

Пить, курить и толстеть ПОЛЕЗНО

В СЕРЕДИНЕ 90-х годов грянул бум медицинских открытий, якобы сохраняющих до старости здоровье и молодость. Мир по рекомендации ученых дружно сел на диету, отказавшись от сладкого, увлекся сыроедением...

А в нынешнем году как из рога изобилия посыпались открытия прямо противоположные. И оказалось - мы изнурили себя зря. И так...

Миф первый: СЛАДКОЕ ВРЕДНО

Почему не только дети, но и взрослые так любят лакомиться проклятым всеми медиками мороженым?

В этом году ученые доказали: потому, что оно великолепно снимает стресс. Дело в том, что молоко или сливки, из которых его производят, содержат Л-триптофан - очень эффективный натуральный транквилизатор, поднимающий настроение, успокаивающий нервную систему и помогающий справиться с бессонницей.

Шоколад, оказывается, мы любим тоже не просто так, а благодаря фенилэтиламину. Это вещество, родственное адреналину, повышает настроение, увеличивает давление крови и частоту пульса, словом, стимулирует организм, почти как кофеин. Также в его состав входит особая аминокислота, способствующая пробуждению полового влечения.

Английский психолог Дэвид Бус установил, что шоколадная конфетка также пробуждает воспитанный с детства условный «поощрительный» рефлекс. Недаром, согласно английской статистике, объем продаж шоколада увеличивается в годы экономических кризисов, когда многие нуждаются хотя бы в маленьком утешении.

Миф второй: САХАР РАЗРУШАЕТ ЗУБЫ

Сладкоежки, радуйтесь: сахар реабилитирован. Ученые установили, что к образованию кариеса он не имеет никакого отношения. Дырки в зубах - это проблема исключительно гигиеническая. Кстати, есть страны, в которых потребление сахара составляет 52 кг на человека в год (в России - 27 кг), и при этом не наблюдается массового кариеса.

Более того, на недавнем прошедшем в Париже конгрессе стоматологов было сделано сенсационное заявление: детский кариес - результат инфекции, которую вызывают бактерии стрептококки, попадающие в рот ребенка изо рта матери, когда та пробует еду малыша на вкус. Стрептококки же отца или няни ребенку ни почем.

Миф третий: ЕСЛИ МНОГО ПЬЕШЬ, КУРИШЬ И РАБОТАЕШЬ, СТАНЕШЬ ИМПОТЕНТОМ

Сотрудники Пенсильванского университета Джон Робинс и Джеффри Гобби опровергли миф, что трудовые люди реже занимаются сексом, чем их менее увлеченные работой коллеги. Судя по результатам исследований, они - наиболее ненасытные любовники, и причина тому - их энергия, которая бьет через край. Кроме того, выяснилось: чем выше уровень образования граждан, тем больше внимания они уделяют сексу. Особо отличаются меломаны, причем на первом месте по сексуальной активности - любители джаза, на втором - поклонники рока и рэпа, и на последнем месте, то есть в пределах нормы, - слушатели симфо-

Самые распространенные рекомендации медиков о том, как сохранить молодость, здоровье и красоту, оказались мифами

нической музыки.

Но самое удивительное, что настоящими секс-гигантами оказались активно выпивающие и курящие американцы, у которых очень высокая половая активность - 3 - 4 контакта в неделю по сравнению с 1 - 2 в среднем.

Кстати, германские ученые, в течение 10 лет наблюдая за 918 испытуемыми, выяснили, что пьющие и курящие мужчины, занимающиеся сексом 2 раза в неделю, живут дольше сторонников правильного образа жизни, если те занимаются сексом 1 - 2 раза в месяц.

Миф третий: НАДО СПАТЬ 7 - 8 ЧАСОВ В СУТКИ

Поговорка «Кто рано встает, тому Бог дает» тоже не выдерживает критики. Американский профессор Элвард Джей Смит провел исследование и убедился: вскакивать ни свет ни заря вредно, это нарушает физиологический ритм. Еще вреднее тут же делать зарядку и бросаться под ледяной душ. Организм от этого испытывает стресс, и после краткого искусственного подъема сил у человека начинается спад активности, а постепенно - даже депрессия.

Для того чтобы получить настоящий заряд бодрости, из постели надо вставать не раньше 8 - 9 часов, медленно-

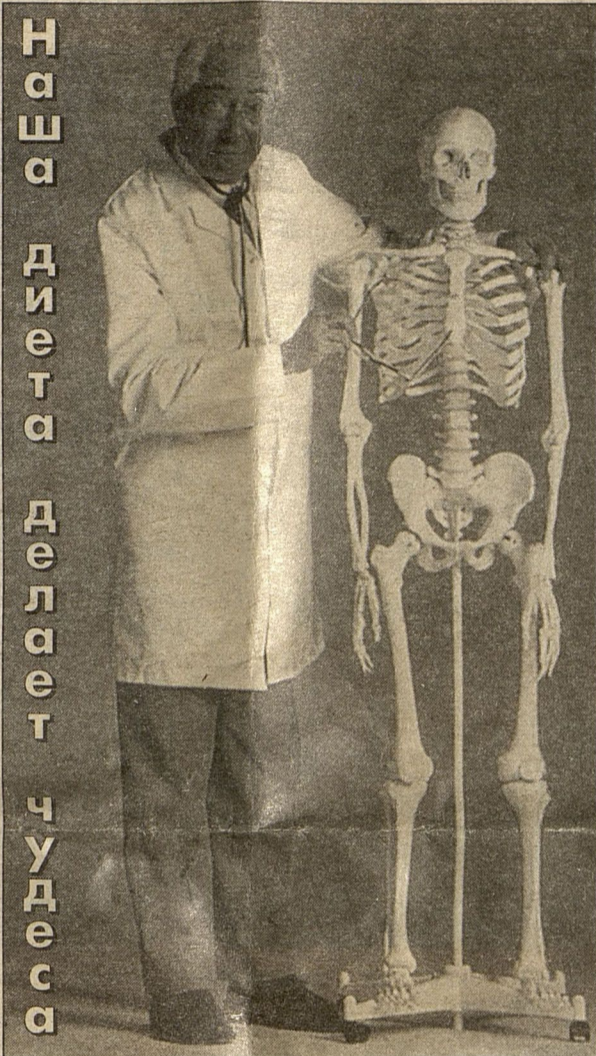
**Нет более надежного способа
угробить здоровье, чем стать
вегетарианцем. опыты показали:
нельзя снижать в рационе
содержание белка
ниже 1 г на 1 кг массы тела.**

медленно, повалившись около 15 - 30 минут. Кстати, и спать нужно не менее 11 часов: за 8 часов отдыхают только мышцы, но не мозг.

Миф четвертый: СОЛНЕЧНЫЙ ЗАГАР ВЫЗЫВАЕТ РАК

То, что ультрафиолетовые лучи вызывают рак кожи, а у женщин - рак груди, считалось аксиомой. Профессор-дерматолог Ньюкаслского университета Сэм Шустер и доктор Джонатан Рис пришли к выводу, что солнце не имеет к раку никакого отношения. Исследования показали, что меланома - болезнь наследственная, возникает, как правило, на участках кожи, закрытых от солнца, и чаще встречается не в южных городах, а там, где загорать вообще не принято, например в Японии. Кроме того, женщины из теплых стран страдают раком груди в 1,5 раза реже, чем жительницы севера.

А нагнетание «антисолнечной» исте-



Наша диета делает чудеса

рии - устроенная с помощью недобросовестных ученых рекламная кампания богатых парфюмерных фирм, которые заинтересованы в продаже солнцезащитных кремов. Доходы от них только в Британии составили за прошлый год 144 миллиона фунтов стерлингов.

На самом деле солнечные лучи нам необходимы: они укрепляют систему кровообращения, повышают иммунитет, играют важную роль в обмене веществ и сохранении костей и зубов.

Миф пятый: ДИЕТА - ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Мода на диеты подходит к концу. Оказалось, что Михайлов, Неумывакин, Дерябин, Шелтон, Уокер и другие авторы систем питания просто морочили нам голову. К болезням, которые они пытались побороть, прибавились новые.

По ШЕЛТОНУ, если не перемешивать мясо и рыбу с гарниром - кашей, макаронами, а есть все отдельно, то пища лучше усваивается. Но человек много веков питается смешанной пищей, и только сочетание белков, жиров, углеводов вызывает наибольшее

выделение пищеварительных соков, желчеотделение. С течением лет большинство придерживающихся такой диеты начинает страдать болезнями печени, кишечника, гастритами...

О ГИПОКАЛОРИЙНЫХ диетах, основанных на рисовых, тыквенных и черносливовых столах, ходила слава как о лекарстве от всех болезней. А вред от них огромен: недостаток калорий приводит к быстрому похуданию, при котором повреждаются печень, эндокринная, пищеварительная и сердечно-сосудистые системы. Конечная стадия такой диеты - дистрофия органов, от которой можно умереть. И умирали.

Не выдерживает критики и постулат: мясо есть вредно. Опыты показали: нельзя снижать в рационе содержание белка ниже 1 г на 1 кг массы тела. В противном случае вы заработаете авитаминоз, постоянную слабость, рассеянность, восприимчивость к стрессам и инфекциям.

БРЭГГ советовал есть овощи и фрукты в сыром виде. Но со времен палеолита наш пищеварительный тракт адаптирован к пище, термически обработанной, и это передается генетически. Поэтому, если человек в 40 лет переходит на сырую пищу, у него развиваются желудочно-кишечные патологии. А процесс переработки клетчатки требует много времени и энергии. Не случайно коровы и лошади, чтобы наестся досьга, жуют сутки напролет...

Ученые посадили на диету животных. В результате у обезьян задерживалось развитие интеллекта, замедлялся рост и возрастало количество болезней. А крысы стали такими агрессивными, что начинали пожирать друг друга.

Кроме того, от диеты люди не худеют, а... полнеют. Ведь организм тратит лишь половину калорий, а остальные запасает на случай голода. И чем меньше калорий в него поступает, тем экономнее он их расходует. Как только человек перестает голодать, организм тут же добавляет к вводимым с пищей калориям еще и ставший ненужным запас - и человек становится полнее, чем до диеты.

ХУДОБА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Долгие годы считалось, что лишний вес укорачивает людям жизнь.

Однако последние исследования показали, что уровень смертности среди худых выше, чем среди полных. «Лишний» вес, по мнению многих медиков, предохраняет от онкологических, инфекционных и легочных болезней. Среди худых рак желудка в 2 - 3 раза более распространен, чем среди полных.

ХОЛЕСТЕРИН УКОРАЧИВАЕТ ЖИЗНЬ

Низкое содержание холестерина в крови действительно предохраняет от атеросклероза, однако опасно для психики. К такому выводу пришли американские врачи, обследовав более тысячи мужчин в возрасте от 50 до 89 лет. Холестерин - основной материал «изоляции» наших нервов от стрессовых перегрузок.

Живите так, как вам нравится.

Подготовила Света КУЗИНА.

Нижний Новгород, Московский район, пр-т Героев, 37/1. **ЦЕНТРОТЕХ** (8312) 46 13 47 46 13 33 E-mail: avcent@pop.sci-nnov.ru

ПРОДАЖА. ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ. ТЮНИНГ.

Оптовикам максимальные скидки. **ГАЗ**

• Автомобили скорой помощи на базе "ГАЗель"
• Фургоны на базе "ГАЗель"

УАЗ **ВАЗ**

Лиц. В № 364026 выд. ДПРИУ Нижнего Новгорода. Без выходных. ГАРАНТИЯ НА ВСЕ ВИДЫ РАБОТ