НАУЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

НЕДОСТИГА ЛИ ВИ ПОВЕЧЕ СЪН, ОТКОЛКОТО СЪМ СЪГЛЕДЕЛ

Колко ценни часове на почивка и сън губим за Интернет, и-мейли, късни телефонни разговори. Но твърде малкото сън може сериозно да повлияе на здравето. Едно обширно изследване е показало, че епидемията от наднормено тегло най-малко отчасти се дължи на намаляване на часовете за сън вероятно поради намаляване на хормоните, които регулират апетита. Изследване, спонсорирано от Харвард, установило, че има връзка между недостатъчния или нередовния сън и увеличаването на риска от рак на дебелото черво, рак на гърдата, сърдечни болести и диабет. Съществуват индикации, че нарушението на съня играе съществена роля за регулирането на хормоните и протеините, които са важни при справянето с тези болести.

Липсата на сън нарушава всяка физиологична функция на тялото – казва Ева ван Каутър от Чикагския университет. Повечето хора (макар необходимостта от сън да варира) се нуждаят от 7 до 9 часа сън. Изследванията показват, че рискът от заболяване се увеличава, когато хората започнат да спят по-малко от 6 или 7 часа.

Наблюденията на физиолози разкриват, че дефицитът на сън може да доведе тялото до състояние на голяма бодрост, увеличавайки производството на стресови хормони и повишавайки кръвното налягане – рисков фактор за сърдечни пристъпи и удари. Нещо повече – в кръвта на хора, които са лишени до известна степен от сън, се откриват повишени равнища на вещества, които говорят за състояние на възпаление в тялото.

Други изследвания са разкрили, че сънят влияе на функционирането на вътрешната обвивка на кръвоносните съдове, което обяснява защо повечето хора са склонни към сърдечни удари и пристъпи в ранните сутрешни часове.

Хора, които работят през нощта, са склонни към развиване на рак на гърдата и дебелото черво, което според изследователите се дължи на редуцираното равнище на хормона мелатонин (смята се, че мелатонинът предпазва от рак, като влияе на равнището на други хормони, например естроген).

Открита е също връзка с други злокачествени заболявания, включително рак на простатата.

Открили са, че дори и най-малкото лишаване от сън бързо нарушава нормалното равнище на неотдавна откритите хормони грелин и лептин, които регулират апетита.

Но това е само върхът на айсберга, който отскоро е започнал да изплува – казва Ван Каутър.

По материали от Вашингтон Поуст

Хора, които работят през нощта, са склонни към развиване на рак на гърдата и дебелото черво, дължащи се на редуцираното равнище на хормона мелатонин.

"ЕРОТИЧНИ" ПРЕПАРАТИ ЕЗДЕНИЯ

Капсацинът, веществото, което прави чушлетата люти, може да се окаже ново оръжие в борбата против рака. Американски и японски учени са открили капсацин, който кара клетките на рака на простата да се самоубиват. Те хранили една група мишки с такъв екстракт и открили, че той причинява разнасяне на 80% от заболелите от рак клетки на простата. Нещо повече – туморът на простатата на мишки, хранени с капсацин, е 1/5 от този на нетретирани по този начин мишки. Дозата е равносилна на това – човек да изяде 400 мг капсацин три пъти седмично – или около 3 до 8 суперлютиви чушлета. Макар че това би било удобно извинение за тези, които обичат люто, да започнат да го ядат още повече, експертите още не са наясно как то ще се отрази на туморите у човека.

БЪРЗО, ЛЕСНО, ВКУСНО

РУСКИ ВАРЕНИКИ

ПЪЛНЕЖ:

250-500 г сирене, 1 яйце, четвърт с. л. сол, (може и малко сирене крема и 1 л. пшеничен зародиш. Всичко се омесва добре.

ТЕСТО:

2 1/2 чаши пресято бяло брашно, четвърт с. л. сол, 1 яйце, половин чаша мляко или вода, 1 с. л. олио.

Разбивате яйцата в купа, след което добавяте олиото и млякото. Смесвате брашното и солта. Добавяте към сместа яйцата, докато стане на тесто. Ако тестото е твърде меко, добавяте още брашно.

Разточвате тестото с бутилка или къса точилка, докато стане няколкомилиметрово на дебелина. Нарязвате го на кръгчета и във всяко поставяте по една супена лъжица от плънката. Подгъвате кръгчетата на две, като защипвате краищата им, така че плънката да остане вътре. Пускате пълните кръгчета в съд с гореща вода и варите две минути. Изсушавате ги в сито, с малко масло, за да не се слепят. Поставяте ги в тава, заливате ги със сметана и ги печете 30 минути на фурната.

ГРАНОЛА

1 чаша маргарин, който стопявате;

половин чаша мед;

1 яйце;

половин чаша накълцани орехи (добре е да се сложи и една чаша кокосови стърготини);

3 чаши овесени ядки.

Добавяте към маргарина всички съставки в дадения ред и смесвате добре. Слагате от сместа по една супена лъжица в намазнена тавичка. Печете на гореща фурна 10 минути (най-добре 5 минути отгоре и 5 минути отдолу).

Всеядната чревна бръчка е причинена от плесенясали ядки

ЧИТАТЕЛИТЕ ПИТАТ

Дразнете ли се от затвора и туберкулозата

"Племенникът ми беше освободен от затвора и му казаха, че има туберкулоза. Какво представлява болестта? Как човек се разболява от нея? Предава ли се по полов път?"

Туберкулозата е инфекциозна болест. Причинява се от туберкулозни бацили – оттук и краткото й наименование ТБЦ. Те са много устойчиви и могат да живеят в прахта с месеци.

От туберкулоза е заразено вероятно една трета от населението на земята. Не всеки заразен умира, защото нашите тела се борят с туберкулозата. Ако тялото не спечели битката, човек се разболява от ТБЦ. Най-често се засягат белите дробове. Там тя може да причини бронхопневмония и да се развие в стадий, при който става причина за образуване на дупки в дробовете. Болните от туберкулоза на белите дробове храчат гной, която съдържа бацили. Това е най-разпространената й форма. За да се разболеете от туберкулоза, е достатъчно само да вдишате заразен въздух. Най-лесно можете да се заразите на места, където са събрани много хора, като затвори, училища, болници и даже магазини или пазари. Много хора не съзнават, че имат ТБЦ, затова всички трябва да си слагат някаква тъкан на устата, когато кашлят. Храченето е също много опасно. Децата, а и възрастните, трябва да бъдат научени, че това е много вреден и нездравословен навик.

Преди сто години туберкулозният бацил се е разпространявал и чрез кравето мляко. Днес то е пастьоризирано. Ако не е – трябва да се извари.

Туберкулозата може да инфектира всяка от тъканите в човешкото тяло: тази на костите, бъбреците, мозъка... Човек може да умре от туберкулоза.

Лечението с подходящ антибиотик нормално се справя с туберкулозата. Антибиотиците се дават под пряко наблюдение, защото неправилното им прилагане в миналото е довело до превръщането на туберкулозните бацили в по-издръжливи и способни да се съпротивляват на антибиотиците. Това са т.нар. резистентни щамове. Бацилите обаче могат да бъдат тествани, за да се види кои антибиотици ги убиват и на кои те са резистентни.

Лечението изчиства гнойта от пациента за кратко време – може би за 6 до 8 седмици. След това той е безопасен за околните. За по-сигурно обаче то продължава най-малко 6 месеца и често пъти по-дълго. Туберкулозните бацили трябва да бъдат убити във всички тъкани.

Здравословно живеещите, добре хранещите се хора и тези с по-добра имунна система се борят много по-успешно с ТБЦ. При болните от СПИН лечението е много по-дълго.

Основанието да се обръща сериозно внимание на тази болест понастоящем е фактът, че от 1999 г. насам има драстично нарастване на заболяванията от туберкулоза и трябва да бъдем много по-внимателни. Изчислено е, че само през 2003 г. например са се появили 8.8 милиона нови случаи на заболяване и числото нараства с всяка изминала година.

Личности, които се хранят правилно, редовно правят упражнения и са изложени на малко слънчева светлина, се разболяват по-рядко и са по-устойчиви срещу туберкулозния бацил. За щастие слънчевата светлина убива тези издръжливи бацили. Чистотата в дома и на работното място е също много важно нещо. Измиването на ръцете и въздържането от плюене и кашляне във въздуха ще помогне да се намали разпространението на болестта.