



FOTO: LYDIA JUŠKOVÁ

S fľašou do školy

Nedostatok tekutín vedie k únave, bolestiam hlavy a podráždenosti. Znižuje tiež pozornosť a rýchlosť reakcií. U detí to platí dvojnásobne. Pravidelné pitie u detí je o to dôležitejšie, že ich telo je vo vývoji a premena látok prebieha omnoho rýchlejšie ako u dospelých. Odborníci odporúčajú u detí pestrosť nielen v strave, ale aj vo výbere tekutín. Najlepšie je vhodné nápoje striedať: čistú pramenistú vodu s mineralizáciou do 400 mg/l, ovocné šťavy riedené vodou, čaje a detské nealkoholické vitamínové nápoje. Piť treba hneď ráno a, samozrejme, prísun tekutín dopĺňať počas celého dňa. Vaše dieťa by malo odchádzať do školy nielen s desiťou, ale aj fľaškou nápoja. Mimochodom, nezakazujte deťom piť ani pred jedlom či počas jedla. Keď to chcú, ich telo to potrebuje.

Škorica proti cukrovke

Proti cukrovke druhého typu, ktorá postihuje predovšetkým dospelých a starších ľudí, vraj pomáha škorica. Jej pozitívne účinky na liečbu alergií a črevných ťažkostí boli známe už skôr. Teraz však malajzijskí vedci zistili, že škorica môže byť prospešná aj pri liečbe cukrovky. Odborníci z malajzskej technologickkej univerzity preukázali, že výťažky zo škorice reproduktujú činnosť inzulínu v bunkách.



FOTO: ESTER HARTMANOVÁ

SILVIA LISPUCHOVÁ, LYDIA BRABCOVÁ

ZDRAVIE – ČO O ŇOM NEVIETE

Rakovina obličiek z chleba?

Talianski vedci najnovšie zistili, že kto konzumuje veľa chleba, vystavuje sa zvýšenému riziku rakoviny obličiek.

Štúdia, na ktorej sa zúčastnilo viac ako dvetisíc ľudí, poukázala aj na ďalšie „rizikové“ potraviny: ryžu a cestoviny.



FOTO: JÚLIA ŠIMÁKOVÁ

Tie sú však menej nebezpečné ako chlieb. Naopak, zelenina a kuracie mäso podľa odborníkov pravdepodobnosť vzniku nádoru znižujú. Vedci z milánskeho Inštitútu pre farmakologický výskum zahrnuli do štúdie 767 dospelých pacientov s nádorom obličiek. Ku každému priradili dve zdravé osoby. Skúmali zdravotný stav týchto ľudí aj ich rodinných príslušníkov, rovnako ako ich životný štýl a stravovacie návyky za posledné dva roky. Snažili sa pritom zistiť, ktoré potraviny skutočne môžu zvyšovať riziko vzniku rakoviny. Výrazný nárast rizika zaznamenali pri chlebe, miernejší pri ryži a cestovinách, ostatné potraviny žiadny vplyv na vznik rakoviny obličiek nevykazovali.

Prečo práve chlieb, cestoviny a ryža? Podľa expertov môže za škodlivé účinky týchto potravín ich vysoký glykemický index. Potraviny s vysokým glykemickým indexom totiž dramaticky zvyšujú hladinu cukru v krvi.



FOTO: JÚLIA ŠIMÁKOVÁ

Cukríky na zdravé zuby

Kompletná a správna starostlivosť o chrup zahŕňa okrem správneho použitia pomôcok na čistenie zubov aj nacvičenie správnej techniky, pravidelné návštevy zubného lekára a dentálnej hygieničky. Zuby si čistíme minimálne dvakrát denne, po raňajkách a pred spaním. Čistia sa nielen zuby, ale aj medizubné priestory (medizubnými kefkami a detailnou niťou) a jazyk. Keď počas dňa nemáme možnosť umyť si zuby, poruke by sme mali mať aspoň žuvačky. Žuvaním po každom jedle sa znižuje riziko zubného kazu až o 40 percent, pretože sa neutralizuje kyslé prostredie v ústach, ktoré by inak poškodzovalo sklovinu. Tento účel spĺňajú nielen žuvačky, ale už aj špeciálne zdravé cukríky na zuby.