Мясо любит счет

Некоторые врачи уверены, что мы едим слишком много мяса. Мясо является источником белка и витаминов, но его избыточное употребление может привести ко многим проблемам со здоровьем.

ФОТО: BIBLOG.TYPEPAD.COM

Употребляя меньше мяса, мы не только не навредим своему здоровью, но и сохраним другие жизни

Специалисты из «Экологической рабочей группы» (Environmental Working Group) США попытались разработать руководство для мясоедов, в котором рассмотрели вопрос употребления мяса «от колыбели до могилы», сообщает издание Huffington Post. Они оценили влияние на здоровье человека 20 популярных видов мяса и пришли к выводу, что в развитых странах едят слишком много мяса.

Существует несколько причин, почему следует соблюдать умеренность в употреблении мяса. Например, в 2009 году Национальный институт рака обнаружил, что люди, которые часто едят красное мясо, имеют высокий уровень плохого холестерина. Это на 27% повышает риск смерти от сердечных заболеваний. В том же докладе сообщается, что у любителей мяса на 20% больше вероятность умереть от рака, чем у тех, кто мяса употреблял меньше.

Несмотря на то, что мясо является важной частью здоровой сбалансированной диеты, последние данные свидетельствуют в пользу того, что употребление мяса связано с различными видами рака, например с раком простаты и поджелудочной железы. Доктор биологических наук Марджори Маккалоу, директор отдела пищевой эпидемиологии Американского института рака считает, что с высокой долей уверенности можно говорить о том, что употребление красного и обработанного мяса повышает риск рака толстой кишки. Ученые предполагают, что причиной, скорее всего, являются нитраты, а также различные химические соединения, которые образуются во время приготовления красного мяса при высоких температурах.

Какое количество мяса не вредно для здоровья?

На этот вопрос невозможно дать конкретного ответа. Американское общество рака рекомендует ограничить употребление красного и обработанного мяса, но не указывает точную цифру. Обычно Марджори Маккалоу советует пациентам сократить в два раза их обычную порцию красного мяса.

В других вариантах рекомендуется устраивать «вегетарианские понедельники», а также делать акцент на употреблении мяса животных, которые пасутся на пастбищах и кормятся травой. Кормление травой более естественно, а значит, сохраняет физиологические константы пищеварения животных, что полезнее и для человека.

Американская диетическая ассоциация рекомендует ограничить употребление красного мяса до 500 г в неделю. Еще один способ – увеличить употребление фруктов и овощей, что естественным образом сократит потребности в других продуктах, в том числе и в мясе. По крайней мере, половину тарелки должны занимать фрукты и овощи.

Филипп ИОФФЕ

Что пить жарким летом

Сейчас, когда показатели термометров достигли высоких цифр, а жара стала нестерпимой, организм легко теряет жидкость. Если вы чувствуете жажду, значит, организм уже обезвожен. Какие же напитки лучше выбрать, чтобы компенсировать потерянную жидкость и электролиты?

ФОТО: ARTVELY

Самое лучшее – самое простое, то есть вода с соком лимона, но очень хорошо и охлаждённый зелёный чай или сок

Во время жары наш организм пытается понизить температуру тела с помощью потоотделения, поэтому теряет много влаги. Следовательно, прежде всего, необходимо увеличить количество употребляемой жидкости. В то время как в зимний период мы обычно выпиваем 1,5 л жидкости, летом нам требуется 2-3 л в качестве компенсации.

Самое лучшее – самое простое, то есть вода. Можно носить с собой бутылочку воды, чтобы периодически восполнять утраченное. Не доводите до чувства жажды. Специалисты рекомендуют добавить в воду сок лимона. На 2 л воды достаточно половины лимона.

Также отлично подойдет минеральная вода, содержащая не только воду, но и электролиты. Желательно, если вода будет щелочная и с низким содержанием солей (не больше 2-3 г на 1 л).

Охлажденный зеленый чай также является прекрасным средством. Он содержит антиоксиданты, витамины С и В, фтор и другие полезные вещества, благодаря которым не только восполняет потерянную жидкость, но и нормализует кровообращение и работу нервной системы. Но не стоит употреблять большое количество чая, так как это может усилить мочеотделение. Достаточно 3-4 чашек в день.

Кисломолочные тан и айран содержат белки, витамины и микроорганизмы. Они оказывают благотворное действие на сердечно-сосудистую систему и пищеварение. Кислый вкус этих напитков может освежить и придать бодрости.

Морсы и натуральные свежевыжатые соки также обладают богатым составом полезных компонентов. Они содержат большое количество витамина С. Лучше, если соки будут не сладкие, например: яблочный, грейпфрутовый или апельсиновый.

В то же время в период жары лучше ограничить употребление кофе и газированных напитков, а также воздержаться от алкоголя. Если табу на алкоголь выглядит невыполнимым, лучше употреблять легкие сухие белые вина не крепче 4,5 градусов.

Филипп ИОФФЕ

Медитация улучшает структуру мозга

Многие люди напрасно недооценивают силу альтернативных методов оздоровления, таких как медитация. При ее широком применении произошла бы настоящая модернизация здравоохранения.

Эффекты медитации не ограничиваются духовной сферой. Ученые пришли к мнению, что медитация оказывает положительное влияние на структуру мозга, не только увеличивая объем серого вещества, но и формируя более тесные связи между функциональными областями.

Несколько лет назад сотрудники из Калифорнийского университета обнаружили, что в некоторых областях головного мозга людей, длительное время практикующих медитацию, определялось больше серого вещества, чем в мозге людей, не занимающихся ею. Как известно, объем функционирующего вещества мозга естественно уменьшается с возрастом. Поэтому этот эффект медитации сразу привлек внимание ученых.

Более поздние исследования также подтвердили, что медитация способствует формированию тесных связей между областями мозга и замедляет темпы возрастной атрофии. Как сообщает Medical Xpress, используя тензор диффузии изображений, ученые оценили структурные взаимосвязи мозга медитирующих людей. Оказалось, что практика медитации приводит к формированию масштабных нервных сетей и связей, которые не ограничиваются какой-то областью, а включают лобную, височную, теменную и затылочную долю, переднее мозолистое тело, а также лимбическую структуру и ствол мозга.

Развитые взаимосвязи играют роль переключателя, распределяя электрические сигналы в различные структуры мозга. Нейрофизиологи не отрицают появления положительных микроскопических изменений в нервных клетках, которые, собственно, и являются причиной видимых эффектов.

Каким образом медитация приводит к таким результатам, пока неизвестно, но, вероятно, она представляет собой мощное средство, способное изменить не только мировоззрение, но и физическую структуру мозга в целом.

Потенциал медитации колоссален. В более ранних исследованиях уже было доказано, что медитация способствует продлению молодости, снижает проявления депрессии, замедляет прогрессирование ВИЧ-инфекции и даже позволяет контролировать терморегуляцию тела. Эти мультисистемные эффекты вызваны медитацией, которая не требует материальных вложений, интенсивной физической работы или чего-то сверхъестественного. Пожалуй, это самый доступный способ измениться для людей всех возрастов.

ФОТО: METODSILVA.RU

Медитация – самый доступный способ измениться для людей всех возрастов

Кирилл БЕЛАН