

ПАПИЛЛОМЫ ПОД КОНТРОЛЕМ

Здоровье



АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Выходит еженедельно

26 (618),
июнь 2006

Грамотная диета помогает продлить жизнь

Еда как лекарство

Ты – то, что ты ешь. Эта истина известна давно и не только врачам-гастроэнтерологам. Еда и здоровье связаны далеко не на одном “желудочно-кишечном” уровне. Многие, слишком многие этого не понимают.

САМАЯ страшная проблема России – сердечно-сосудистые заболевания. От них в год умирает 1 200 000 человек. Из них 600 тысяч – от инсультов и почти 500 – от инфарктов. И при чем здесь питание? А вот причем. Сладкая, жирная, жареная, соленая, сублимированная пища вредит не только желудку и кишечнику, но и, в конце концов, сосудам. Повышается уровень холестерина в крови, постепенно на стенках сосудов формируются холестериновые бляшки – это начинается атеросклероз. Просвет становится уже, крови приходится изо всех сил “проталкиваться” по ним. Поднимается артери-

альное давление. А именно гипертония и есть главная причина проблем не только для сосудов, но и для сердца.

А какую нагрузку приходится испытывать нашей главной мышце, когда мы набираем лишние килограммы? Помножьте это на частую, увя, и не менее опасную болезнь – диабет. Но если диабет люди стараются лечить, то гипертонию не воспринимают всерьез. Кто-то где-то слышал цифры 120 на 80, но все твердо уверены, что такое давление может быть только у космонавтов. Люди не понимают, что они больны, а верхний показатель давления 160 воспринимают как “рабочий”. Но это в корне неверно!

Вот и получается, что высокая смертность у нас в стране начинается с безразличия к себе, с лишней ложки сливочного масла, добавленного в кашу или картошку, сметаны, щедрой рукой плюнутой в жирный борщ, толстого слоя шоколада или плавленого сы-

ра, намазанного на пшеничную булку. Даже не стоит говорить о пломбирах, плюшках, тортах, гамбургерах и чипсах, которыми мы привыкли перекусывать впопыхах. А сочащийся жиром “оливье” – атрибут каждого Нового года, 8 Марта или дня рождения? Можно не продолжать...

Традиции питания, традиционная кухня – нет, этого никто не отменял. И мы можем сколько угодно смеяться над американцами или европейцами, которые старательно выбирают в магазинах оливковое масло вместо подсолнечного и ищут самый низкокалорийный торт. Они правы. У них есть выбор. Выбор между продуктами с обычным содержанием соли и пониженным, с сахаром и с сахарозаменителем, с жиром и обезжиренными. И у них есть шанс сделать свою еду лекарством, средством, продляющим жизнь, средством, позволяющим держать давление в норме. Этот выбор есть и у нас: “легкие” майонезы, масла, йогурты, сыры – все это есть и на наших прилавках. Главное – не забывать об этом.

Ольга ОРЛОВА

День открытых дверей

Знакомые продукты дарят здоровье

ЗНАЕТЕ ли вы англо-голландский концерн Юнилевер? Он есть на каждой кухне: майонезы и соусы “Кальве”, “Липтон”, “Брукбонд”, “Беседа”, супы “Кнорр”, соусы и растительные масла “Бертолли”, бутербродное царство “Рамма”. На прошлой неделе завод Юнилевера в Туле решил стать еще ближе для своего потребителя. Вместе с благотворительным фондом “Артериальная гипертония” он провел День здоровья.

Здоровье для Юнилевера не просто слова: компания поощряет тех сотрудников, кто бережет его. Того, кто дольше всех работал без больничного листа, ждет призовая отдуха за рубежом. При этом каждые три месяца сотрудники проходят медобследование, так что скрыть простуду или приступ гастрита не удастся.

А в День здоровья врачи из фонда “Артериальная гипертония” под руководством известного гендиректора Российского кардиологического научно-производственного комплекса Росздрава Евгения Чазова измеряли давление всем желающим. Евгений Иванович сам выступал перед жаждущими здоровья горожанами: культура питания, настроение и гипертония в его речи становились звеньями одной цепи.

Юнилевер вносит свой вклад в укрепление здоровья не только своих сотрудников, но и потребителей продукции компании. Сразу после появления медицинских данных о профилактическом влиянии ненасыщенных жиров на развитие атеросклероза концерн запустил в производство легкие майонезы и спреды. Скоро в его продукции станут меньше и простых сахаров, насыщенных жиров и соли. А программа “Choices” благодаря особому значку поможет покупателям сразу распознать на полках магазинов самые полезные по своему составу продукты.

Елена БЛАХА