №1 = 0,07 ХЕ

соответствует 1 килограмму сахара

содержит натуральный экстракт стевии

200 г смеси пищевой сладкой ФитПарад №1 почти с нулевой калорийностью заменяет 1 кг сахара!

ООО «Питэко», Россия, 603069, г. Н. Новгород, пгт. Мостоотряд, 51
тел.: +7 (831) 269-17-51
www.piteko.ru
e-mail: info@piteko.ru

В связи с завязавшейся дискуссией о возможном вреде энергетических напитков мы перепечатаем сообщение об этом «РИА Новости», а также публикуем фрагменты интервью Президента РДА М.В. Богомолова, опубликованного 19 декабря 2012 г. в газете «Аргументы и Факты».

В ГД предлагают запретить продажу энергетиков и спиртных коктейлей



МОСКВА, 17 декабря – РИА Новости

В комитете Госдумы по охране здоровья разрабатываются поправки в регламент о пищевой продукции, которые позволят запретить продажу спиртных энергетиков и коктейлей, сообщил РИА Новости в понедельник автор инициативы, глава комитета Сергей Калашников.

В Госдуме сейчас находятся несколько региональных инициатив, которыми предлагается запретить продажу энергетиков со спиртным и продажу любых энергетических напитков несовершеннолетним.

«Мы предлагаем упорядочить названия таких напитков, под них необходимо сделать специальный регламент, и, если они не будут отвечать требованиям безопасности пищевой продукции, такие напитки следует изъять из продажи», – сказал Калашников.

Он также полагает, что могут быть запрещены к реализации энергетики, в которых содержатся вредные для организма вещества химического или растительного происхождения. Калашников пояснил, что пока такой законопроект не разработан. «В феврале мы проведем парламентские слушания на эту тему», – сказал он.

Депутат не исключает, что поправки, регламентирующие вопросы безопасности пищевой продукции и запрещающие продажу энергетиков и спиртных коктейлей, могут быть приняты ГД в весеннюю сессию.

Энергичные напитки

Почему они уже не первый год держат общество в тонусе.

Недавно Геннадий Онищенко предложил запретить энергетические напитки в стране. А через несколько дней инициативу подхватил Рамзан Кадыров, потребовав сначала разработать закон об их запрете в Чечне, а потом выступить с такой же инициативой по всей России.

Интересно, что незадолго до этих событий антимонопольное ведомство наоборот встало на защиту энергетических напитков, потребовав снять все ограничения в их продаже в Краснодарском крае. С 1 сентября там уже работал местный закон «Об установлении ограничений в сфере розничной продажи алкогольной продукции и безалкогольных тонизирующих напитков», в котором энергетики официально запрещались для несовершеннолетних и сильно ограничивались места их продажи. Не прошла похожая инициатива и летом 2011 года, когда в Госдуме отклонили в первом чтении закон об энергетических напитках.

Но недавно Онищенко всё равно пошел на них в атаку: «Я без лишней скромности

могу причислить себя к инициаторам идеи о немедленном и полном запрете этого нового явления в молодежной субкультуре, поскольку на дискотеках или в период подготовки к экзаменам при помощи «энергетиков» наша молодежь рекрутируется в алкоголики или наркоманы».

Чаще всего претензии к энергетикам связаны с кофеином – потому что он содержится в таких напитках в больших дозах. И даже в ГОСТе «Безалкогольные тонизирующие напитки» подчеркнуто, что они «содержат кофеин и/или другие тонизирующие напитки компоненты в количестве, достаточном для обеспечения тонизирующего эффекта на организм человека».

«На самом деле, любая упаковка энергетических напитков, независимо от её объёма, должна содержать не более 150 мг кофеина, – говорит Константин Эллер, докт. хим. наук, руководитель Лаборатории аналитических методов исследования пищевых продуктов НИИ питания РАМН. – Такая концентрация примерно в три раза больше, чем в

обычных колах, в них кофеин не играет роль стимулятора, а лишь придает им горьковатый вкус, но с другой стороны, это совсем не много – примерно столько же кофеина содержится в чашке заваренного кофе, и это половина его фармакопейной дозы. Умеренное потребление кофеина в дозе до 400 мг в сутки не связано со значительным риском для здоровья для большинства людей. Нужно понимать, что энергетические напитки – это продукт не для массового потребления. Они нужны, когда надо взбодриться, улучшить концентрацию внимания, снять усталость – поэтому, например, для водителей они часто незаменимы. Кофеин преимущественно воздействует на нервную систему, вызывая именно эти эффекты. В энергетических напитках его используют в чистом виде или в виде экстрактов, но почти всегда это натуральное вещество. Есть письмо главного санитарного врача Г.Г.Онищенко, в котором он рекомендует не применять в них синтетический кофеин.

Кроме него почти во всех энергетиках есть аминокислота таурин и глюкуронолактон – природные вещества, содержащиеся в продуктах и в нашем организме. В Евросоюзе специально изучали их безо-

пасность, и вот официальное заключение Европейского агентства по пищевой безопасности: «Действие глюкуронолактона на организм человека на уровнях, в которых он присутствует в энергетических напитках, не представляет опасений с точки зрения здоровья человека». Среди прочих полезных эффектов, эти вещества помогают обезвреживать токсичные вещества, образующиеся при интенсивном обмене веществ».

Почему, если содержание кофеина в энергетиках не зашкаливает, а другие компоненты тоже безопасны, вокруг них возникает столько шума и скандалов? Почему периодически приходят новости о тяжелых отравлениях, связанных с ними, порой смертельных?

«Ну, во-первых, люди часто путают безалкогольные тонизирующие напитки и алкоэнергетики, которые тоже содержат кофеин, – говорит Михаил Богомолов, врач-психондocrinолог, президент Российской диабетической ассоциации. – И большинство трагических случаев связано именно с последними. Смесь спирта с кофеином реально опасна, и не случайно в США все слабоалкогольные энергетические напитки запретили. Во-вторых, молодежь часто

мешает обычные энергетики с алкоголем или всякими легкими наркотиками, это очень опасно. Но даже когда они в клубах всю ночь напролет подстегивают себя лишь одними безалкогольными энергетическими напитками, многократно превышая их дозу, это тоже очень вредно. После них организм сильно истощает свои резервы и требует длительного восстановления. Конечно, такая культура, сочетающая отдых, танцы, музыку и энергетики, разрушительна для здоровья. И не стоит применять эти напитки людям с гипертонией, хроническими заболеваниями сердца, астмой, диабетом, людям легко возбудимым. У них риск побочных эффектов существенно выше. Всё-таки кофеин, да и другие компоненты в них подобраны так, чтобы оказывать физиологическое действие».

Мы прошли по магазинам и присмотрелись к энергетикам. Предупреждения для лиц, которым они не рекомендуются, и концентрация кофеина на них действительно указаны. Но в первом же магазине нам попала огромная литровая бутылка энергетического напитка с рецептами алкогольных коктейлей на его основе.

«Аргументы и Факты»
19 декабря 2012 г.

Имбирь – лекарство для диабетиков

По словам ученых из университета Сиднея, имбирь позволяет снижать уровень сахара в крови у диабетиков.

Профессор Базиль Руфогалис доказал, что экстракт известной

специи увеличивает усвоение глюкозы мышечными клетками без помощи инсулина. Гингеролы, которые отвечают за поглощение глюкозы, являются основ-

ной частью фенольных компонентов имбиря.

Потому гингеролы фактически восстанавливают естественный процесс усвоения глюкозы.





Памела... но не Андерсон

Известная американская актриса и фотомодель Памела Андерсон не раз признавалась журналистам, что любит баловать себя шоколадом, мороженым и печеной картошкой. Но, несмотря на пристрастия к сладкому и жирному, эта блондинка всегда шикарно выглядит. Ни грамма лишнего веса, ни лишнего сантиметра в талии. Все дело в помеле, но не Андерсон, а в экзотическом фрукте.

Когда американской звезде хочется шоколада или чего-то жирненького, а лимит на их употребление уже закончился, она заменяет его цитрусовым фруктом – помело.



Помело относится к роду цитрусовых и обладает сладким вкусом с легкими нотами горечи. Иное название этого фрукта – Шеддок, которое он получил в честь капитана дальнего плавания, доставившего помело на Ямайку. Родом этот экзот из юго-восточной Азии, Малайзии и известен как выходец с островов Фиджи и Тонга.

Первое упоминание о нем встречается в трактатах Древнего Китая и относится к 100 году до Рождества Христова. Да и сегодня приверженцы китайских традиций с удовольствием дарят друг другу помело на религиозные и иные праздники, символизируя своим даром желание успеха и процветания. Гораздо позже, в конце XIV века этот фрукт завезли на торговых судах в Европу, где он и прижился по вкусу многим, знаменуя проч-

ное свое вхождение на иноземные рынки.

Фрукт помело хоть и считают разновидностью грейпфрута, однако по набору полезных для организма витаминов и минералов он превосходит последний в разы. Богатый аскорбиновой кислотой, витаминами С и А, антиоксидантами и эфирными маслами, фрукт незаменим в период межсезонья, когда иммунитет становится особо уязвимым для различных бактерий и вирусов. Кроме того, помело является идеальным средством

в борьбе с простудными заболеваниями и в реабилитационный восстановительный срок после болезни, подкрепляя силы организма полезными веществами.

Полезные свойства помело на этом не заканчиваются. Этот фрукт незаменим для приверженцев разнообразных диет. Обладая калорийностью в 25-39 ккал, помело способствует активному расщеплению жиров и белков, отлично утоляет чувства голода и жажды. Вот именно за это американская кинозвезда и любит помело. В минеральном составе фрукта большой процент принадлежит калию,

кальцию, фосфору и железу, что позволяет использовать его в профилактике и терапии гипертонической болезни сердца, при повышенном содержании сахара в крови и низком гемоглобине. Полезен фрукт помело и в качестве профилактического средства против атеросклероза и даже рекомендуется для профилактики раковых опухолей.

Памела Андерсон как поклонница фрукта в одном из интервью американским журналистам рассказала, как выбирать помело: «Есть хороший способ определить, насколько фрукт созрел, – это аромат. Чем запах сильнее и насыщеннее, тем и плод более сладкий и вкусный. Кроме того, его кожура должна быть гладкой и плотной, а если надавить на нее, она должна пружиниться».

Многие, несмотря на то что фрукт помело появился давно в свободной продаже, до сих пор считают его исключительным монопродуктом и не знают, как употреблять фрукт помело еще. Однако способов

его съесть существует великое множество. Он добавляет богатые вкусовые ноты в разнообразные фруктовые салаты, а также в выпечку, дополняя их прекрасной начинкой. Ну а то, что горечь в нем также присутствует, позволяет использовать фрукт в качестве добавки к мясным соусам. Памела Андерсон, к примеру, добавляет его к рыбе и птице. «А кроме того, помело дает превосходный сок, употребление которого по утрам может самым наилучшим образом отразиться на состоянии вашего здоровья», – добавила актриса.

Не стоит только забывать об условиях хранения этого удивительного экзота. В комнатной температуре помело хранится около месяца в неочищенном состоянии, но вот если кожура уже снята, хранить его следует в холодильнике не более трех дней. Иначе вы рискуете получить засохший и не такой вкусный, как в первоначальном состоянии, продукт.

Окончание. Начало на стр. 3

Международный день диабета в Москве



К. Павлов и Е. Жаркова

Член Президиума Совета РДА, выпускающий редактор Омского выпуска РДГ, кавалер почётного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 2 ст., директор по стратегическому маркетингу ООО «Совместное Предприятие Торговый Центр «Омский», исполнительный директор Ассоциации Российских Уни-

вермагов К.Павлов вручил руководителю отдела продаж бизнес-группы «Диабетическая продукция» ЗАО «БАЙЕР» Е.Жарковой диплом Почётного члена РДА Леланда Кларка (по-смертно).

К диплому прилагался золотой знак № 24 ручной ювелирной работы 583 пробы в форме логотипа РДА для хранения в музее фирмы «Байер».

Фирма «Байер» первой выпустила на рынок приборы под торговой маркой «Глюкометр». Сегодня это слово стало нарицательным, и его используют другие фирмы и пациенты.

Прижизненный Почётный член РДА, Президент Московской Диабетической (МДА) Ассоциации Э.Густова также выразила благодарность фирме «Байер» и вручила ее сотруднику благодарственное письмо.

Э. Густова избранной официальной представительницей российского диабетического движения в International Diabetes Federation (IDF).

Следующий очередной всемирный Конгресс International Diabetes Federation

будет проводиться в Мельбурне, Австралия, в начале декабря 2013 г. Регистрация желающих участвовать в составе делегации РДА в Конгрессе IDF начнётся на сайте РДА www.diabetes-ru.org в ближайшее время.



ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS •

Мертвое море лечит диабет

Пребывание в водах Мертвого моря на протяжении 20 минут снижает уровень сахара в крови. Исследование было проведено учеными из Университета Бен-Гуриона (Израиль).

В ходе эксперимента 14 человек с диабетом 2 типа в возрасте от 18 до 65 лет находились на протяжении 20 минут в бассейне с водой из Мертвого моря. Уровень их глюкозы

в крови снизился в среднем от 163 до 151 миллиграмм на децилитр (мг/дл) или же на 13,5%. Показатель снизился до 141,3 мг/дл после часового купания.

ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS •



Болезни от лишнего жира

Ожирение – это избыток жира. Не стоит путать его с избыточным весом. Человек может весить много из-за разных причин – мышечной массы, веса костей или воды, а также от накопления большого количества жира.

Ожирение и диабет 2 типа

Более 80% людей с диабетом 2 типа, наиболее распространенной формой заболевания, страдают ожирением или избыточным весом. Сахарный диабет 2 типа развивается, когда организм не производит достаточно инсулина в крови или клетки игнорируют вырабатываемый инсулин. Ожирение снижает способность инсулина контролировать уровень сахара в крови, повышает риск развития диабета, так как организм начинает перепроизводить гормон поджелудочной железы. Со временем организм уже не в состоянии поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы.

Кроме того, ожирение затрудняет лечение сахарного диабета 2 типа за счет повышения резистентности к инсулину и нарушения толерантности к глюкозе, что снижает эффективность любых препаратов.

Ожирение и болезни сердца

Люди с избыточным весом и ожирением страдают от сердечных заболеваний, часто становятся жертвами сердечного приступа, сердечной недостаточности, внезапной сердечной смерти, стенокардии, аритмии.

Ожирение часто увеличивает риск развития сердечных заболеваний из-за влияния на уровни липидов в крови, повышения уровня триглицеридов и снижения липопротеинов высокой плотности – то есть хорошего холестерина. Ожирению всегда сопутствует избыток плохого холестерина или липопротеинов низкой плотности. Они засоряют артерии, повышая риск болезней сердца.

Ожирение и гипертония

Артериальное давление означает силу давления крови на стенки артерий во время сердечного сокращения.

Гипертония или повышенное артериальное давление обуславливает риск сердечного приступа, инсульта или почечной недостаточности.

Избыточный вес или ожирение повышают риск развития высокого артериального давления. Оно возрастает вслед за увеличением массы тела. Потеря даже 2 кг может снизить артериальное давление, особенно у людей с избыточным весом и гипертонией.

Ожирение и метаболический синдром

Ожирение неблагоприятно влияет на эндокринные и обменные процессы. Каждый пятый человек с избыточным весом страдает от метаболического синдрома, или «синдрома X».

О метаболическом синдроме говорят, если у человека присутствуют два из пяти факторов: избыточный вес, гипертония, высокий уровень холестерина в крови, высокий

уровень сахара в крови и низкий уровень хороших липидов.

Ожирение и поликистоз яичников

Большинство пациентов с поликистозом яичников, наиболее распространенным гормональным нарушением у женщин детородного возраста, имеют лишний вес.

Синдром связан с накоплением незрелых фолликулов на яичниках и характеризуется сбоями в менструальном цикле, множественными кистами, а также избыточным ростом волос. Поликистоз яичников – ведущая причина бесплодия и одна из основных причин инсулинорезистентности, что повышает риск развития сахарного диабета.

Ожирение и импотенция

Ожирение у мужчин связано с гормональными нарушениями, эректильной дисфункцией и бесплодием. Известно, что

жирная пища провоцирует выработку эстрогенов в мужском организме, что снижает половое влечение. Высокий уровень холестерина в крови нарушает кровоснабжение половых органов, обуславливая половые расстройства и бесплодие.

Ожирение и дислипидемия

Ожирение негативно влияет на уровень липидов в крови, что часто приводит к развитию дислипидемии. Это основной фактор развития ишемической болезни сердца. Врачи часто связывают перекос уровня липидов в крови с увеличением веса. Потеря веса на 9 кг производит революцию в организме человека:

- снижает уровень липопротеинов низкой плотности на 15%;
- уменьшает уровень триглицеридов на 30%;
- повышает уровень липопротеинов высокой плотности на 8%;
- снижает общий уровень холестерина на 10%.

Симптомы диабета 1 типа

Признаки диабета 1 типа связаны с повышением уровня глюкозы в крови. Это состояние называется гипергликемией. Большинство людей с диабетом 1 типа имеют очень выраженную симптоматику, приводящую их к врачу.

Наиболее распространенные симптомы диабета 1 типа включают:

- частое мочеиспускание;
- сильную жажду,
- потерю веса, несмотря на повышенный аппетит.

Также пациенты с диабетом отмечают усталость и повышенную восприимчивость к инфекциям.

Как проводится диагностика диабета 1 типа?

Большинство людей, у которых появляются симптомы диабета 1 типа, узнают о диагнозе примерно за месяц. В редких случаях признаки являются расплывчатыми, поэтому диагностика диабета 1 типа занимает больше времени. Анализ на диабет предполагает изучение образцов крови и измерения уровня глюкозы (сахара) в крови.

Сейчас проводятся следующие анализы для диагностики диабета:

Определение уровня сахара в крови.

Можно сдать его в любое время. Если уровень глюкозы превышает 200 мг/дл в сочетании с характерными симптомами, то ставится диагноз диабета.

Глюкоза натощак.

Анализ крови натощак означает сбор крови до приема пищи и напитков, кроме воды, или спустя восемь часов после приема пищи. Уровень глюкозы в плазме крови натощак более 126 мг/дл свидетельствует о диабете.

Тест на чувствительность к глюкозе.

Перед тестом проводится анализ крови натощак. Затем пациент выпивает подслащенную воду. На протяжении двух часов проводят

повторные анализы крови, каждые тридцать минут. Уровень глюкозы в крови ниже 140 мг/дл на протяжении двух часов считается нормальным. Уровень глюкозы выше 200 мг/дл говорит о диабете. Глюкоза на уровне от 140 до 200 мг/дл на протяжении двух часов говорит о развитии толерантности к глюкозе. То есть клеткам не хватает собственного инсулина, чтобы поглощать сахар из пищи. Таким пациентам необходимо проходить проверку на диабет в будущем. Нарушение толерантности к глюкозе – фактор риска развития болезни сердца.

Уровень глюкозы в моче.

После того как уровень сахара в крови поднимается выше 180 мг/дл, глюкоза начинает выделяться с мочой. Этот тест не является диагностическим, но при высоком уровне глюкозы в крови он выполняется.

Кетоны в моче.

В моче здорового человека практически нет кетонов. Они выделяются, когда тело начинает перерабатывать чрезмерное количество энергии. Кетоны показывают нехватку инсулина для поглощения глюкозы клетками. Клетки сигнализируют о дефиците глюкозы, и ее уровень растет. Наличие кетонов может указывать на серьезное и потенциально смертельное осложнение диабета 1 типа.

Гликозилированный гемоглобин.

Этот анализ крови не используется для диагностики сахарного диабета, но дает информацию о том, как человек с сахарным диабетом управляет уровнем глюкозы в крови. Этот анализ крови проводится в любое время и дает основание для рекомендаций по корректировке питания.

АНКЕТА

«Смертельный квартет»

Повышенный вес, повышенный холестерин в крови, повышенное артериальное давление и повышенный сахар в крови являются причиной большинства смертей современных людей.

Грозит ли вашему здоровью опасность? Обведите кружочком правильные для себя ответы «Да» или «Нет».

1. Объем Вашей талии 85 см и больше?
2. Соотношение объема талии к объему бёдер более 1,0 ?
3. Индекс массы тела более 25 кг/м² (Вес своего тела в кг разделите на рост в метрах, возведённый в квадрат. Например: 97 кг/1,68 м x 1,68 м = 34,37 кг/кв. м).
4. Вы спите менее 8 часов в сутки?
5. Ваш рабочий день длится более 8 часов в сутки?
6. Ваши выходные составляют менее 48 часов непрерывного отдыха в неделю?
7. Вы не занимаетесь регулярной физической активностью по 30 минут умеренно 5 раз в неделю или по 20 минут интенсивно от 3 раз в неделю?
8. Ваше артериальное давление утром до завтрака составляет 140/90 мм рт. ст. и выше?
9. Ваш уровень холестерина в крови 6,2 ммоль/л и выше?
10. Ваш уровень сахара в крови через 2 часа после еды 7,0 ммоль/л и выше?

Чем больше ответов «ДА» Вы набрали, тем в большей опасности находитесь!

Три ответа «ДА» – нужно заняться серьёзным оздоровлением образа жизни.

От 4 до 6 ответов «ДА» – нужно пройти серьёзное медицинское обследование для установления точного диагноза.

Семь ответов «ДА» и более – необходимо обратиться к специалистам для назначения лечения.



Гигиенический уход за полостью рта при сахарном диабете

С.Б. Улитовский,
Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова, кафедра профилактической стоматологии.

Кариес зубов и заболевания пародонта – самые распространенные заболевания, встречающиеся у населения земного шара. Их возникновение и развитие зависит от качества проведения гигиены полости рта, от интенсивности удаления микробов с поверхности зубов, слизистой оболочки полости рта и языка. Течение стоматологических заболеваний зависит также от наличия общих заболеваний организма, особенно такого как сахарный диабет. Сегодня не вызывает сомнения связь между диабетом и стоматологическими заболеваниями. Воспалительные заболевания десен вызывают выработку медиаторов воспаления, что в свою очередь приводит к обострению течения сахарного диабета. И наоборот, чем более тяжелое течение диа-

бета, тем хуже будет состояние десен, тем больше усилий надо приложить, чтобы десны меньше кровоточили и отекали, и тем сложнее бороться с микробами и грибами во рту.

Именно поэтому так важно подобрать средства гигиены полости рта, которые будут удалять налет, бороться с воспалением десен и их кровоточивостью. Необходимо обращать внимание на состав зубных паст и ополаскивателей, на качество зубных щеток.

Что же должно отличать средства личной гигиены для ухода за полостью рта у людей с диабетом:

- зубные щетки должны иметь мягкую или очень мягкую щетину с закругленными кончиками щетинок, чтобы свести до минимума возможность травмы воспаленных и отечных десен;

- зубные пасты и ополаскиватели должны содержать антисептик, обладающий бактерицидным и/или бактериостатическим действием;

- активные компоненты зубных паст и ополаскивателей должны обладать противовоспалительным действием.

Необходимо использовать зубную нить и межзубные ершики для очищения пространств между зубами, чтобы избежать скопления остатков пищи, снизить интенсивность образования зубного налета и препятствовать возникновению дурного запаха изо рта, который практически всегда сопровождает заболевания десен.

На фоне диабета стоматологические заболевания протекают в более тяжелой форме, а, следовательно, необходимо больше внимания уделять индивидуальному подбору средств гигиены полости рта. Большое значение приобретает и правильность

использования этих средств – как в острый период, так и во время ремиссии в течении пародонтита. Следует обращать внимание на совместное применение зубных щеток типа Colgate® 360°, осуществляющих комплексную очистку всей полости рта благодаря наличию специальной подушечки, предназначенной для очищения слизистой языка и щек, и зубных паст, оказывающих антимикробное воздействие на воспаленные ткани пародонта, что характерно для Colgate® Total. Именно комплекс триклозана с сополимером, входящих в зубную пасту Colgate® Total Pro-Здоровье Десен, обеспечивает выраженное и длительное антибактериальное и противовоспалительное действие. Эти свойства крайне важны для людей с сахарным диабетом, для которых комплексное воздействие пасты имеет принципиальное значение. Из ополаскивателей полости рта сле-

дует отдавать предпочтение ополаскивателям с антисептиками, типа цетилперидиния хлорида, таким как Colgate® Total Pro-Здоровье Десен.

Таким образом, при диабете необходимо:

1. стремиться к санации полости рта, т.е. бороться с кариесом и воспалительными заболеваниями десен;

2. стараться осуществлять гигиену полости рта после каждого приема пищи;

3. обязательно использовать весь комплекс средств гигиены полости рта: зубные щетки, зубные пасты, ополаскиватели, зубные нити и, при необходимости, межзубные ершики;

- зубные щетки с мягкой или очень мягкой щетиной и с закругленными кончиками щетинок;

- зубные пасты с антибактериальным и противовоспалительным действием;

4. регулярно посещать стоматолога.

Дар осетинских небес

Кефир обезжиренный, кефир однопроцентный, кефир с массовой долей жира 3 и 2 процента. Сегодня полки магазинов буквально ломятся от обилия ассортимента. Но не каждый кефир может с гордостью называться кефиром. Производители ухитряются так удешевить производство, что вместо полезного напитка мы употребляем воду с молоком. Чтобы найти «правильный» кефир, наш корреспондент Олеся Соловик отправилась на родину кефира в Северную Осетию.

Мы приземлились во Владикавказе в час дня. Нас встречал Валерий Абиев, бизнесмен, председатель ассоциации кулинаров РСО Алания. Этот человек не просто кулинарных дел мастер, он обладает огромными знаниями о традициях и ритуалах Северной Осетии. Мы сели в машину и поехали в горы за кефиром. По дороге Валерий рассказал, что занимается организацией свадеб и похорон. Это самые масштабные праздники в Осетии. Если на похороны собралось меньше пятисот человек – ты был слишком простым горцем и при жизни не ходил к соседям, не разделял их горе. Свадьба до тысячи гостей – это обычная свадьба, где маловато друзей и родственников.

– Будь то свадьба или похороны – на столах обязательно должно быть мясо. Минимум три разновидности блюд. Осетины вообще любят покушать, – рассказывает Валерий. – Любят все жирное. Поэтому у большинства осетин повышенный холестерин в крови и зашлакованность организма. У большинства, но только не у «настоящих» акакалов, которые живут в горных аулах. У них все свое – натуральное. Они много двигаются и дышат горным воздухом,

поэтому живут долго. Мы приехали в аул Дзивгис – одно из старейших местных поселений. Нас встретил хозяин дома Казбек. Улыбается и говорит: «Вы видели когда-нибудь настоящего Казбека, я - Казбек». К сведению, Казбек – это вершина потухшего вулкана на Кавказе. Дом Казбека пристроен к скале, под полом бежит горный родник. Открываешь дверцу и черпаешь кристально чистую воду. Через пять минут стол был накрыт. Осетинские пироги с сыром и свекольными листьями, курица домашняя, традиционный сыр, который заквашивается сычугом. Сычуг – это высушенный и засоленный по специальной технологии желудок овцы. Из напитков – виски осетинский домашний, после первой рюмки уже хорошо, и пиво собственного производства, слабоалкогольное. Хорошо бы еще узнать, как делается кефир. Но для этого нужно было дожидаться утра. Поэтому мы продолжили застолье по осетинским традициям. Поели – попили, песни попели. Рано утром отправились в хлев, доить корову. Для осетинского кефира используют ранний удой, потому что утреннее молоко более жирное и полезное. Парное молоко мы перелили в бурдюк – деревянную бочку, покрытую

кожей. В бурдюк положили пару ложек кефирных грибков.

Грибки сутки сквашивают парное молоко. На это время бурдюк ставят у калитки. Это делается не просто так. Чтобы кефир «закис» равномерно, его надо периодически покачивать. По традиции этим занимаются соседи. Люди, проходящие мимо, в знак уважения и почтения к этому дому и, тем более, к напитку, подкачивают его ногой, проходят дальше и просят всевышнего, чтобы данный напиток приносил всем здоровье, счастье и добро, – рассказывает Валерий Абиев.

Мы остались еще на ночь, чтобы попробовать настоящий кефир. Валерий предупредил, что кефир надо пить с умом. Употребление кефира не показано при желудочных заболеваниях с повышенной кислотностью, кефир обладает слабительным действием, поэтому пить его склоненным к расстройствам желудка можно в небольших количествах. А также кефир, как и все молочные продукты, обладает успокаивающим, релаксирующим, расслабляющим действием. Поэтому не пейте его перед экзаменами. Было бы не правильно не упомянуть и о пользе от употребления кефира: кефир рекомендуется при



малокровии у взрослых, при отдельных заболеваниях желудочно-кишечного тракта; важнейшее положительное свойство кефира – благоприятное его влияние на состав микроорганизмов в кишечнике. Тем самым он способствует предупреждению развития кишечных палочек; употребление в пищу кефира поднимает иммунитет; питательные вещества в кефире находятся в легкоусвояемом виде, благодаря этому он ценен в детском рационе, а также в питании пожилых людей.

Наутро мы открыли бурдюк. Кефир был белоснежный, с характерным кефирным вкусом (немного щиплющим), без дополнительных запахов. Пить – не перепить. Божественный напиток. Не случайно осетинский кефир называют «даром небес».

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Известные ученые П.В. Кугенев и Н.В. Барабанчиков, утверждали, что родиной кефира является Северная Осетия. Они указывают, что кефир – продукт смешанного молочно-кислого и спиртового брожения. Его делают с помощью закваски, приготовленной на кефирных грибках. Местные жители всегда полагали, что кефирный грибок – дар Аллаха, поэтому он не мог быть предметом купли-продажи или обмена (виновным грозило суровое наказание).



Какие продукты снижают артериальное давление?

Об этом говорят ученые. Об этом твердят диетологи. Но все советы о том, как избавиться от гипертонии, склоняются в пользу здорового питания.

10 продуктов, которые понижают артериальное давление

Чеснок снижает артериальное давление и разжижает кровь. При применении антикоагулянтов и препаратов, таких как аспирин или варфарин, прежде чем использовать чеснок как средство снижения артериального давления, необходимо проконсультироваться с врачом. Свежий чеснок содержит большое количество минералов и витаминов, а также серу, которая влияет на антимикробные свойства чеснока. Воздействие чеснока на артериальное давление полностью не исследовано, поэтому не стоит злоупотреблять количеством потребляемого продукта.

Печеный картофель является отличным источником калия. Средний очищенный картофель содержит от 600 до 700 миллиграммов, но этот показатель увеличивается в два раза, если употреблять картофель в неочищенном виде. Также высокий уровень калия в клубнях моркови и свеклы.

Молоко. При употреблении молочного жира до 2% в день организм получает до 1700 мг калия в сутки.

Фасоль, горох и чечевица богаты калием, а также содержат клетчатку и белок.

Зеленые овощи – кладезь полезных свойств. 100 г шпината (немногим больше

половины стакана) обеспечивает 302 миллиграммов минералов: 676% суточной нормы витамина К, 18% витамина Е, 10% рибофлавина, 15% кальция, железа 11%, 21% магния, марганца 36%, селена 8% и 30% фолиевой кислоты, что необходимо для хорошего здоровья.

Также в рацион полезно включить брюссельскую капусту, белокочанную капусту, горчицу и брокколи. Все эти продукты являются отличным источником калия, магния и кальция, содержат растительный белок, клетчатку и являются хорошим инструментом для борьбы с антиоксидантами.

При применении антикоагулянтов необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, прежде чем принимать большое количество перечисленных овощей, так как употребление в раци-

он шпината, что хорошо для большинства людей, может оказать негативное влияние на тех, кто должен ограничить потребление витамина К, для уменьшения свертывания крови.

Бананы. В банане более 500 миллиграммов калия. Они также являются хорошим источником витаминов С, В6, фолиевой кислоты и содержат минералы, как магний, марганец, медь, кальций, фосфор и селен. Единственным недостатком является то, что бананы содержат большое количество натуральных фруктовых сахаров, сахарозу, фруктозу и глюкозу. Больные сахарным диабетом должны быть осторожными при употреблении данного продукта.

Киви содержит витамины К, С, фолиевую кислоту и калий, а так же минералы, кальций, магний и фосфор.

Киви содержит также и большое количество природного сахара.

Гранат содержит около 700 миллиграммов калия. Гранат также богат витамином К, фолиевой кислотой, хороший источник магния, меди, марганца и селена. Как и другие плоды, гранат содержит большое количество природного сахара.

Апельсины не настолько насыщены полезными веществами, как бананы, киви и гранат, но являются еще одним хорошим источником минеральных веществ и витаминов.

Рыба семейства лососевых содержит большое количество рыбьего жира, полезного для кровяного давления, большое количество калия, селен, магний, кальций и витамин В-комплекса. К полезной группе рыб можно отнести скумбрию и сардины.

Правила питания гипертоника

Гипертония – это повышение давления крови на стенки кровеносных сосудов при сокращении и расслаблении сердца. При этом значение артериального давления превышает 140/90 мм рт.ст. Гипертонию провоцируют многие факторы, в том числе неправильное питание.

Основы питания

Пищевая гипертензия развивается, если человек не регулирует пропорции основных элементов питания – углеводы, белки, жиры. В результате организм не получает необходимые витамины и питательные вещества для поддержания здоровья. Рекомендуется употреблять калории в следующих пропорциях: 45-65% из углеводов, 10-35% из белка и 20-35% из жиров.

Плохие углеводы

Этот тип углеводов напрямую влияет на артериальное давление. К ним относятся продукты с высоким гликемическим индексом, поэтому они вызывают резкие колебания сахара и инсулина в крови за счет быстрого усвоения пищи. К подобным продуктам относятся: белый хлеб, рис, картофель, сладости и хлебобулочные изделия.

Плохие белки

К этим белкам относятся красное мясо и все молочные продукты. Они содержат много насыщенных жиров. Необходимо избегать красного мяса, молочных продуктов, нерыбных морепродуктов, яичных желтков.

Плохие жиры

Насыщенные и **транс-жиры** являются важными факторами риска гипертонии. Они изменяют функционирование клеток, вызывают воспалительные реакции и нарушают гормональный баланс. К продуктам, содержащим два типа вредных жиров, относятся: красное мясо, темное мясо курицы, хлебобулочные изделия, морепродукты, обработанные пищевые продукты (колбасы и сосиски), яичные желтки, цельные молочные продукты, кокосовое масло, сало, сливочное масло.

Соль

Чрезмерное потребление соли является весомым фактором риска гипертонии. Соль также ограничивает эффективность антигипертензивных препаратов.

Обезжиренные белки

Белки с низким содержанием жира, а именно соя, яичные белки, рыба, белое куриное мясо, орехи – основной выбор для гипертоников.

Ненасыщенные жиры

Ненасыщенные, полиненасыщенные и омега-3 жиры должны стать основными жирами в рационе. Они помогают организму поддерживать гормональный баланс, укрепляют клеточные мембраны и улучшают работу клеток. Источниками полезных жиров являются льняное масло, зеленые листовые овощи, орехи и обезжиренные молочные продукты.



Углеводы с низким гликемическим индексом

Если рацион состоит из сложных углеводов с низким гликемическим индексом, то давление будет в норме. Сложные углеводы помогают организму регулировать содержание сахара и инсулина в крови, которые являются основными факторами риска развития гипертензии. Необходимо употреблять цельные зерна, кукурузную муку, перловую крупу.

Ограничение потребления соли и отказ от алкоголя также являются первоочередными условиями для лечения гипертонии.



ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS

Люди так похожи на пчел

Ученые, изучающие генетику пчел, обнаружили, что существует связь между восприятием вкуса сахара, развитием диабета и углеводным обменом, которая также может быть верна для людей.

Медоносные пчелы предоставляют собой полезный пример для изучения роли вкусовой чувствительности при выборе продуктов богатых углеводами или белком

(для пчел это выбор между нектаром и пыльцой). Чувствительность молодых пчел к сахару прогнозирует, что она будет добывать в более позднем возрасте.

Чувствительность пчел к сахару показывает их отношение к еде. Для изучения процессов, которые влияют на это, ученые успешно инактивировали два гена, которые управляют пищевым поведением

пчел. Когда они сделали это, то обнаружили возможную молекулярную связь между восприятием сладкого вкуса и состоянием внутренней энергии. Пчелы могут стать более чувствительными к сладкому. Но вот что интересно, такие пчелы также имеют очень высокий уровень сахара в крови и низкий уровень инсулина, как люди с диабетом 1 типа.

ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS • ДИА-ВЕСТИ • DIA-NEWS



чий можно найти с легкостью. Немного подбородки разные, скулы у одной шире, чем у другой. Цвет кожи у обеих красивый, коричневый – в Майами, наверное, загорали, это же вредно в их возрасте.

Кор.: – У вас загорелая кожа, не боитесь солнца?

Татьяна: – Солнца боимся, а солярий – любим. Мы долго жили в Америке, там белокожих не любят. Если ты идешь по улице и у тебя слишком белая кожа, значит – ты нездоров. Мы привыкли к солярию, я даже установила его на первом этаже. Тут главное – мера. Два раза в неделю мы загораем. И конечно используем защитные крема. Самый главный для нас крем – это оливковое масло. Мы без него никуда. Капля масла в любой крем, и кожа преобразается.

на связи, потому что до 9 утра мы не имеем права друг друга беспокоить.

Кор.: – Вы живете в Америке и в России, у вас есть возможность пользоваться услугами VIP косметологов, покупать дорогие крема, благодаря этому ваша кожа так молодо выглядит?

Елена: – Дело в том, что, во-первых, мы живем везде, не только в Америке, но и в Европе. Чаще в Америке, так как у меня голландский паспорт и я живу в Европе, и уже очень давно. Естественно, мы пользуемся различными кремами. В Америке у Татьяны целая сеть спа-салонов. И мы, как ни странно, очень много рекламируем различные крема, но пользуемся только одним и комбинируем время от времени. Есть у нас крема, вы не поверите, за три копейки. Сле-

Код молодости

Таня и Лена, Лена и Таня – их постоянно путают, внешне они похожи. Но «на самом деле мы разные», – утверждают близнецы Зайцевы. В девяностых их знаменитая песня «Сестра» звучала в каждом доме. Став известными в России, сестры перебрались в Америку, где с успехом исполняли свои композиции на английском и испанском. Сейчас у Тани и Лены два дома – в Америке и в России. Мы приехали в гости в Подмоскowie к знаменитым сестрам, чтобы узнать, как им удается сохранить молодость и красоту и где же все-таки родина сестер, похожих друг на друга как две капли воды.

Мы подъехали к большим деревянным воротам. Пятиэтажный особняк похож на грозный замок из красного кирпича в готическом стиле. Как только вошли в замок, почувствовали, что пришли в уютный дом, в котором можно свободно расхаживать, как в собственной квартире.

– Я Лена.

– Я Таня.

– Я Олеся (корреспондент).

– Ой, прошла секунда и я уже перепутала, где Лена, а где Таня?

– Я Лена.

– А я Таня. Идемте пить чай!

Какие же они стройные, подумала я. А ведь им на двоих больше века. Любая женщина за сорок, а то и за тридцать им позавидует. Нет, но понятно, у них есть на это средства и не маленькие. Еще раз окинула взглядом обстановку. На столе конфеты, пирожное, печенье. На диете, вроде, не сидят, едят со мной сладости. В чем секрет? Решила войти в доверие, начала разговор с комплиментов в адрес дома.

Кор.: – У вас очень красивый дом, кто его оформлял

и почему в готическом стиле?

Татьяна: – Родились мы в Воронеже, а с 14 лет росли в Германии, папа у нас – военный. В Германии готика повсюду, поэтому она нам близка. Но внутри наш дом простой и уютный, здесь сделано все так, как нам нравится. Этот дом для нас идеален. Самое главное – здесь нет наворотов, все довольно просто. Однако многие детали интерьера долго и тщательно подбирались. Например, круглый стол в столовой на первом этаже изготовлен на заказ в Италии. Стулья к нему привезены из Южной Африки, выполнены вручную из ротанга. И таких вещей здесь много.

Елена: – В нашем доме главное – теплая атмосфера. Уменьше создать уют нам привила маменька. Как только мы вернулись в Россию, она в считанные дни создала уют: скатерть, вазы, шторы... Дом сразу преобразился.

Кор.: – Как вас воспитывали родители – больше разрешали или запрещали?

Елена: – Благодаря родителям у нас было безумно

яркое и счастливое детство. Настоящий рай! Помню, как мы с удовольствием ходили на автобусную остановку встречать маменьку, которая везла нам «слоеные язычки». Подскакивали и смотрели в окна

Мама нам говорила: «Главное, чтобы у вас душа была красивая. Сумейте сделать так, чтобы ваша внешность соответствовала вашему внутреннему миру».

подъезжающего автобуса – есть ли там она? С детства нам прививались хорошие манеры и скромность. Однажды мы спросили: «Мама, говорят, что мы красивые...» На что она нам ответила: «Главное, чтобы у вас душа была красивая. Сумейте сделать так, чтобы ваша внешность соответствовала вашему внутреннему миру». Все эти детали, как лейтмотив, живут с нами всю жизнь и согревают нас.

Ем пирожное и слежу за близнецами. Тоже едят. И собаку Машеньку кормят. Нет, все-таки они разные. Если поставить рядом, то десять отлич-

Сидим за столом уже полчаса, все едим. Близнецы подливают чай. Пудель Маша уже наелась, лежит пузом кверху на коврике. Пора переходить к главному вопросу и узнать код молодости.

Кор.: – Как вам удается быть такими стройными – диеты, липосакция, хирургический нож?

Елена: – Вопрос, который нам часто задают, а для нас он настолько нормальный, потому что, прежде всего, чтобы быть в форме, необходима дисциплина. Это подъем в одно и то же время, далее душ, бег, нет, вначале бег, потом душ, 4 км. я пробегаю утром, а вечером бегу 6 км.

дите за мной, сейчас я достану из холодильника эту чудобаночку. Смотрите, обычный отечественный крем. Это удивительный крем, мы уже более тридцати лет им пользуемся. Но есть маленькая тайна. Мы добавляем туда капельку оливкового масла.

Татьяна: – Помню, когда еще наша маменька была жива, она ходила к «косметичкам», там мешали крема. Я помню, мама приходила с большой такой банкой, и в банке именно запах этого крема. Он выше любого парфюма. Когда мы с Леной в Америке рекламировали крема, нам приходилось врать, что «американский крем марки люкс с легкостью выравнивает кожу и предотвращает появление морщин». Никто не верил, что мы пользуемся дешевым русским кремом.

Мы посидели, еще поели, потом близнецы мне спели свою известную песню «Сестра». У меня аж мурашки по коже, их пение завораживает. Я выяснила, что от курения Елену спасли яблоки. А вот Татьяна яблоки ненавидит. Мужчины им нравятся разные. В еде они не привередливые, едят часто, но маленькими порциями. И Родина их здесь – в России. Я съела все пирожное и поняла – пора домой. Я впервые себя так комфортно чувствовала в чужом огромном доме. Сестры Зайцевы почти не похожи, но этот женский дуэт един в одном – они очень гостеприимные хозяйки и позитивные дамы.

Олеся СОЛОВИК