Здоровые продукты для сердец влюбленных

В преддверии дня Святого Валентина самое время подумать о здоровом сердце своего возлюбленного, да и своем тоже. В этот день сердца влюбленных бьются чаще, и чтобы сохранить оба сердца здоровыми, сделайте выбор в пользу полезных продуктов.

ФОТО: IMG.LIVEINTERNET.RU

В этот день сердца влюбленных бьются чаще

Прежде чем вы поздравите любимого человека, хорошо подумайте о праздничном ужине. Устрицы и шампанское не лучший выбор. Отпразднуйте День Святого Валентина с настоящими продуктами любви, полезными для сердца. Некоторые диетологи считают, что это красное вино и черный шоколад.

Красное вино и настоящий темный шоколад содержат растительный компонент ресвератрол. В экспериментах на животных было доказано, что ресвератрол оказывает благоприятное действие на сердце, предотвращает развитие рака, снижает уровень холестерина и сахара в крови. Кроме того, красное вино содержит катехины, которые также благоприятно влияют на липиды крови.

Но ваш праздничный ужин будет неполным, если ограничиться только легким перекусом. Вот еще небольшой список продуктов, которые могут занять место на праздничном столе влюбленных, если подойти к делу с фантазией.

Например, авокадо. Он содержит большое количество олеиновой кислоты и альфа-линоленовой кислоты (омега-3 жирные кислоты), которые полезны для сердечно-сосудистой системы.

Другими источниками омега-3 жиров являются рыба и другие дары моря. При отсутствии морепродуктов, можно обратить внимание на льняные семена и масло, каноловое масло, грецкие орехи, соевые бобы и тофу, пророщенные зерна пшеницы и темно-зеленые лиственные овощи.

Бобовые – хороший источник ниацина, фолиевой кислоты, магния, омега-3 жирных кислот, кальция и растворимых волокон. Фасоль, горох, бобы, чечевица обладают всем необходимым для защиты сердца.

Орехи. Вы еще не забыли, как они выглядят? Самое время вспомнить о них. Орехи содержат омега-3 жирные кислоты, витамин Е, магний и клетчатку. Поэтому не удивительно, что орехи препятствуют атеросклерозу.

Все выше перечисленное хорошо подойдет для салатов или гарнира. А вот к десерту можно добавить ягоды. Черника, клюква, малина и клубника – очень вкусные и полезные ягоды. Все они являются источником бета-каротина и лютеина, полифенолов, витамина С, фолиевой кислоты, калия и клетчатки. Многие диетологи рекомендуют начинать с ягод каждый день.

На всякий случай стоит напомнить и об овсянке. Конечно, овсянка не очень подходит к празднику, но может быть съедена за завтраком на утро. Доказано, что регулярное употребление овсянки, благодаря наличию бета-глюкана, способствует снижению содержания «плохого» холестерина на 8-23% от исходно повышенного. Овсяные хлопья содержат калий и магний, которые считаются ключевыми минералами для сердечного здоровья.

Не забывайте об этих продуктах и после праздника. Пусть здоровое питание станет нормой вашей жизни. Кроме того, 8 июля мы вновь будем отмечать День всех влюбленных уже по русской традиции – день Петра и Февронии. Пусть полезный для сердца праздничный ужин войдет в привычку.

Кирилл БЕЛАН

Не выдержать славы в 27 лет

Многим известно выражение «пройти огонь, воду и медные трубы». И если с двумя первыми испытаниями, как правило, меньше проблем, то «медные трубы» часто оказываются непреодолимым препятствием, особенно для молодых людей.

ФОТО: Paul Bradbury/Getty Images

К сожалению, в наше время некому напомнить молодым людям об опасности успеха

Курт Кобейн, Джимми Хендрикс, Джим Моррисон, Брайан Джонс, Дженис Джоплин, Александр Башлачев и, совсем недавно, Эми Уайнхаус умерли в 27 лет. Действительно, многие знаменитости умерли в 27 лет. Это настолько известный факт, что цифре «27» придают мистически-трагическую окраску.

Команда ученых из Технологического университета Квинсленда (Австралия) отследила судьбу всех музыкантов, которые оказывались на верхних местах британских чартов, а также других артистов, за период с 1957 по 2007 годы. Они пришли к выводу, что не существует никакой высокой вероятности смерти именно в 27 лет.

Но для представителей шоу-бизнеса риск умереть в возрасте между 20 и 30 годами в два-три раза выше, чем для обычных людей. И выводы о причинах такой закономерности напрашиваются сами собой.

Ведущий автор исследований профессор Адриан Барнетт подчеркнул, что именно слава и слишком большая популярность повышают вероятность преждевременной гибели. Не все могут преодолеть «испытание медными трубами».

Алкогольная и наркотическая зависимости, пренебрежение здоровым образом жизни и нормами морали – все это значительно сокращает время жизни знаменитостей. Конечно, для этого есть предрасполагающие факторы особенно в физиологии молодого мужского организма.

Хорошо известно, что в молодом возрасте производство тестостерона достигает максимального уровня. Организм достигает физиологической зрелости и находится в расцвете сил. Это способствует проявлению импульсивности, халатности по отношению к себе и агрессивности.

В статистике такое явление зафиксировано как «опасный пик» (accident hump). Безрассудная демонстрация силы, высокая склонность к насилию приводят к увеличению числа преждевременных смертей именно в молодом возрасте.

Девушки также достигают зрелости и внешней привлекательности в этом возрасте, поэтому легко добиваются известности. Однако, подобно молодым мужчинам, они еще не достигли психологической зрелости и, принимая достижение успеха и популярности за главные цели в жизни, легко теряют голову.

В Древнем Риме, когда триумфатор после великих побед въезжал в столицу под крики толпы и звуки медных труб, за ним стоял раб, державший над его головой золотой венок, и тихо на ухо шептал полководцу: «Memento mori» (лат. – «Помни о смерти»). К сожалению, в наше время некому напомнить молодым людям об опасности успеха, поэтому их жизнь заканчивается раньше, чем могла бы.

Кирилл БЕЛАН

Попробуйте обнять необъятное

Некоторые психологи считают, что нам нужно четыре раза в день обняться с кем-нибудь, чтобы чувствовать себя живым, и восемь раз – чтобы приобрести хорошее настроение.

ФОТО: JOHN LUND/GETTY IMAGES

Объятия могут позволить ощутить целый спектр позитивных душевных переживаний: удовольствие, радость, защиту, комфорт, доверие и близость. Психолог Линда Блэйр из Университета Бата считает: «Так как тактильное прикосновение стимулирует мозжечок, оно сопровождается переживанием основных позитивных эмоций, таких как доверие».

Объятия могут принести пользу нашему здоровью. Учитывая, что человек представляет собой тонкую духовную конструкцию, изменения в психологическом состоянии сопровождаются сдвигами в физиологии на клеточном и системном уровне.

Исследования ученых из Университета Северной Каролины показали, что длительные объятия оказывают существенное влияние на артериальное давление и уровень гормонов стресса. Это достигается за счет стимулирования выработки гормона окситоцина.

Окситоцин представляет собой пептид, который синтезируется в лимбической коре головного мозга, отвечающей за эмоции. Окситоцин активирует социальную память, усиливает ощущение отдачи. Кроме того, окситоцин снижает концентрацию кортизола (гормона стресса), нормализует артериальное давление, стимулирует иммунную систему и даже снижает чувствительность к боли.

В другом исследовании ученые выяснили, что когда родители держали детей в объятиях во время забора крови, их дети плакали меньше, а сердечный ритм приближался к нормальному. Похоже, что объятия – это простой и приятный способ получить пользу для своего здоровья и помочь другим.

Обнимайте чаще своих близких, и пусть это станет хорошим способом налаживания отношений и повышения настроения.

Попробуйте «обнять» необъятное…

Кирилл БЕЛАН