

# Телевизор и фитнес: по разные стороны баррикад

Своим поведением мы определяем продолжительность нашей жизни. Помните детский фильм «Сказка о потерянном времени», в котором третьеклассник Петя Зубов превратился в старика под действием волшебной силы из-за того, что тратил время впустую? Ученые из Квинслендского университета (Австралия) считают, что это не сказка, а быль...

Они изучали привычки 11 000 австралийцев. Через несколько лет подвели итоги, взвесив все положительные и отрицательные эффекты образа жизни на здоровье. Оказалось, что австралийцы, которые смотрели телевизор хотя бы час в день, потратили на это в итоге почти 10 миллиардов часов, что равносильно утрате 286 000 лет жизни. То есть один час перед телевизором уменьшает продолжительность жизни на 22 минуты. Курение двух сигарет имеет приблизительно такое же воздействие.

Исследователи видят проблему не в самом телевизоре, а в снижении физической активности зрителя. Сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, избыточный вес и другие проблемы со здоровьем связаны именно с сидячим образом жизни.

Это совпадает с данными предыдущих исследований, которые подтвердили, что ежедневный просмотр телевизора в течение часа повышает риск преждевременной смерти на 8%. Ученые связывают такие эффекты с ги-



Один час перед телевизором уменьшает продолжительность жизни на 22 минуты

подинамией, но не принимают в расчет негативное действие телевидения на психику. А ведь, по

данным психиатров из Университета Хайфы, у тех, кто часто смотрит новости и другие негативные

сенсации, выявляется более низкий уровень психологических ресурсов, что приводит к стрессу.

Но есть и приятные новости. Ведущий исследователь национального института здравоохранения Тайваня Чи Пан Вэнь рекомендует посвятить 15 минут в день умеренным физическим нагрузкам, вроде быстрой ходьбы. Исследовав около 416 000 человек, тайваньские специалисты пришли к убеждению, что небольшое количество ежедневных физических упражнений просто необходимы человеку, они могут добавить ему до трех лет жизни.

Телевизор и фитнес символично воплощают два подхода к образу жизни и стоят по разные стороны баррикад. Если мы хотим жить дольше, придется сделать выбор, какой стороне подносить боеприпасы.

Кирилл БЕЛАН

## Несколько веских причин для покупки авокадо

**Название «авокадо» происходит от ацтекского слова «ahuacatl». Его также называют крокодильской грушей из-за причудливой формы и цвета.**

Авокадо изначально произрастал в Центральной и Южной Америке, где его выращивали, начиная с 8000 г. до н. э. В середине XVII в. он распространился по всему миру.

Вот несколько удивительных свойств авокадо, о которых просто необходимо знать современному человеку.



Авокадо называют крокодильской грушей из-за причудливой формы и цвета

салата ромэн, шпината и моркови, содержит большое количество каротиноидов. Но как показали недавние исследования, если одну чашку авокадо (150 грамм) добавить к этому салату, общее количество каротиноидов будет увеличено на 200-400%, благодаря транспортному эффекту жиров авокадо!

### Сердечный щит

Многие эксперты рекомендуют употребление авокадо для поддержки здоровья сердца и сосудов. Хотя, на первый взгляд, употребление авокадо с таким количеством жиров может показаться неуместным. Но такие опасения развеются, если принять во внимание, что в авокадо содержится много олеиновой кислоты и альфа-линоленовой кислоты (омега-3 жирной кислоты), которые наоборот полезны для сердечно-сосудистой системы.

К большим плюсам авокадо относится арсенал антиоксидантов и противовоспалительных веществ, что не может не отразиться на общей картине: снижается уровень воспаления, оксидативного стресса, нормализуется уровень холестерина.

### Контроль сахара

Контроль сахара в крови – еще один повод не пройти мимо авокадо, который содержит небольшое количество сахара

(менее 2 г на чашку) и имеет очень низкий гликемический индекс. В то же время, одна чашка авокадо содержит около 7-8 г клетчатки, что выставляет его в выгодном свете как диетический продукт. Учитывая это, для людей, заботящихся об уровне сахара, не будет проблемой употребление этого фрукта в больших количествах.

### Профилактика рака

Способность авокадо предупреждать возникновение рака полости рта, кожи и предстательной железы была изучена в лабораторных исследованиях с участием животных. Противораковые свойства авокадо, безусловно, связаны с вышеупомянутым сочетанием противовоспалительных и антиоксидантных веществ.

Особенно интересен тот факт, что если авокадо в здоровых клетках снижает воспаление и оксидативный стресс, то у раковых клеток он, наоборот, вызывает нарастание этих процессов. Это толкает раковые клетки к неминуемой гибели. Почему это происходит? Пока неизвестно, так как для более достоверных заключений нужны крупные исследования.

Филипп ИОФФЕ

### Против воспаления

Авокадо известен своими мощными противовоспалительными способностями. Он содержит различные группы противовоспалительных веществ: фитостерины, каротиноиды, другие антиоксиданты (флавоноиды, витамины С и Е, марганец, селен, цинк), омега-3 жирные кислоты, полигидроксированные жирные спирты.

Авокадо используют для лечения пациентов с деформирующим остеоартрозом, ревматоидным артритом и другими заболеваниями суставов. Считается, что он снижает уровень воспалительных реакций, в основном, за счет фитостеролов, которые уменьшают синтез простагландина E2 в соединительной ткани.

### Боевой резерв каротиноидов

Авокадо содержит целый склад антиоксидантов каротиноидов: альфа-каротин, бета-каротин, бета-криптоксантин, лютеин, неохром, неоксантин, виолаксантин, зеаксантин. Для оптимального эффекта каротиноидам необходимы транспортные жиры, которые организуют их перемещение и всасывание в кишечнике. Эти жиры – хиломикроны, которые образуются из олеиновой кислоты и мононенасыщенных жирных кислот. В авокадо они есть в больших количествах.

Это свойство авокадо используется при сочетании с другими продуктами. Например, простой салат, состоящий из листьев

рую половину – в летний период. Чтобы быстрее вызвать зевоту у людей, им показывали фотографии зевающих.

Исследователи говорят, что их научная работа впервые доказывает, что частота зевоты зависит от времени года. Это позволит лучше понимать работу мозга и поражающие его заболевания. Чрезмерная зевота будет теперь считаться показателем нарушения терморегуляции.



Зевота охлаждает мозг

Британские психологи из университета Лидса тоже изучали явление

зевоты. Они пришли к выводу, что зевота – важнейший социальный индикатор. Зевота может многое рассказать о характере и внутреннем состоянии человека.

Американские психологи из университета в Олбани в ходе экспериментов установили, что зевота открывает у человека второе дыхание, так как во время зевоты повышается давление и частота пульса. Кровь за счет этого приливает к голове и активизирует теплообмен.

Ольга ТЮМЕНЦЕВА

## Зевота охлаждает мозг

**Эндрю Гэллап, ученый из Принстонского университета, США, заметил, что частота зевания зависит от времени года: человек зеваёт чаще в холодную погоду и намного реже – в жаркую.**

Исследователи Принстонского университета утверждают, что зевота регулирует температуру головного мозга. Терморегуляция происходит за счет притока холодного внешнего воздуха. Также зевоту улучшает циркуляцию крови в го-

лове за счёт движений челюстных мышц.

Ученые Эндрю Гэллап и его коллеги Омар Эльдакар провели исследование на 160 добровольцах из г. Тусона штата Аризона. Половину из них они наблюдали зимой, а вто-