



# Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,  
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



## КОГДА БЕГ – ВО ВРЕД?

Периодически можно наблюдать бегунов, которые тренируются вдоль автомобильных дорог. От этого больше вреда, чем пользы. Бегать вдоль проезжей части опасно для здоровья. Дело в том, что во время физической активности, когда частота дыхания значительно повышается, а обмен воздуха в легких возрастает, в легкие попадает большое количество частиц потенциально загрязненного воздуха. В данной ситуации организм работает по принципу «пылесоса», что в свою очередь может стать причиной заболеваний органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Чем ближе вы к любой автомобильной дороге, тем больше концентрация химических веществ. В выхлопных газах авто содержится около 200 химических соединений, среди которых вещества как безвредные для организма человека, так и весьма токсичные соединения, в том числе канцерогены – вещества, повышающее риск возникновения злокачественных новообразований (сажа и бензопирен).

Пробежка должна насыщать органы и ткани кислородом, а не угарным газом (продукт неполного сгорания автомобильного топлива), высокие концентрации которого отмечаются у оживленных автомобильных дорог, паркингов и гаражей. Кстати, в основе действия угарного газа – блокирование связи кислорода с гемоглобином. Регулярное активное воздействие выхлопных газов на организм может способствовать снижению иммунитета, развитию бронхита, нарушению работы сердечно-сосудистой, нервной систем и других органов.

Однако вопрос о пользе бега в городе имеет определенно положительный ответ, учитывая наш в большинстве случаев сидячий образ жизни, но при этом важно выбирать правильные места для пробежек, чтобы снизить вред, который потенциально может нанести загазованность воздуха.

Для бега лучше всего подойдет стадион, сквер, парк, лесные тропинки или любое другое место, где не ездят машины, а воздух чище. Если поблизости нет парков или стадионов, рекомендуется выбирать тихие улочки или переулочки, где нет интенсивного движения транспорта. Особенно рекомендуется делать пробежку сразу после дождя, когда воздух очищен естественным путем.

## КАК И ЗАЧЕМ СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ В РАЦИОНЕ?



Соль – важнейший элемент питания, который безусловно необходим для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Однако люди часто не представляют, насколько много соли в день они потребляют, и какое действие это оказывает на их здоровье. А ведь при избытке соли в организме выстраивается следующая цепочка: много соли – задержка жидкости в организме – нарушение обменных процессов – нагрузка на почки, сердце и сосуды.

Большинство людей употребляют слишком много натрия в виде соли (в среднем 9-12 г соли в день) и недостаточно калия (менее 3,5 г) – все это способствует высокому уровню артериального давления, что в свою очередь повышает риск болезней системы кровообращения.

Чтобы избежать проблем со здоровьем рекомендуется ограничить употребление соли до 5 г (одна чайная ложка) в день с учетом содержания соли в готовых продуктах (хлеб, консервированные и другие содержащие соль продукты).

По данным клинических наблюдений у 30-50% людей с артериальной гипертензией ограничение соли снижает систолическое и диастолическое кровяное давление как минимум на 5 делений.

Сокращать потребление соли следует постепенно, чтобы вкусовые рецепторы успевали адаптироваться и процесс отвыкания от соленой пищи прошел менее болезненно.

Как можно реже покупайте готовые блюда и соленые полуфабрикаты (например, котлеты, колбаски), солёные и копченые продукты.

Солите блюдо в конце готовки, тогда вы положите меньше соли, так как чем дольше готовится посоленная пища, тем слабее окажется соленый вкус.

Перекусывайте не картофельными чипсами, солеными орешками и выпечкой, а свежими овощами и фруктами, орехами без соли.

Если ваш прием пищи состоит из соленых блюд, для баланса добавьте в меню больше продуктов с высоким содержанием калия – свежие фрукты и овощи.

Сократите до минимума употребление таких продуктов, как кетчуп, соевый соус, готовые салатные заправки, майонез.

Приучите себя читать этикетки, а именно – состав продуктов. Отдавайте предпочтение продуктам с меньшим содержанием натрия.

Перестаньте досаливать готовые блюда. Лучше даже убрать совсем солонку со стола. Всегда пробуйте еду, прежде чем добавить соль – не солите пищу автоматически, по привычке. Постепенно солите пищу все меньше и меньше – потребность в солёной пище со временем снизится.

Улучшить качество блюд, приготовленных с низким содержанием соли или без нее помогут специи.

Полностью исключить соленую пищу из своего рациона практически невозможно, да и не нужно, а вот в разы уменьшить ее употребление – под силу каждому.



## **АРБУЗ – НЕ ТОЛЬКО ИЗЛЮБЛЕННОЕ ЛАКОМСТВО, НО И ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Арбуз – не только излюбленное лакомство, но и большая польза для здоровья. Сочная мякоть арбуза – идеальный продукт для жаркого лета. При низкой калорийности он восстанавливает, потерянные с повышенным потоотделением, незаменимые минеральные вещества и воду. И это не удивительно – арбуз на 90% состоит из воды.

Благодаря своей сочной мякоти он обладает мочегонным свойством, его рекомендуют есть при отёках, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы и некоторыми заболеваниями почек.

Арбузы прекрасно утоляют жажду и способствуют выведению из организма токсических веществ, избытка холестерина, что положительно сказывается на общем физическом состоянии организма.

Мякоть арбуза богата и органическими кислотами, стимулирующими пищеварительные и обменные процессы.

Арбуз подавляет чувство голода за счёт быстрого наполнения желудка. Действительно, трёх-четырёх кусочков достаточно для того, чтобы почувствовать себя сытым, а поскольку калорийность арбуза небольшая (всего 25-38 ккал на 100г), то и потолстеть на нём не получится.

Огромная польза кроется и в биохимическом составе арбуза. Его мякоть содержит ничтожно мало белка и практически не содержит жиров, содержится клетчатка, пектины, гемицеллюлоза. Арбуз имеет достаточно внушительный по количеству витаминов и минералов химический состав, в котором присутствуют витамины: В1, В2, С, РР, фолиевая кислота, каротин; минеральные вещества: марганец, никель, железо, магний и калий, цинк и селен, щелочные вещества. Помимо продления жизни организма и защиты его от возрастных разрушений, эти вещества противостоят развитию онкологических заболеваний.

Входящие в состав арбуза железо, магний и калий крайне необходимы для кроветворения и нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Цитруллин – аминокислота, содержащаяся в арбузе, улучшает кровообращение и снижает давление.

Рекомендуется не смешивать арбуз с другой едой. Дело в том, что при употреблении арбуза вместе с другими продуктами вместо переваривания в желудке начинается процесс брожения, что приводит к неприятным ощущениям, а порой и к серьёзным сбоям в работе желудочно-кишечного тракта.

Без сомнения, спелый и сладкий арбуз будет полезен практически каждому, однако в больших количествах он противопоказан тем, кто болен сахарным диабетом, при почечнокаменной болезни, а также при тяжёлых патологиях поджелудочной и предстательной железы.

Также стоит с осторожностью лакомиться арбузом беременным из-за сильного мочегонного эффекта, особенно на поздних сроках беременности, когда мочевой пузырь сдавливается плодом.

