

Витамины и микроэлементы: возраст имеет значение

Трудно дать один совет людям разных возрастов, потому что в разные периоды жизни организм проявляет интерес к разным витаминам и минералам. Особенности обмена веществ неодинаковы у детей и стариков, беременных женщин и здоровых мужчин, поэтому и потребности также различаются.

Для детей

Скелет закладывается в детском возрасте, поэтому это время – единственный шанс сформировать прочный каркас на всю оставшуюся жизнь. Растущему детскому организму ежедневно необходимо 1300 мг кальция. Лучше всего кальций усваивается из пищевых продуктов. Давайте ребенку молоко при каждом приеме пищи, а также добавляйте в рацион другие продукты, содержащие кальций, например йогурт или определенные виды сыра.

Дети с дефицитом железа в 2,5 раза чаще отстают по школьному курсу математики. Девушкам, организм которых теряет железо во время менструаций, необходимо 15 мг, а мальчикам-подросткам примерно 11 мг в день. Как и в случае с кальцием, лучше пополнять запасы железа из пищевых продуктов, так как высокие дозы железосодержащих препаратов могут оказаться токсичными. Дополните завтрак ребенка продуктами с большим количеством железа (печень, говядина или отруби), а также витамина С (черные бобы, сладкий перец, зелень), который способствует усвоению железа.

Для взрослых

Считается, что фолиевая кислота способна предотвратить врожденные дефекты плода и, по данным исследований, снижает вероятность развития у взрослых

сердечно-сосудистых заболеваний. Но в последнее время появились данные о том, что избыток фолиевой кислоты может привести к раку толстой кишки. Поэтому некоторые эксперты рекомендуют употреблять ее женщинам детородного возраста в дозе 400 мкг ежедневно, а остальным категориям людей – в меньшем количестве. Бобовые, салат, шпинат, зеленый лук, свекла, морковь, томаты, мука грубого помола, гречневая и овсяная крупы, пшено, творог и сыр богаты этим веществом. Одна чашка чечевицы содержит почти дневную норму фолиевой кислоты.

Все больше исследователей уверяют, что витамин D может существенно снизить риск развития рака и смерти от других причин на 30-50%. Организм подавляющего большинства людей испытывает недостаток этого витамина. Витамин D3 синтезируется под действием солнечного света, но если вы живете в северных районах страны (или в зимний сезон), то столкнетесь с его дефицитом. В этом случае врачи рекомендуют добрать витамин D2 с помощью добавок (суточная норма 1000 МЕ). Витамин D2 содержится в печени трески, тунца, палтуса, а также в рыбьем жире, яичном желтке, сыре.

Для пожилых

Витамин B12 способствует оптимальной работе иммунной системы и поможет со-



В разные периоды жизни наш организм проявляет интерес к различным витаминам

хранить память. Около 40% пожилых людей страдают от дефицита витамина B12. В таких случаях медики рекомендуют использовать как пищевые продукты, так и добавки. Люди старше 50 лет должны получать около 2,4 мкг витамина B12 ежедневно в качестве добавок или употреблять богатые витамином продукты питания (печень, почки, рыбу, яйца, молочные продукты или проросшие ростки пшеницы). Если вы используете антациды или другие лекарства для лечения язвенной болезни, вы должны сделать упор на прием дополнительного количества витамина.

Для пожилых, как и для молодых, важно обеспечить поступление в организм достаточного количества витамина D и каль-

ция. Конечно, женщины чаще сталкиваются с остеопорозом из-за особенностей гормональной регуляции, поэтому некоторые люди считают остеопороз женской проблемой. Но это не совсем так, потому что мужчины тоже болеют остеопорозом. Врачи рекомендуют употреблять 1200 мг кальция ежедневно в сочетании с 1000 МЕ витамина D. В отличие от подростков, которые хорошо усваивают кальций и более активны, пожилым людям лучше дополнить продукты добавками, например цитратом кальция.

Филипп ИОФФЕ

Партнерские роды в России проводятся бесплатно

Брать плату за партнерские роды (то есть за присутствие мужей или близких родственников при родах) незаконно, гласят методические письма Минздравсоцразвития РФ в родильные дома всех регионов России.

Министерство обращает внимание руководителей роддомов на то, что так называемые «партнерские роды» не могут считаться платной услугой, так как, согласно ст. 30 Основ законодательства РФ «Об охране здоровья граждан», это противоречит нормам закона.

В методическом письме отмечено, что родильные дома необходимо ориентировать на «партнерские роды», поскольку присутствие любимого человека в таком важном для семьи процессе, как роды, избавляет роженицу от чувства страха и одиночества, снимает стресс.

Кроме того, подчеркнута необходимость совместного пребывания матери и ребенка в родовой



и послеродовой палатах, в целях профилактики внутрибольничных инфекций, а также, чтобы исключить «необоснованную транспортировку новорожденных в различные помещения акушерского стационара».

Валентина ГОРЯЕВА

Укрепление внутренних мышц таза

Вся проблема в том, что люди начинают задумываться о важности мышц таза только тогда, когда сталкиваются с рядом неприятных явлений, например недержанием мочи. Из-за того, что эти вопросы достаточно интимны, многие предпочитают не говорить на эту тему, и этим усугубляют проблему.

В нашей жизни существует огромное количество факторов, которые влияют на ослабление внутренних мышц таза: излишний вес, беременность, роды, поднятие тяжелых предметов, хронический кашель. Работа, связанная с преподавательской деятельностью, когда вы громко говорите, также может ослабить эти мышцы.

Интересно отметить, что в детском и среднем возрасте от этого больше страдает женский пол, но к старости и женщины, и мужчины сталкиваются с проблемами в области мышц таза в одинаковой степени. Поэтому важность их укрепления в ежедневном режиме важна для всех.

Простое упражнение, которое мы вам предлагаем, способствует восстановлению ослабленных мышц таза.

Упражнение

Лежа на спине, положите руки на нижнюю часть живота. Сделайте вдох через нос, а при выдохе через рот сократите внутренние мышцы таза. **Обратите внимание: вы не сокращаете ягодицы, а только внутренние мышцы, со стороны не должно быть видно сокращения ягодиц!** При сокращении внутренних мышц таза происходит одновременное их подтягивание вверх. При расслаблении мышцы таза опускаются вниз. Повторите подобные сокращения 3-4 раза, каждое продолжительностью в 5 секунд, с



Укрепление внутренних мышц таза

перерывами между ними. Подобное упражнение можно проделать сидя, с прямой спиной.

Для восстановления поврежденной области в течение дня желательно проделать 50-60 сокращений с перерывами для расслабления этих мышц перед каждым сокращением. Важно не забывать использовать сокращение данных мышц перед поднятием тяжелого веса (например, ребенок, покупки).

Качеству выполнения упражнений может способствовать консультация с физиотерапевтом, работающим в данной области.

Екатерина БАР-ИЛАН