



Февраль 2018 года

ВЫПУСК 1

Издается с 2014 г раз в квартал  
(в электронном виде)

## В этом выпуске:

1. Зима – гололед – травмы... стр. 1
2. Холодовая аллергия – что это? стр. 4
3. Полезные советы для здоровой и красивой кожи. стр.5
4. О пользе фитохимических элементов. стр.7
5. Роль железа в организме. стр.8
6. Плохой и хороший холестерин. стр.10
7. Чем полезен рыбий жир. стр.11
8. Влияние цвета на настроение человека. стр.12



**Большую тревогу вызывают ледяные горки! Именно на них очень часто травмируются дети.**



## ЗИМА – ГОЛОЛЕД – ТРАВМЫ...

Резкое похолодание, смена температурного режима и гололед – основная причина **зимних травм**. Однако вывихов, переломов, растяжений связок и прочих последствий неудачных падений можно избежать, если **соблюдать элементарные правила собственной безопасности**.

### Следует помнить:

- При гололеде необходимо передвигаться крайне осторожно, не нужно торопиться.
- Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком.
- Будьте аккуратны на всевозможных ступеньках, спусках и подъемах, не оборудованных специальными деревянными решетками-настилами, поручнями.
- Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими

скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью.

- Обратите внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Также причиной неожиданного падения может стать верхняя одежда, сковывающая движения, и даже обычная сумка на длинной ручке, постоянно сползающая с плеча.
- Не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их при падении.
- Выходя на улицу, пожилым людям следует брать с собой трость с заостренным концом. Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения - передвигаться в одиночку слишком опасно как для будущей мамы, так и для малыша.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги. Водителю трудно затормозить резко, так как при гололеде тормозной путь автомобиля значительно увеличивается.
- При выходе из автобуса или троллейбуса, держитесь за ручки. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.

Также родителям не следует оставлять детей без присмотра, необходимо научить их **правилам поведения на горке**. Нельзя съезжать с горы, пока скатившийся ребенок не отошел в сторону. Не задерживаться внизу, когда съехал, тем более не стоять посередине горки и не перебегать ее, когда уже катится другой человек. Нельзя скатываться стоя или вниз головой. Умышленно мешать кататься другим.

Еще одна серьезная проблема зимнего периода – **обморожения**. Влияние низких температур приводит к тому, что чувствительность тканей резко снижается. Поэтому, внимательно относитесь к собственному состоянию, ведь даже сильное обморожение замечается не сразу.

### **Опасности обморожения: как избежать и чем помочь!**



#### Простые правила, которые позволяют избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- ✓ одевайтесь как "капуста" – так как между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло;
  - ✓ тесная обувь, отсутствие стельки, мокрые носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;
- ✓ прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше;
- ✓ не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха, не выходите на мороз с влажными волосами после душа;
- ✓ дети и пожилые люди более подвержены переохлаждению и обморожениям, время пребывания их на морозе необходимо сократить до минимума.

#### **Чего НЕ НУЖНО делать в мороз!**

- ✓ Не употребляйте алкоголь перед выходом на улицу. Мнение, что алкоголь на морозе согревает человека, глубоко ошибочно. На самом деле алкоголь способствует охлаждению человеческого тела.

✓ Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и, таким образом, делает конечности более уязвимыми.

✓ Не пейте перед выходом на улицу горячий чай.

После того как вы вдохнете холодный воздух, разогретое горло моментально остынет, что может стать причиной простуды. Главное – не выходить на улицу голодным, особенно если предстоит там провести какое-то время. Энергозатраты в холодные дни несколько выше у всех, но особенно в усиленном питании нуждаются те, кто работает на улице.

✓ Не садитесь на холодные сиденья в личном автомобиле, общественном транспорте, а уж тем более на скамейки на улице.

Это может привести к воспалению мочевого пузыря, почек, возникновению гинекологических заболеваний у женщин и заболеванию предстательной железы у мужчин. В мороз теплая одежда должна закрывать части тела ниже пояса.

✓ В холода нельзя ходить без шапки.

Через голову тело человека теряет до 40% внутреннего тепла. Важно также носить шарф, теплые носки, варежки (перчатки из натуральной кожи хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже) и просторную обувь на толстой, теплой и удобной подошве.

Также в мороз увеличивается **риск развития инфарктов и инсультов**. Могут произойти спазмы сосудов сердца и головного мозга, из-за чего возможны сильные головокружения.

## Обморожения не страшны, если...

✓ Надеть варежки, шапку, шарф, кожу лица смазать специальным кремом, а щеки и подбородок – закрыть шарфом.

✓ Украшения из металла оставить дома, так как они остывают быстрее, и существует риск их прилипания к коже. Кроме того, кольца могут создавать препятствие току крови.

✓ Перед выходом на мороз надеть костюм «капусты», позволяющий воздуху оставаться между многими слоями одежды. Причем верхний слой не должен пропускать влагу.

✓ Пораженные участки тела НЕ смазывать жиром или мазями. Это усугубляет охлаждение и может травмировать кожу. Нельзя кожу растирать снегом.

✓ Обувь для прогулки выбрать просторную, носки сухие, не вызывающие дискомфорта при ходьбе.

!!! Если же отмороженные участки кожи на ощупь твердые, нечувствительные и ломкие - немедленно вызывайте скорую помощь.

***Помните! Лучшая профилактика травм и обморожений – это осторожность и осмотрительность. Берегите себя!***

## Чем опасен холод?

### ХОЛОДОВАЯ АЛЛЕРГИЯ – ЧТО ЭТО?



**Холодовая аллергия** – аллергическая реакция на воздействие холода в виде высыпаний по типу крапивницы либо красных пятен на открытых частях тела.

Любая аллергия – это реакция организма на раздражитель. Очень важно вовремя определить характер аллергической реакции. В случае холодовой аллергии раздражителем является холод. Развивается такая реакция из-за нарушения иммунной защиты организма. Чаще всего она бывает у людей с уже имеющейся аллергией или у

лиц с хроническими заболеваниями. Способствуют развитию холодовой аллергии такие заболевания, *как системная красная волчанка, авитаминоз, дисбактериоз, холецистит, гастрит и язва желудка, гельминтозы, атопический дерматит и др.*

Симптомы холодовой аллергии могут иметь различные формы проявления – от легких признаков, исчезающих через некоторое время после прекращения контакта с холодной средой, до серьезных кожных высыпаний.

#### **Основными симптомами холодовой аллергии являются:**

- сыпь на открытых участках кожи (цвет высыпаний от бледно-розового или белесого до ярко-красного);
- волдыри и уплотнения на коже;
- жжение, зуд и шелушение кожи;
- отеки кожных покровов и слизистой;
- чихание и кашель, слезотечение;
- головная боль и озноб.

*Наличие холодовой аллергии можно проверить в домашних условиях: положите кусочек льда на локтевой сгиб на 10-15 минут, и если появились какие-либо симптомы аллергии, то можно говорить о том, что существует предрасположенность к холодовой аллергии.*

Так как холод как аллерген устранить практически невозможно, то лечение в этом случае только симптоматическое. **Снизить проявление аллергических реакций можно, выполняя ряд несложных мероприятий.**

- Перед выходом на *улицу смазывайте лицо и руки детским либо любым другим жирным кремом. Губы нужно смазывать гигиенической помадой.* Это защитит неприкрытые участки кожи от холодного воздуха.
- Теплые непромокаемые перчатки, шарф, наличие капюшона в верхней одежде эффективно смогут защитить от ветра и сохранить тепло.
- Сократите пребывание на улице в холодную погоду. Если же это невозможно – носите с собой термос с горячим чаем.
- Важно также следить за своим рационом: избегайте жирных и копченых продуктов, кофе, газированных напитков и алкоголя. А в ежедневное меню обязательно введите продукты, содержащие омега-6 жирные кислоты: *оливковое масло, морскую рыбу* и другие.

*Если симптомы холодовой аллергии незначительные, то постепенное закаливание и обтирание поможет укрепить иммунитет и снизить реакцию организма на холод!*

***Соблюдайте вышеуказанные рекомендации и будьте здоровы!***

## Красота и здоровье!

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ И КРАСИВОЙ КОЖИ.



**Здоровая и сияющая кожа – мечта любого человека, а особенно – женщин.** Красивая здоровая кожа зависит не только от генетики и качественного ухода, но и от образа жизни. Для здоровья и красоты кожи необходимо соблюдать всего несколько несложных правил:

#### **Правило 1. Здоровое питание.**

Здоровье кожи начинается с правильного питания. Сбалансированное питание, включающее достаточное количество микроэлементов и витаминов, позволит коже приобрести сияющий вид. В пищу необходимо употреблять натуральные продукты: рыбу, орехи, мясо нежирных сортов, крупы, овощи. Следует избегать употребления в пищу жареного, солений и копчений, а также продуктов питания, содержащих большое количество пищевых добавок. Положительно влияют на состояние кожи омега-3 жирные кислоты: уменьшают воспаление, придают коже упругость. Содержатся в грецких орехах, рыбе жирных сортов.

А одним из самых важных витаминов для здоровой и безупречной кожи является **витамин С** – он помогает улучшать цвета лица и предотвращать появление морщин. Регулярное употребление продуктов, богатых витамином С, улучшает выработку коллагена, повышает эластичность кожи, уменьшает появление возрастных пигментных пятен и повышает способность кожи защищаться от вредного воздействия жестких УФ-лучей солнца. Он укрепляет капилляры, что способствует лучшей транспортировке питательных веществ в клетки и тканям. Витамин С богаты **черная смородина, брокколи, виноград, киви, клубника, цитрусовые.**

#### **Правило 2. Питьевой режим.**

Человеческий организм на 80% состоит из воды. Поэтому важно поддерживать водный баланс ежедневно. Не обязательно **пить 2 литра воды в день** – это может вызвать отеки и нарушение работы почек. Найдите свою «норму» чистой воды. Вода очищает организм и выводит токсины и шлаки, избавляет кожу от сухости и морщинок.



#### **Правило 3. Нет вредным привычкам!**

Курение ускоряет процесс старения кожи: уменьшается эластичность, портится цвет лица, и кожа становится тусклее. Смолы, содержащиеся в табачных изделиях, лишают ткани питательных веществ – возникает преждевременное старение кожи, появляются морщины. В значительной степени курение влияет на кожу вокруг глаз: появляются темные круги и отеки под глазами.

Злоупотребление алкоголем также негативно сказывается на состоянии кожи – приводит к потере коллагена и быстрому старению кожи, ее сухости. Злоупотребление спиртным нарушает кровообращение, возникает нехватка кислорода. Это приводит к повреждению капилляров и появлению сосудистых сеточек.

#### **Правило 4. Нет прямым солнечным лучам!**

В летний период солнечные лучи с 7 утра до 9 утра полезны для кожи, так как солнце способствует выработке витамина D. Однако, в обеденное время необходимо по возможности избегать солнца. УФ-лучи достаточно сильны, они повреждают структуру кожи, что может привести к ожогам. Используйте солнцезащитный крем с SPF выше 45.

### Правило 5. Увлажнение.

Увлажнять кожу необходимо как изнутри, соблюдая питьевой режим, так и снаружи. Умывайтесь ежедневно прохладной водой.

### Правило 6. Очищение.

Избавиться от омертвевших клеток кожи, пыли, загрязнений поможет регулярный пилинг с использованием натуральных ингредиентов, таких как овсяные хлопья, цедра апельсина или молотый кофе.



### Правило 7. Демакияж.

В жизни любой современной женщины макияж является неотъемлемой частью. Важно полностью удалять косметику с кожи лица, губ и глаз с помощью мягкого очищающего средства перед сном. Иначе может возникнуть воспаление и угревая сыпь.

### Правило 8. Нет стрессам!

Гормоны, вырабатываемые во время стрессовой ситуации, приводят к чрезмерной работе потовых и сальных желез. Сохранить спокойствие помогут теплая расслабляющая ванна и здоровый сон. **Необходимо 7-8 часов сна для здоровья и красоты кожи.** Еще один вариант борьбы со стрессом – визит в спа-салон или плавательный бассейн, это поможет расслабить ваши мышцы. Также избавиться от стресса помогут занятия йогой, прослушивание любимой музыки и чтение книг.

### Правило 9. Физическая активность.

Все аэробные упражнения увеличивают приток к клеткам кислорода, который нейтрализует вредное воздействие на кожу свободных радикалов. Танцы, езду на велосипеде, прыжки со скакалкой, бег либо ходьбу сделайте ежедневной привычкой. Всего лишь полчаса тренировки ежедневно помогут поддержать красоту и здоровье кожи.

### Правило 10. Не переохлаждайтесь.

Переохлаждение может привести к воспалению и сухости кожи. Чтобы и зимой кожа оставалась красивой и здоровой, регулярно очищайте ее, наносите питательные кремы, и старайтесь не подставлять лицо ветру. А при сильном морозе лучше укройте ее шарфом или платком.

***Здоровье кожи – один из индикаторов состояния организма человека. Ведите здоровый образ жизни, соблюдайте питьевой режим, защищайте свою кожу от негативного воздействия окружающей среды – и будьте здоровы и красивы!***



С пользой для здоровья!

## О ПОЛЬЗЕ ФИТОХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ.



Издавна известна рекомендация специалистов по правильному питанию **«Ешьте радугу!»**, то есть старайтесь употреблять в пищу как можно больше разноцветных овощей и фруктов. Какую же пользу, помимо высокого содержания питательных веществ, витаминов и микроэлементов приносят эти дары природы?

О нутриентах известно многое, эти составляющие продуктов питания хорошо изучены и знакомы. Однако, существует отдельная группа натуральных компонентов в овощах, фруктах и злаках, которые обладают профилактическими и лечебными свойствами – это фитохимические элементы. Эти настоящие природные лекарства обладают следующими свойствами:

- ✓ встречаются только в овощах, фруктах и злаках;
- ✓ встречаются в очень небольших количествах;
- ✓ не имеют пищевой ценности;
- ✓ многие из них являются естественными пигментами, которые придают цвет овощам и фруктам;
- ✓ являются антиоксидантами, то есть защищают организм от свободных радикалов.

### Вот некоторые из фитохимических элементов:

#### Флавоноиды

Способность винограда красных сортов улучшать пищеварение, а ягод черники повышать остроту зрения широко известны. Эти свойства связаны с высоким содержанием в них флавоноидов – группы веществ, которые играют одну из важнейших функций в регулировании жизненного цикла растений. Эти вещества участвуют в фотосинтезе, защищают растительные клетки от избытка ультрафиолетового излучения летом, а также помогают растениям подготовиться к холодам.

Содержатся флавоноиды во **всех цитрусовых, яблоках, луке и красном винограде, зеленом чае**. Обладают способностью регулировать проницаемость стенок кровеносных сосудов и улучшать их эластичность, а также предотвращать образование склеротических бляшек. Самый известный из флавоноидов, оказывающий благотворное действие на сосуды, – это рутин. Этот элемент входит в состав многих препаратов, которые уменьшают ломкость капилляров.

#### Антоцианы



Антоцианы – группа водорастворимых пигментов, которые окрашивают фрукты и овощи в яркие тона (фиолетовый, красный, жёлтый, синий). Лидерами по количеству этих фитохимических элементов являются ягоды тёмно-фиолетовой и бордовой окраски: **черника, ежевика, голубика, черноплодная рябина, ирга, бузина, клюква, чёрная смородина, вишня, малина, виноград тёмных сортов**. Антоцианами богаты **баклажаны, свёкла, помидоры, краснокочанная капуста, красный перец, краснокочанный салат**.

В организме человека антоцианы выполняют следующие функции: активируют обмен веществ на клеточном уровне, уменьшают проницаемость капилляров, повышают эластичность сосудов, способствуют восстановлению сетчатки глаза и нормализуют

внутриглазное давление, улучшают ночное видение, защищают сердечную мышцу от ишемии, снижают артериальное давление, способствуют скорому выздоровлению в сезон простуд и гриппа.

### Изофлавоноиды



Изофлавоноиды содержатся в сое и некоторых ее производных, таких как **соевое молоко и тофу**. По своему воздействию сходны с женским половым гормоном – эстрогеном. При недостатке эстрогена, например, в период менопаузы, изофлавоноиды заменяют его, а при избытке эстрогена в организме женщины – действуют как ингибитор, снижая его уровень. Эти элементы способствуют уменьшению возрастной пигментации кожи, препятствуют вымыванию кальция из костной ткани – тем самым предотвращая развитие остеопороза и укрепляя костную ткань. Также они снижают уровень холестерина в крови, препятствуя развитию атеросклеротических бляшек и образованию тромбов.

Еще одно важное свойство изофлавоноидов – снижение уровня ферментов, способствующих образованию раковых клеток. В том числе, они способствуют профилактике рака молочной железы.

### Соединения серы

**Белокочанная капуста, редис** содержат в больших количествах соединения серы, которые являются натуральными антисептиками и мягко очищают желудочно-кишечный тракт.

### Каротиноиды



Это желто-оранжевые пигменты, обеспечивают красную, желтую и пурпурную окраску плодов и цветов. Особенно много каротина содержат зеленые части растений (**листья шпината**), а также плоды растений, которые имеют оранжевую окраску: **морковь, апельсины, помидоры, перец, шиповник, манго**. В организме человека каротиноиды способствуют повышению и укреплению иммунитета, сохранению здоровья глаз, а также являются природными антиоксидантами. Каротиноиды применяются для лечения воспалительных процессов кожи и слизистых оболочек. Немаловажную роль данные фитохимические элементы играют в профилактике рака, в том числе рака кожи и легкого.

***Сделайте употребление овощей и фруктов, богатых фитонутриентами, своей ежедневной привычкой – и будьте здоровы!***

## **РОЛЬ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ.**



Среди всех микроэлементов **железо** является самым универсальным и значимым составляющим многих видов клеток организма. Это биологически активное вещество входит в состав эритроцитов, а также принимает участие в образовании молодых клеток крови, предотвращая тем самым развитие анемии. Железо включено в состав



важнейших белков – гемоглобина и миоглобина, участвует в транспорте кислорода к органам и тканям. *В организме человека находится 3,5 – 4,5 г железа*, причем две трети железа располагаются в крови, а одна треть - в печени, селезенке, мышечной ткани, костном мозге.

Синтез гормонов щитовидной железы происходит под влиянием железа, при этом улучшается работа эндокринной системы. Важную роль железо играет в регуляции всасывания и усвоения водорастворимых витаминов, например, витаминов группы В, а также в обмене холестерина. Железо повышает защитные силы организма и сопротивляемость многим инфекциям, обезвреживает и разрушает ядовитые вещества в печени.

Продукты с высоким содержанием железа и высокой способностью к всасыванию - *говяжьи почки и печень, рыба, яйца*. Обычный рацион питания, где преобладает вареная и рафинированная пища, обеспечивает усвоение лишь 3% железа из пищи. При этом из мясных продуктов железо усваивается на 40-50 %, а из рыбных продуктов - на 10%. Важно также учитывать сочетание употребляемых продуктов. Так, добавление всего лишь 50 г мяса к овощам усиливают усвояемость железа в два раза, 100 г рыбы - в три раза, а богатых витамином С фруктов - в пять раз. Всасывание железа ухудшается при заболеваниях желудка и кишечника, недостатке витаминов В1, В2, В12, С, РР, белка. Употребление большого количества кофе и крепкого чая замедляет усвоение железа.

*Среднесуточная норма железа 10 мг для мужчин, 15-20 мг для женщин (18 мг для беременных и кормящих), максимально допустимое количество потребления в сутки - 45 мг.*

Дефицит железа в организме возникает, если поступление его в организм меньше 1 мг в сутки, что приводит к появлению различных патологий, в первую очередь – железодефицитной анемии. Причинами недостатка железа являются низкое количество поступления железа в организм вследствие неправильного рациона питания или строгой вегетарианской диеты, усиленный расход железа во время интенсивного роста, в период беременности и грудного вскармливания. Теряется железо в результате травм, кровопотерь в ходе операций, а всасывание может нарушаться из-за гастритов с пониженной кислотностью, дисбактериоза, гельминтозов, онкологических заболеваний и снижения функций щитовидной железы.

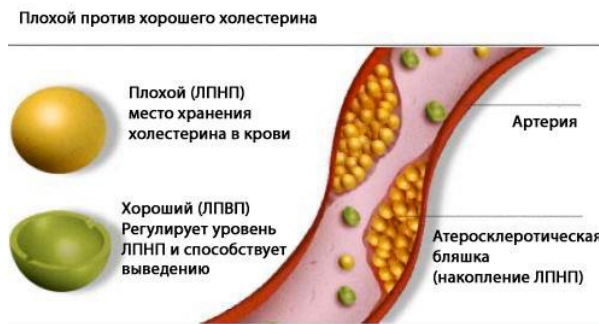
Продукты питания, наиболее богатые железом: *красное мясо, птица, свиная печень, говяжьи почки, сердце и печень, яичный желток, устрицы, орехи, фасоль, бобы, чечевица, картофель, белокочанная и цветная капуста, шпинат, морковь, свекла, тыква, помидоры, брокколи, репа, петрушка, овсяная и гречневая крупы, непросеянная мука, ростки пшеницы, горох, тимьян, кунжут, сушеные белые грибы, лисички, абрикосы, персики, яблоки, сливы, айва, инжир, а также сушеные фрукты.*

ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА	
ПРОДУКТ	СОДЕРЖАНИЕ ЖЕЛЕЗА В 100 Г
Сушеные грибы	35 мг
Говяжья печень	20 мг
Какао	11,7 мг
Зеленая фасоль	7,9 мг
Земляника	7,8 мг
Черника	7 мг
Крольчатина	4,4 мг
Говядина	2,5 мг
Яйцо	1,5 мг
Морковь	0,7 мг

*Следите за своим рационом питания, включайте в него продукты, богатые железом и будьте здоровы!*

## «ПЛОХОЙ» и «ХОРОШИЙ» ХОЛЕСТЕРИН.

**Холестерин** - это жироподобное вещество, которое в человеческом организме входит в состав оболочек клеток, нервных волокон, способствует выработке женских и мужских половых гормонов, желчных кислот, необходимых для правильной работы пищеварительной системы, способствует нормальной работе иммунной системы, играет важную роль в работе мозга и др. Большая часть холестерина образуется в организме человека клетками печени (около 75 %), остальное количество поступает в кровь с пищей (около 25 %).



Однако, существует холестерин «плохой» и «хороший». **«Плохой» холестерин крови (липопротеиды низкой плотности - ЛПНП)** образует атеросклеротические бляшки, которые откладываясь в сосудах, сужают их просвет, ухудшая кровообращение, что приводит к **рisku развития атеросклероза и как следствие к инфаркту миокарда, инсульту** и другим заболеваниям сердечно-сосудистой

системы. **«Хороший» холестерин (липопротеиды высокой плотности - ЛПВП)** оказывает положительное влияние на здоровье человека и очищает организм от «плохого» холестерина, снижая риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Каждому человеку необходимо ежегодно сдавать кровь, для того чтобы отслеживать у себя уровень холестерина и вовремя выявить риск развития атеросклероза.

### Нормы содержания холестерина в крови:

- ✓ общий холестерин менее 5 ммоль/л;
- ✓ ЛПНП («плохой» холестерин) менее 3 ммоль/л;
- ✓ ЛПВП («хороший» холестерин) более 1 ммоль/л у мужчин и более 1,2 ммоль/л у женщин.

### Факторы, предрасполагающие к развитию атеросклероза:

- ✓ наследственность;
- ✓ неправильное питание и как следствие избыточная масса тела;
- ✓ малоподвижный образ жизни (гиподинамия);
- ✓ мужчины, возраст которых более 40 лет, и женщины, у которых уже наступила менопауза (ведь до этого периода женские половые гормоны (эстрогены) задерживают развитие атеросклероза);
- ✓ курение;
- ✓ злоупотребление алкоголем;
- ✓ стресс;
- ✓ сахарный диабет;
- ✓ артериальная гипертензия и другие заболевания сердечно-сосудистой системы.

Для снижения уровня холестерина необходимо, чтобы рацион питания был богат овощами (*лук, огурец, морковь, брокколи, перец, капуста, картофель, свекла, баклажан*), ягодами и фруктами (*яблоки, киви, апельсин, смородина, клюква, черника, черноплодная рябина*), орехами (*миндаль, грецкий орех, фисташки*), бобовыми (*фасоль, горох, чечевица*), отрубями (*овсяные, пшеничные, ячменные, кукурузные*), зерновыми (*овсянка, пшеница, рис, гречка, ячмень, кукуруза*). При повышенном уровне холестерина рекомендуется также сократить потребление продуктов животного происхождения.

***Питайтесь правильно и будьте здоровы!***

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН РЫБИЙ ЖИР



**Рыбий жир** – это животный жир, содержащийся в рыбе, живущей в холодных водах мирового океана. Препараты рыбьего жира производят из таких сортов морской рыбы как треска, сельдь, скумбрия, лосось, тунец, форель и др. Рыбий жир содержит огромное количество **витамина А и D**, **богат полиненасыщенными жирными кислотами: омега – 3 – линоленовой кислотой и омега – 6 – линолевой кислотой.**

Эти жирные кислоты относятся к незаменимым, так как не могут синтезироваться в организме. Поэтому они должны поступать в наш организм с пищей. В аптеках же рыбий жир продаётся в жидком виде и в капсулах. **Содержащиеся в рыбьем жире полиненасыщенные жирные кислоты и витамины обладают следующими свойствами:**

- ✓ улучшают работу сердечно-сосудистой системы (снижают уровень холестерина в крови, укрепляют сосуды, нормализуют давление, снижают риск развития инфарктов и инсультов);
- ✓ стимулируют работу мозга – память, внимание, предупреждают переутомление;
- ✓ улучшают зрение;
- ✓ нейтрализуют свободные радикалы, тем самым снижая риск развития онкологических заболеваний;
- ✓ повышают всасываемость кальция и фосфора;
- ✓ укрепляют суставы, кости, зубы, ногти и волосы;
- ✓ способствуют обновлению клеток эпидермиса, снижению сухости кожи;
- ✓ повышают иммунитет;
- ✓ стимулируют выработку гормона «радости» - серотонина, что приводит к улучшению настроения, повышению работоспособности;
- ✓ нормализуют обмен веществ в организме, способствуют похудению;
- ✓ предотвращают развитие аллергии и бронхиальной астмы.

Полезность рыбьего жира для здоровья неоценима. И полезнее будет получать, так необходимые нам, полиненасыщенные жирные кислоты и витамины с пищей, нежели употреблять рыбий жир в капсулах. Для этого включите в свой рацион **жирные сорта морской рыбы - скумбрию, сельдь, сардину, сёмгу, лосось, палтус и др.** Эти виды рыб должны быть включены в наше меню не менее 3 раз в неделю.

О необходимости применения рыбьего жира в капсулах обязательно проконсультируйтесь с врачом.



### **Интересные факты:**

- ✓ аптекарь из Норвегии Пётр Меллер впервые стал производить рыбий жир с медицинской целью около 150 лет назад;
- ✓ эскимосы, рацион которых почти полностью состоит из рыбы, очень редко болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- ✓ самый низкий процент депрессивных состояний отмечается у японцев, так как их меню также богато рыбой и другими морепродуктами.

***Будьте здоровы!***

## Цветное настроение!

### ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА.



Интерес к цвету возник еще в глубокой древности. Индусы считали человека цветоносным, а индейские йоги утверждали, что организм человека соткан из переплетающихся вибраций звуков и цветов.

Исследователями и учеными доказано, что эмоциональное состояние человека влияет на восприятие цвета, однако, цветом можно корректировать настроение. Цвет не только вызывает соответствующую реакцию человека, но и определенным образом формирует его эмоции, а, значит, и настроение.

Окружающий мир полон всевозможных красок. Одни радуют глаз, заставляют энергично действовать, другие раздражают, вызывают чувство усталости и беспокойства, третьи успокаивают. Считается, что **положительно влияют на человека цвета солнца и другие цвета светлых оттенков**. Нежелательными являются темные цвета. Восприятие цвета сильно зависит от освещения. Японские ученые подсчитали, что **для нормальной жизни человека в городе улицы должны быть раскрашены не менее чем в 20 цветов и оттенков**. Каждая улица – как маленькая радуга. Особое значение цвету как резерву лечению предавал русский ученый и врач В. М. Бехтерев, он мечтал о постройке больницы, где бы цвет служил лекарством от нервных болезней.

Но большинство из нас все-таки остается в глубоком неведении относительно того, какую пользу может принести сознательное использование цвета. А ведь цветом нужно пользоваться очень бережно и умело. Так как он воздействует на нас через органы чувств и психологические центры. Цвет влияет на физиологию человека, может возбуждать, отчего сердце будет биться чаще, может способствовать выделению пищеварительных соков, улучшать настроение. Все это необходимо знать и умело использовать для оформления пространства, в котором мы живем, чтобы оно было более гармоничным, более комфортным.

Достоверно установлено, что каждый цвет вызывает подсознательные ассоциации. Швейцарский психолог Макс Люшер установил, что определенный цвет вызывает у человека вполне определенные эмоции. Например, желто-красные тона создают чувство взволнованности, возбуждения, активности. Синие, серые цветовые тона, напротив, действуют успокаивающе, черный – угнетает, зеленый – успокаивает, желтый – создает хорошее настроение.

**В современной психосемантике цвета подробно описано влияние цвета на психоэмоциональное состояние человека.**

Согласно данным исследований Э. Т. Дорофеевой, – красный побуждает людей к быстрым решениям. **Красный цвет также наполняет энергией и храбростью, дает ощущение силы**, благодаря которой можно выполнить намеченное. Ассоциируется с восторженным настроением, а также с силой, энергией.

**Оранжевый ассоциируется с радостью, теплом.** Красно-оранжевый ассоциируется с переживанием гнева и радости, соотносится с активностью и экстраверсией. Символизирует возбудимость, жизненную динамику.

**Зеленый ассоциируется с эмоциональным состоянием спокойствия и уравновешенности.** Зеленый создает условия для размышления и окончательного завершения задачи. В зеленом идеи (возникшие в красном) разовьются, и действия будут проделаны. Предпочтение зеленого в интерьере сопровождается общей нормализацией психического состояния.

*Синий также вызывает ощущение расслабления, уменьшение тревоги и враждебности.* Снижает активность, темп и настроение.

*Фиолетовый повышает самооценку, активность, работоспособность и настроение.*

*Розовый цвет пассивен, он успокаивает и смягчает эмоции.*

Предпочтение коричневого цвета в интерьере сопровождается ослаблением сознательного контроля, планирования и последовательности в поведении, снижением самооценки.

Предпочтение черного сопровождается нарастанием общей тяжести психического состояния, внутреннего напряжения, дисгармонии. А также усилением отгороженности, неконтактности, замкнутости.



***Итак, наша эмоциональная реакция на цвет невероятно сильна. Нет «плохих» или «хороших» цветов, речь идет лишь о выборе видов цветовой коммуникации в тот или иной момент нашего внутреннего состояния.***

*С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» - <http://gmlocge.by>*

**Издатель:** Отдел общественного здоровья  
государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены,  
эпидемиологии и общественного здоровья»  
**e-mail:** [Health@gmlocge.by](mailto:Health@gmlocge.by)  
246000, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23  
**Тел./факс:** 8(0232) 33 57 29

Редакционная коллегия: Кукса Наталья  
Короткевич Елена

Ответственный за выпуск: Атарик Ирина