

Признаюсь, когда по телевизору показывают поле, засеянное рожью или пшеницей, сердце радуется. Слово уже видишь на столе хлеб - один из самых любимых нашим народом и полезный для здоровья продукт.

В хлебе, особенно ржаном и с отрубями, много витаминов группы В, минеральных веществ и аминокислот, в том числе триптофана, стимулирующего выработку так называемого гормона хорошего настроения. А хлебная корочка не только вкусна, но особенно богата антиоксидантами, защищающими организм от неблагоприятного воздействия свободных радикалов и предотвращающих преждевременное старение.

гическим реактором, вырабатывающим многие витамины и незаменимые аминокислоты. Сейчас ученые все больше склонны думать, что азот для человека - вовсе не инертный газ, как учат в школе. В легких и кишечнике существуют особые бактерии, способные к усвоению азота из воздуха и синтезирующие из него белок. Насколько это важно, можно судить по животным. Бактерии, живущие в их организме, способству-



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

КОРОЧКА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Хлеб из муки грубого помола, содержащий отруби, более полезен, чем белый высшего сорта. Дело не только в том, что для отбеливания муки применяются химические вещества, небезразличные для организма. При тонком просеивании муки удаляется зародышевая часть зерна, в которой содержатся биологически активные вещества. Кроме того, в муке грубого помола больше пищевых волокон, благодаря которым поддерживается перистальтика кишечника, сорбируются токсичные вещества и ненужные продукты обмена.

О микрофлоре стоит сказать особо. Она является своеобразным биотехноло-

гическим реактором, вырабатывающим многие витамины и незаменимые аминокислоты. Сейчас ученые все больше склонны думать, что азот для человека - вовсе не инертный газ, как учат в школе. В легких и кишечнике существуют особые бактерии, способные к усвоению азота из воздуха и синтезирующие из него белок. Насколько это важно, можно судить по животным. Бактерии, живущие в их организме, способству-

ют ориентированию относительно магнитных полюсов Земли. В общем, микрофлора - это загадка, которую мы только начали разгадывать, и не следует без серьезных оснований нарушать ее антибиотиками или консервантами, содержащимися в пище. Лучший подарок для нее - такие сорта хлеба, как бородинский, барвихинский, зерновой, докторский, батон с отрубями, которые богаты пищевыми волокнами.

Наиболее ценным является ржаной хлеб. Ржаная мука насыщена витаминами В1, В2, фолиевой кислотой и железом. В то же время ржаной хлеб выпекают из муки грубого помола, его не рекомендуют при обостре-

нии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита с повышенной кислотностью. В таких случаях показаны пшеничный хлеб или сухари. Хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта более калорийны, содержат меньше отрубянистых частиц, где сосредоточены биологически полезные вещества. Поэтому хлеб из такой муки есть смысл обогащать. Почему же тогда на прилавках почти нет хлеба из чистой ржаной муки? Технология его изготовления очень сложна. Он непривлекателен внешне, поэтому практически не производится. Распространение получил хлеб из смешанной муки. Например, в

дарницком соотношение ржаной и пшеничной муки составляет 60 и 40 процентов. В бородинском - 80 процентов ржаной и 15 процентов пшеничной муки второго сорта с добавлением 5 процентов ржаного ферментированного солода.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Известный историк кулинарии Вильям Похлебкин писал, что в 1736 году русская армия, вступив в Крым, вынуждена была питаться местным белым хлебом. Непривычные к нему солдаты стали повально болеть. В армии наблюдалось резкое снижение боеспособности. Лишь после того, как местную лепешку заменили на

ржаной хлеб, солдаты снова начали одерживать победы.

Еще 30 лет назад Люксембург занимал одно из первых мест в мире по заболеванию раком кишечника. Трагическая статистика начала уменьшаться только после того, как в результате проведенной комитетом здравоохранения Люксембурга политики население стало употреблять ржаной хлеб с отрубями.

Во Франции уровень онкологических болезней ниже, чем в Италии. Специалисты связывают это с тем, что во Франции распространены хлеб из грубой муки и с добавлением ржи, в то время как в Италии популярны изделия из белой муки. Кстати, привычку употреблять такой хлеб принесли с собой солдаты наполеоновской армии, вернувшись из России.

Сколько хлеба можно съесть за день? При разнооб-

разном питании, включающем продукты растительного и животного происхождения, вполне достаточно 300 - 400 г в день. При небольших болезненных состояниях количество хлеба следует уменьшить. Например, тучному человеку обычно рекомендуют до 100 - 150 г в день.

В настоящее время хлеб производится с использованием промышленных дрожжей, отличающихся высокой активностью и стойкостью. Некоторые исследователи не без основания считают, что такие дрожжи негативно воздействуют на иммунную систему человека, аллергизируют организм и нарушают нормальную микрофлору. В качестве «противоядия» во время еды рекомендуется добавлять в блюда щепотку тмина или семян укропа, оказывающих противобродильное действие. В качестве альтернативы предлагается выпечка хлеба на натуральной хмелевой закваске или замешенного на минеральной газированной воде. Очень хорошо, что в последнее время в магазинах стал появляться бездрожжевой хлеб на закваске. Такой продукт выпекался еще в царской России. Под воздействием закваски повышается усвояемость и биологическая ценность хлеба, он обогащается ценными веществами, вырабатываемыми микро-

организмом. В продаже появились бытовые хлебопечки, существенно облегчающие процесс приготовления хлеба в домашних условиях.

Алексей ОДИНЕЦ,
доктор биологических наук,
научный руководитель
научно-производственного
объединения
«Сумма технологий»

Будущие первоклашки обычно с большой радостью сообщают о своей готовности учиться. Однако у большинства через короткое время после начала посещения школы радость эта стремительно уменьшается. И не потому, что нашим детям недостает интеллектуальной подготовки, чтобы осилить программу. Причин этого намного больше. Но есть и средства, которые могут помочь.

Куда чаще им просто не хватает сил. Ведь учеба требует от детей и больших физических затрат - это и ранний подъем, полдня пребывания в школе, где надо выполнять задания, слушать учителя, да еще и подавлять свою природную двигательную активность. Прибавьте сюда домашние задания и кружки после школы. Преодолеть эти небольшие нагрузки может только физически развитый ребенок, который умеет двигаться, кататься на велосипеде, лыжах, плавать. У такого ребенка обязательно должна быть хорошая осанка. От ее правильности зависит состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, центральной нервной систем.

Однако и это далеко не все условия, чтобы ребенок и учился хорошо, и оставался здоровым. Специалисты сейчас все больше говорят о том, что понятие «готовность к школе» включает еще и раннее выявление тех проблем, которые могут превратить школьные го-

КАК РАСТИТЬ ОТЛИЧНИКА

ды ребенка в испытание его на прочность.

Как правило, это можно сделать уже в первом классе. Начальный период обучения в школе, как лакмус, выявляет скрытые ранее дефекты. Их причиной может быть внутриутробная гипоксия во время беременности мамы, родовые травмы, неправильное прохождение ребенком этапов развития - удержание головы, ползание, вставание... К этому следует добавить кесарево сечение, наркоз, прием антибиотиков. Чаще всего возникающие отклонения не являются патологией, но представляют собой ту зону риска, из которой ребенок впоследствии может «вывалиться» в болезнь.

Нейропсихологам удалось установить, что проблемы обучения современных детей во многом связаны с развитием функций мозга. Больше всего мешает ребенку несформированность отделов мозга, отвечающих за энергоснабжение организма. В результате из-за быстрой утомляемости школьнику трудно заниматься одним видом деятельности. Учителя обычно не видят главной причины этого и соответственно неправильно воздей-

ствуют на ребенка, что ведет к снижению его самооценки. Хотя он может быть очень сообразительным, с высоким интеллектом. Однако энергетических ресурсов, своего рода психологического бензина его мозга не хватает надолго, и, начав с хорошей успеваемости, он быстро скатывается на тройки; выкладываясь в школе, беспричинно плачет дома, часто болеет, отличается раздражительностью, ранимостью. Кстати, по этой причине нередко не складываются отношения и с одноклассниками.

На втором месте в рейтинге незрелости мозговых структур - уязвимость отдела мозга, отвечающего за произвольную саморегуляцию. Такие дети не хотят считаться со школьными правилами, могут встать из-за парты во время урока и протестовать по классу, занимаются на уроке собственной игрой, мешают соседу, забывают, прежде чем что-то сказать, поднять руку, - короче, не учитывают общих норм поведения. На уроке они могут работать внимательно совсем недолго, потом начинают зевать, перестают воспринимать информацию, вертятся.

Существует и так называемый операциональный блок мозга. У детей, у которых он развит недостаточно, страдает память, пространственное восприятие. Они неточно воспроизводят цифры и буквы, неправильно располагают материал в тетради. Это также отражается на успехах обучения, хотя на адаптацию к школе влияет не сильно.

И все вышесказанное, заметьте, касается детей, в медицинской карте которых их состояние квалифицируется в целом как «норма».

Выход из этой ситуации есть. Необходимо развить те участки головного мозга, которые работают не в полную силу. Нейропсихологи этого добиваются при помощи специальных коррекционных занятий - различных движений, дыхательных упражнений, заданий на бланках.

Работают нейропсихологи и с детьми с аномальным развитием, диагноз которых минимальная мозговая дисфункция, задержка психического развития, аутизм. Однако для них установить причину дефекта жизненно важно как можно раньше. Это позволит облегчить течение болезни, помочь ребенку войти в обычную социальную среду.

У ребенка могут возникнуть проблемы в школе, если у него

- « сниженный эмоциональный фон, плаксивость, агрессивность, несдержанность
- « частые болезни
- « быстрая утомляемость
- « неуверенность в себе
- « неусидчивость, несобранность
- « наличие «глупых ошибок»
- « нежелание идти в школу, общаться с ребятами

Елена ЛЕБЕДЕВА,
Галина МОРОЗОВА,
клинические психологи

ТРОЙНАЯ БОЛЬ

Невралгию тройничного нерва не зря иногда называют тройной болью: столь сильно и интенсивно она бывает. Ну а возникает это страдание при инфекционных поражениях придаточных пазух носа, простудах, заболеваниях глаз, зубов, в результате сужения костных каналов, через которые в полость черепа входят ветви тройничного нерва, из-за нарушения прикуса, когда челюстной сустав постоянно травмируется.

У этого нерва имеются три ветви. Соответственно и болезненными являются три точки, которые расположены над глазом, под подбородком. Заболевание начинается обычно с зуда и жжения на этих участках лица. Впоследствии боли нередко достигают такой силы, что напоминают разряд электрического тока. Иногда это сопровождается судорогами, ощущением металлического привкуса во рту, выделением слизи из носа.

Бороться с невралгией тройничного нерва нелегко. Чаще всего удается ослабить боль с помощью сильных анальгетиков. Назначить их может только врач. Тем не менее существуют и народные средства, которые иногда облегчают страдания.

● Закутайте голову теплым платком и лежите в темной комнате, избегая шума.

● Прикладывайте сухое тепло на точку выхода пораженной веточки этого нерва. Неплохо также растереть больные участки теплым камфорным маслом.

● Попробуйте 2-3 раза в день втирать в зону болевого очага свежеприготовленный сок черной редьки.

● Наберите в рот настой ромашки аптечной (чайная ложка на стакан кипятка) и держите его как можно дольше. Снаружи на больное место несколько раз в день накладывайте марлевый компресс из настоя алтея. Для этого чайную ложку измельченных корней алтея залейте стаканом кипяченой воды комнатной температуры и настоять в течение ночи.

Приглушать ночные боли могут успокаивающие сборы лекарственных трав (с валерианой, пустырником и т.д.).

Евгений ТАРАСОВ,
врач

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Получить консультацию у специалистов и пройти с ребенком коррекционный курс можно, предварительно позвонив по телефонам:
705-28-39; 589-44-62;
8-916-606-30-13
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!