

# ЛІТНІ ВІТАМІНИ ДЛЯ ДИТИНИ



Поради від головного позаштатного гастроентеролога департаменту охорони здоров'я облдержадміністрації Світлани Косинської.

— Вже давно доведено, що здорова їжа допомагає уникнути проблем неповноцінного харчування у всіх його формах, а також запобігти неінфекційним захворюванням, включаючи діабет, хвороби сер-



ця, порушення мозкового кровообігу, рак, — звертає увагу фахівець. — Саме неінфекційні захворювання, серед яких домінують серцево-судинні та рак, стають основною причиною передчасної смертності та інвалідності в Європі та Україні.

Щорічно в нашій країні від вищезгаданих захворювань, у тому числі і від атеросклерозу, помирають близько 500 тисяч людей. До 2020 року смертність може досягти 60 відсотків.

За статистикою ВООЗ, від хвороб серця і судин ми вмираємо не тільки у два-чотири рази частіше, ніж у країнах ЄС, а й раніше: 30–44-річні українські чоловіки вмирають ушестеро частіше, ніж їхні однолітки з країн ЄС.

— Тож практику здорового харчування, яка починається на ранніх стадіях життя, важко переоцінити, — наголошує Світлана Косинська. — Саме грудне вигодовування сприяє здоровому росту, покращує розвиток і може забезпечити користь для здоров'я в довгостроковій перспективі. Наприклад, знизити ризик ожиріння та розвитку неінфекційних захворювань пізніше в житті. Енергію, що надходить в організм в калоріях, важливо врівноважувати з витраченою. Точний склад різноманітного, збалансованого і здорового раціону залежить від індивідуальних потреб, наприклад, від віку, статі, способу життя, ступеня фізичної активності. Від культурного контексту, наявних місцевих продуктів і звичаїв. Але основні принципи формування здорового раціону харчування залишаються однаковими. І літо — найкраща пора для того, щоб привчити організм до нього.

## СМАЧНО І КОРИСНО

- Фрукти, овочі, бобові, горіхи і цільні злаки, наприклад, неперероблена кукурудза, просо, овес, пшениця, нешлифований рис.
- 400 г (п'ять порцій) фруктів і овочів у день. Картопля, батат та інші крохмалисті коренеплоди до цього списку не входять.
- Менше 10 відсотків сумарної енергії за рахунок вільних цукрів, що еквівалентно 50 г або приблизно 12 чайним ложкам без верху, для люди-



ни зі здоровою масою тіла. Більшість вільних цукрів додаються в харчові продукти виробником, кухарем або споживачем і можуть також міститися у вигляді природного цукру в меді, сиропі, фруктових соках і фруктових концентратах.

- Менше 30 відсотків сумарної енергії за рахунок жирів.
- Ненасичені жири (наприклад, що містяться в рибі, авокадо, горіхах, соняшниковій, оливковій олії) краще за насичені (в жирному м'ясі, вершковому маслі, пальмовій і кокосовій олії, вершках, сирі, свинячому салі). Промислові трансжири, які містяться в перероблених харчових продуктах, їжі швидкого приготування, закусочних харчових продуктах, смаженій їжі, заморожених піцах, пирогах, печиві, маргаринах і бутербродних сумішах, не входять до складу здорового раціону.
- Менше 5 г солі (приблизно чайна ложка) в день і використання йодованої солі.

## Совет в тему

### ЖАРА ЖАРЕНОГО НЕ ПЕРЕНОСИТ

Лето — отличное время для того, чтобы насытить организм витаминами. При этом важно употреблять как можно больше сезонных фруктов, тех, что растут в нашем регионе. А это черешня, клубника, вишня, малина, красная и черная смородина, крыжовник, абрикосы, яблоки, персики, дыни, арбузы. Все эти щедрые дары лета содержат множество витаминов и каждый без исключения витамин С.

Не забывайте про кисломолочные продукты. Кефир, ряженка, йогурт, простокваша... В жару они не только отлично утоляют голод, но и обеспечивают организм полезными микроэлементами, способствуют очищению кишечника. Старайтесь покупать продукты с минимальным количеством жира и не запасайтесь «кисломолочкой» впрок — срок годности ее в это время года довольно короткий. А вот к молочным продуктам летом нужно относиться с осторожностью, тем более сочетать в одном приеме пищи с фруктами и овощами.

**Чтобы организму было легче переносить жару, следуйте таким правилам:**

- Откажитесь от жирных и жареных продуктов.
- Заправляйте салаты оливковым маслом. В нем содержится витамин Е, который защищает организм от неблагоприятного воздействия окружающей среды.
- Пейте побольше жидкости. Топ-пятерка летних напитков выглядит примерно так: вода (лучше столовая); компот, кисель из свежих фруктов; зеленый чай с лимоном; имбирный чай; соки (лучше фреши).
- Откажитесь от алкоголя. Как бы соблазнительно ни выглядела кружка холодного пива, помните о том, что алкогольные напитки вызывают обезвоживание.
- Прекрасная альтернатива тортам летом — разнообразные фруктовые десерты: желе, муссы и прочее. Мороженое тоже лучше фруктовое, чем сливочное: и полезнее, и легче усваивается.

## • Реклама



### МАЗЬ «АНТИТРОМБ» УЛУЧШИТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



Не секрет, что стоячая работа — главный фактор развития варикозной болезни и ее грозных осложнений, таких как тромбоз и тромбофлебит.

В данном случае отлично зарекомендовала себя мазь «Антитромб» от отечественного производителя ПАО «Лубнифарм». Действующим веществом препарата является оригинальная субстанция эмоксипин. Это синтетический водорастворимый антиоксидант прямого действия с широким спектром биологической активности. Препарат нормализует микроциркуляцию за счет снижения вязкости и свертываемости крови, уменьшает проницаемость капилляров и улучшает функциональное состояние ишемизированных тканей, оказывает прямое антикоагулянтное действие, активирует систему фибринолиза.

Благодаря этим свойствам «Антитромб» применяется в комплексной терапии поверхностного острого тромбофлебита, острого аоректального тромбоза, постинъекционного тромбоза.

Мазевая основа препарата «Антитромб» обеспечивает проницаемость эмоксипина на глубину расположения поверхностных сосудов. Облегчение состояния наступает уже через 30 минут по-

сле нанесения препарата на кожу, и эффект держится 6–8 часов. Неудивительно, что при таком длительном действии препарат достаточно применять 2–3 раза в сутки.

Эффективность и безопасность мази «Антитромб» доказана в доклинических и клинических исследованиях. Во время изучения препарата отмечено значительное уменьшение размеров тромба при его применении, уменьшение отека и воспаления. Об этом говорит и успешная история препарата: мазь «Антитромб» на украинском рынке уже более 13 лет, а в 2003 году стала победителем в конкурсе «Изобретение года».

Рекомендовать мазь «Антитромб» можно людям с воспалительными заболеваниями сосудов, которым нужен препарат, способный снизить вязкость крови, снять отек и устранить болевой синдром.

И самый важный момент: мазь не только снижает вязкость крови, но и уменьшает отек, помогает избавиться от тромбов, а значит, помогает избежать такого страшного осложнения, как тромбоз легочной артерии, и улучшает общее состояние больного. Мазь «Антитромб» поможет улучшить качество жизни!

Реклама. Лікарський засіб. Перед застосуванням уважно перечитайте інструкцію та проконсультуйтеся з лікарем.

Р.П. МОЗ України UA/7941/01/01

Виробник: ПАТ «Лубнифарм», Україна, 37500, м. Лубни, вул. Барвінкова, 16. Тел. (05361)7-39-31. Вартість дзвінків згідно тарифів Вашого оператора зв'язку. zbut@lf.com.ua, www.lf.com.ua

## САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ ЗАШКОДИТИ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю