



13 октября - Всемирный день зрения!



КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

Какие конкретные действия могут оказать поддержку уже ослабленному зрению, а здоровым глазам – помочь продлить данное состояние на годы?

В первую очередь – это обеспечение правильного, сбалансированного питания для нормального функционирования органов зрения. Как известно, глаза любят больше всего на свете РЕТИНОЛ. Витамин А содержится в большом количестве в ягодах черники, куриных яйцах, сливочном масле. Но есть и другие витамины, не менее полезные для глаз: аскорбиновая кислота, В2 и бета-каротин, превращающийся в организме человека в упомянутый РЕТИНОЛ, содержится в моркови, облепихе, помидорах, листовой зелени. Антиоксидантными свойствами обладают Омега-3 жирные кислоты, жизненно важные для нормального самочувствия сетчатки глаза наравне с бета-каротином, лютеином и зеаксантином. Первые можно почерпнуть в красной рыбе, оливковом масле, богатом ко всему прочему и витаминами группы В; вторые – в тыкве, шпинате. Витамин С содержится в клюкве, плодах шиповника, смородине. Очень важно избавиться от вредных привычек, губительных для здоровья глаз. Курение в ряде случаев способно лишить человека зрения, не зря ведь офтальмологи оперируют понятием «табачная слепота». Что касается алкоголя, то он является разрушителем головного мозга на нейронном уровне. Термин «интоксикация зрительного нерва» уже давно существует в медицинской практике.

Как и любой другой орган, глаз утомляется при определенных нагрузках. А потому следует щадить зрение, чтобы предотвратить плачевные последствия. Если читаете книгу – соблюдайте минимальное расстояние от глаз до предмета внимания (это 30-35 см). Смотрите телевизор – не сидите слишком близко к экрану (минимум 2м). Приходится часто и длительно работать за компьютером – спустя каждые 40 минут занятий отдыхайте, по крайней мере, 10 минут. После зрительной нагрузки делайте гимнастику для глаз.

Давайте все вместе встанем на защиту функции глаз своих и близких людей, тогда вероятно, в недалеком будущем необходимость в проведении Всемирного дня зрения отпадет сама собой...

Над номером работали: Вацилко Д.М., Климова А.В.



10 причин есть яблоки каждый день!



Мы знаем, что в яблоках столько железа, что для анемичных барышень это - продукт номер один. Но на самом деле польза яблок этим не ограничивается: не зря же говорят, что если съедать яблоко в день, не нужен будет никакой доктор.

1. Улучшают состояние сосудов

Во-первых, яблочную диету не любит "плохой" LDL-холестерин. Он резко идет на спад, если завести себе привычку съедать по паре небольших яблок ежедневно. Холестериновые бляшки - причина таких опасных заболеваний, как гипертония, инфаркт и инсульт. Ученые доказали, что яблоки помогают бороться с этими проблемами даже эффективнее, чем лекарственные препараты. А еще в яблоках много калия, который очень важен для стенок сосудов. Так что, съедая яблочко, мы получаем сразу много бонусов: избавляемся от отечности, укрепляем сердце, обеспечиваем профилактику варикозной болезни, чистим сосуды и становимся в разы здоровее.

2. Укрепляют иммунитет

В яблоках много витамина С. В начинающийся сезон простуд яблоки - один из наиболее доступных источников этого важного для нашего иммунитета витамина-антиоксиданта. А уж если и простыли, лучшей еды для восстановления здоровья, чем печеные яблочки, не найти.

3. Защищают от онкологии

Ученые считают, что флавоноиды, которые содержатся в яблочной кожуре, и тот же витамин С, обладающий антиоксидантными свойствами, являются действенной профилактикой против онкологических заболеваний. Антиоксиданты предотвращают появление раковых клеток. Например, исследования показали, что любители яблок на 50 процентов реже страдают от рака легких.

4. Улучшают память

Ученые доказали, что регулярное потребление яблок (или яблочного сока, только свежевыжатого, а не из пакетов) повышает уровень нейромедиатора ацетилхолина в мозге человека. Это биологически активное вещество принимает участие в процессе запоминания информации, и именно его нехватка вызывает болезнь Альцгеймера.

5. Делают зубы крепкими и белыми

Можно после еды зубы почистить, а можно закусить обед яблоком. Плотная мякоть плода помогает очистить эмаль, а кислоты, которые в нем содержатся, справятся с бактериями, вызывающими кариес.

**6. Нормализуют работу щитовидки**

Яблоки - один из немногих "неморских" продуктов, в котором содержится йод. Не столько в самой мякоти, сколько в семечках. Их можно и нужно съедать, чтобы ликвидировать дефицит йода. Но не больше 6 зернышек в день!

7. Укрепляют нервы

В яблоках содержатся такие полезные для нервных клеток вещества, как витамины группы В, глютаминовая кислота и фосфор. А значит, человеку, который регулярно ест яблоки, не так страшны депрессия, хроническая усталость и апатия.

8. Избавляют от морщин

Яблочки и вправду - молодильные, они помогают продлевать молодость нашей кожи и поддерживать ее тонус. За это мы тоже должны сказать спасибо антиоксиданту - витамину С. Но яблоки с этой целью можно не только внутрь принимать, но и наружно использовать. Натереть 1 ст. л. яблочной мякоти, смешать со сметаной и(или) оливковым маслом и подержать минут 15 на лице. И кожа станет, как наливное яблочко!

9. Помогают похудеть

Яблочные разгрузочные дни – это классика, чтобы быстро сбросить пару килограммов и почистить организм, их рекомендуется устраивать хотя бы пару раз в месяц. Калорий в яблоках мало, содержание ценных витаминов и микроэлементов – велико, поэтому яблоки составляют основу многих диет. Важный нюанс: сидеть на яблочной диете из свежих плодов можно только людям со здоровым желудком. Остальным лучше принимать их в печеном виде.

10. Укрепляют мышцы

Американские ученые доказали, что яблоки – одно из лучших средств предотвращения атрофии мышц: заболевания, от которого до сих пор не найдено лекарства. Но в кожуре яблок содержится урсоловая кислота, которая может повлиять на болезнь. Она способствует увеличению мышечной массы, перепрограммируя гены, которые отвечают за потерю мышечной массы и замены ее на жир.





Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения "Кежемская районная больница"



**ВСЕМ ИЗВЕСТНО И ПОНЯТНО,
ЧТО ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ПРИЯТНО.
ТОЛЬКО НАДО ЗНАТЬ,
КАК ЗДОРОВЫМ СТАТЬ!**