Мединформ

Фасоль снижает холестерин

Фасоль стоит ввести в рацион по нескольким причинам. О пользе этого продукта рассказали врачи-гастроэнтерологи.

Фасоль хорошо насыщает, ускоряет метаболизм, снижает уровень холестерина, способствует расщеплению жиров и похудению, отмечают врачи. Гастроэнтерологи поясняют, что в бобах содержится большое количество витаминов и микроэлементов, а также постный белок, способный заменить мясо и рыбу.

Помимо этого, в фасоли очень много клетчатки, благотворно влияющей на работу кишечника, подчеркнули медики. Специалисты называют фасоль продуктом, который можно употреблять и на обед, и на ужин. Это объясняется тем, что у фасоли низкий гликемический индекс, что важно для диабетиков и для людей с повышенным уровнем холестерина.

Какая соль полезна для почечников и гипертоников

Соль называют "белой смертью" из-за соединения натрия с хлором, однако в современном мире есть альтернативные варианты этой приправы. Об этом рассказали врачи-диетологи.

По словам экспертов, единственной диетической солью является та, в которой натрий-хлор частично заменен на кальций-хлор. Именно она особенно полезна для людей с гипертонией и болезнями почек.

В качестве альтернативных вариантов соли специалисты выделяют шесть её видов:

- каменная соль (добывают шахтными способами);
- поваренная соль (получают с помощью растворения подземных слоев соли и выпаривания);
- морская соль (выпаривание морской воды);
- йодированная соль (добавляют гильдий калия, что важно для щитовидной железы);
- гималайская розовая соль (содержатся кальций, калий, магний и другие необходимые элементы);
- черная соль (поставляют из Индии).

Эффективные тренировки для женщин 40+

С возрастом многие женщины сталкиваются с проблемой накопления жира в области живота. На это влияет и изменение гормонального фона, и снижение активности, и возрастное замедление обмена веществ. Исследование, опубликованное в журнале BMJ Open, показало: убрать животик можно приятно и эффективно – с помощью обычной аквааэробики.

Анализ данных 10 клинических исследований, проведенных в разных странах – США, Бразилии, Индии, Малайзии и Нидерландах, подтвердил: регулярные занятия в бассейне дают заметный результат уже через три месяца. Участниками всех программ были взрослые с индексом массы тела выше 30 – то есть люди с ожирением. Упражнения проходили два раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла около часа.

По итогам трех месяцев тренировок участники потеряли в среднем почти 3 килограмма веса и уменьшили объем талии примерно на 3 сантиметра. Особенно ярко положительная динамика проявилась у женщин старше 45 лет.

По словам специалистов, поддержка тела в воде снижает нагрузку на суставы. Благодаря выталкивающей силе вода "облегчает" вес тела на 90%, позволяя выполнять упражнения даже тем, у кого есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Сопротивление воды делает каждое движение более энергозатратным, чем в обычной среде. Мышцы работают интенсивнее, а значит, сжигается больше калорий. Кроме того, во время водных занятий активно стимулируется лимфоток и улучшается кровообращение, что помогает избавиться от отеков и застойных явлений. Главное условие для тренировок – стабильное общее состояние и одобрение врача.

Удивительные свойства полыни

Многие новые суперфуды – это хорошо забытые лекарственные растения, которые издревле применяли в народной медицине. Название полыни на латинском Artemísia произошло от греческого artemes – здоровый. Предки приписывали ей не только оздоравливающие свойства: дымом полыни окуривали дома, выгоняя таким образом нечистую силу, а рыбаки брали траву с собой в лодки – считалось, что она защищает от опасных проказ русалок.

Научно доказано

Но в наше время ученые уже подтвердили: полынь действительно обладает удивительными свойствами, но они не волшебные, а самые настоящие, научно объяснимые.

В составе растения много различных активных веществ, важных для организма человека: **флавоноиды**, обладающие антиоксидантными свойствами, убивающие бактерии **фитонциды**, **эфирные масла**, **каротин**, **гликозиды**, **кислоты** (яблочная, аскорбиновая) и пр. Благодаря им полынь сегодня активно используют в медицине. Согласно последним исследованиям, проведенным биоинженерами Вашингтонского университета, полынь даже способна уничтожать до 98% клеток рака молочной железы всего за 16 часов.

Виды и применение

Специалисты насчитывают от 250 до 400 видов полыни, встречающихся практически по всему Северному полушарию, на разных континентах, широтах и в климатических зонах. Самые известные – это полынь горькая (A. absinthium), обыкновенная (A. vulgaris) и лечебная (A. abrotanum). А самый известный кулинарный вид – это полынь эстрагонная, или тархун!

В привычной нам зелени тоже содержится масса полезных веществ, от алкалоидов до кумаринов, активно применяемых в лечении различных заболеваний.

Горькие гликозиды, содержащиеся в любых видах полыни, раздражают вкусовые рецепторы полости рта, усиливая выработку желудочного сока и активизируя работу ЖКТ и выработку желчи. Желчегонные свойства полыни в народной медицине использовали для лечения заболеваний печени и желчных путей, а вяжущие – в борьбе с гастритами.

А еще полынь горькую применяют в народной медицине как средство для лечения анемии, бессонницы, болезней верхних дыхательных путей, мигрени, неврастении, отеков и многих других недугов.

В чём польза

Влияние полыни на организм человека хорошо изучено в различных исследованиях. Рассмотрим ключевые преимущества систематического приёма.

● **Помогает справиться со стрессом.** Исследования доказали, что эфирное масло полыни снижает выраженность тревоги и страха. Растение изменяет работу головного мозга, повышая выработку гормонов радости – дофамина и серотонина.

Приём настойки или вдыхание аромамасла позволяет справиться с тяжёлыми психо-эмоциональными нагрузками, тревожными и депрессивными расстройствами. Средство рекомендовано тем, чья работа связана с людьми.

● **Устраняет мужские и женские проблемы.** Специалисты университета Виктории (Канада) доказали, что экстракт горькой полыни может использоваться мужчинами при эректильной дисфункции (для усиления потенции), а также при заболеваниях предстательной железы (простатит, аденома простаты). При регулярном приёме устраняет боли при мочеиспускании, облегчает выведение мочи.

В древности полынь применяли для облегчения родов, а также в целях терапии бесплодия у женщин. На сегодняшний день подтверждена способность растения снижать выраженность менструальных болей, а также улучшать эмоциональный фон в этот период.

● **Снижает уровень сахара в крови.** Обнаружено, что применение лекарственного растения у людей в возрасте от 30 до 60 лет, страдающих сахарным диабетом, приводит к выраженному снижению уровня сахара в крови.

Полынь активирует обменные процессы в периферических тканях (жировая и мышечная), повышает чувствительность инсулиновых рецепторов к инсулину. Это позволяет клеткам эффективно поглощать глюкозу из крови, где её уровень падает.

Дополнительно трава снижает количество общего и атерогенного холестерина (ЛПНП, ЛПОНП, ТАГ), высокие уровни которого часто имеют место при сахарном диабете.

Полынь рекомендуется принимать всем людям, страдающим сахарным диабетом II типа с целью снижения доз принимаемых медикаментов. Отмечается эффективность и при профилактике данной патологии.

● **Убивает патогенные грибки.** Многие грибковые культуры (особенно грибы рода Candida) чувствительны к экстракту полыни. Растение можно использовать в целях профилактики и терапии различных грибковых заболеваний (эзофагит, стоматит, вагинит, грибковый дисбактериоз кишечника). Полынь ингибирует деление клеток грибков, предупреждая их последующее размножение. В результате уже через сутки от начала лечения симптоматика воспалительных заболеваний начинает стихать.

● **Улучшает здоровье полости рта.** Уже несколько столетий народная медицина предлагает отвары и настои полыни горькой при воспалительных заболеваниях ротовой полости. Исследования на животных показали, что трава эффективна при гингивите, стоматите и даже патологиях зубов (периодонтит, периостит). Полынь обыкновенная уменьшает отёк и боль, устраняет воспаление и улучшает общее состояние организма. Также растение обладает местным и системным жаропонижающим действием. Настой или отвар рекомендуется использовать в комплексной терапии стоматологических заболеваний для ускорения выздоровления и усиления эффективности принимаемых медикаментов.

● **Борется с раком.** Полынь демонстрирует впечатляющие противоопухолевые и цитотоксические свойства в экспериментах в "пробирке" и на живых организмах. Целебное растение может не просто ограничить дальнейший рост злокачественных опухолей и их распространение по организму, но и полностью уничтожить раковые клетки. В народной медицине траву используют для улучшения течения (вместе с противоопухолевыми препаратами) рака толстого кишечника и экзокринных желёз (печень, поджелудочная железа).

● **Угнетает хроническое воспаление.** Хроническое воспаление – физиологический системный процесс. При появлении сбоев в нем, в несколько раз повышается риск развития хронических и аутоиммунных заболеваний, раковых образований. В составе полыни присутствует масса противовоспалительных веществ (витамин С, лигнаны, сапонины и др.), которые подавляют хроническое воспаление.

На фоне приёма травы снижается концентрация маркеров воспаления в крови (интерлейкины 1,6,9; фактор некроза опухоли-альфа). Также полынь эффективна и при остром воспалении. Её можно применять местно (мази, гели, отвары) при заболеваниях опорно-двигательной системы (артрит, артроз), а также внутренних органов (молочных желёз, печени, почек). При использовании растения не только уменьшается симптоматика, но и нормализуются гематологические показатели.

Возможный вред

Несмотря на массу полезных свойств, использование полыни может нанести вред здоровью. При приёме (особенно в больших объёмах) могут наблюдаться:

● **Повышение свёртываемости крови.** Трава повышает коагуляцию тромбоцитов и, как следствие, риск образования тромбов. При наличии инсультов или инфарктов в прошлом растение противопоказано.

● **Отравление.** Употребление большого количества полыни одномоментно (более 100 граммов сухого сырья) может вызвать нарушение сна, тошноту, диарею (понос), судороги, галлюцинации и любые нарушения психической сферы.

● **Повышение тонуса матки.** Приём полыни беременными женщинами (особенно на ранних сроках – в I триместре) может привести к преждевременному прекращению беременности (выкидыш) или маточным кровотечениям.

● **Обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).** Растение вызывает раздражение слизистых оболочек пищеварительной системы, что может привести к обострениям таких патологий, как гастрит, дуоденит, колит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Возможно даже развитие синдрома раздражённого кишечника (СРК).

● **Аллергия.** Аллергопатологии, вызванные приёмом полыни, обычно протекают в тяжёлой форме (ангионевротический отёк, анафилактический шок).

Газета "Мой город"
№ 98 (1842) от 14.08.2025 г.
Собственник
ТОО "Издательский дом "Регион"
Отдел рекламы и объявлений:
тел. 70-40-42, e-mail: reklama@idregion.kz

Заместитель директора, и. о. главного редактора
И. А. Стракатова
Телефоны редакции: 70-40-12, 70-40-16, 70-40-36, 70-40-37.
E-mail: GazetaMG@yandex.ru

Свидетельство о постановке на переучет № KZ80VPY00047380 от 30.03.2022 г. Выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан.
Территория распространения: Республика Казахстан.

Выходит три раза в неделю.
Адрес редакции: 070004, г. Усть-Каменогорск, ул. М. Горького, 21, офис 300.
Редакция: 8-705-316-12-15,
реклама и объявления: 8-705-316-12-13.
Время работы с 8.00 до 17.00, перерыв с 12.00 до 13.00

Отпечатано в типографии ТОО "Печатное издательство - Агентство "Рекламный Дайджест", г. Усть-Каменогорск, пр. Абая, 20.
Тираж номера - 8150 экз.
Тираж недели - 24450 экз.