

Hírek

Kevesebb só, hosszabb élet

A *British Medical Journal* című szakfolyóirat szerint az átlagos amerikai és angol étrend jóval több sót tartalmaz az orvosilag javasolt napi 2300 mg-nál. Ezért a szakemberek azt mondják, hogy egyértelműen jótékony hatású, ha valaki csökkenti sófogyasztását. Azt feltételezik, hogy a só hatására az erek, a szív sejtjei elveszítik rugalmasságukat. Egy több mint három-ezer önkéntes részvételével elvégzett kutatásból kiderül, ha magas vérnyomású emberek 25–35 százalékkal kevesebb sót fogyasztanak, 25 százalékkal mérsékelhetik a kialakuló szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

Életkornövelő diéta

A fejlett országokban élők étrendjéről általánosságban elmondható, hogy hizlaló és növeli az infarktus, valamint egyéb szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. A kutatók a megelőzést a kockázati tényezők csökkentésében, vagyis a megemelkedett koleszterinszint és vérnyomás mérséklésében látják. Ez nemcsak gyógyszeres kezeléssel, hanem sokkal kellemesebb módon, az úgynevezett *Polymeal-diétával* is elérhető.

A módszer és a kutatás alaposágát hitelesíti, hogy az étrend kialakításához alapul vett vizsgálat 1948-ban indult, s több mint ötezer ember egészségi állapotát követte nyomon 46 éven át.

A receptúrát olyan összetevőkből állították össze a kutatók, amelyek szív- és érrendszerre gyakorolt védő hatását vizsgálatokkal igazolták. A zöldségeken és gyümölcsökön kívül így lett a Polymeal-diéta része a bor, a hal és az étcsokoládé is. A sovány tengeri halak fogyasztását hetente legalább négyszer javasolják, csokoládéból a feketét, borból a vöröset ajánlják. A Polymeal-diétán alapuló étrenddel hosszú távon jelentősen csökken a szív- és érrendszeri betegségek kockázata. A vizsgálatok szerint ehhez optimális napi 1,5 dl vörösbor, 10 dkg étcsokoládé, 40 dkg zöldség és gyümölcs, 1 gerezd fokhagyma, 7 dkg mandula, valamint hetente négyszer 12 dkg tengeri hal elfogyasztása.

Jól emlékszem?

Az életkor kitolódásával egyre nő azoknak a száma, akik – tartva az öregkori elbutulástól – joggal tehetik föl ezt a kérdést. Ennek megelőzésére havi, heti és napi rendszerességgel érdemes emlékezetjavító gyakorlatokat végeznünk.

Havonta: olvassunk el legalább két 200 oldalas könyvet; legalább 12 órát szánjunk idegen nyelvek tanulására!

Hetente: játsszunk legalább egy 30 perces sakkpartit; fejtsünk meg egy keresztrejtvényt; olvassunk el egy gondolkodásra serkentő sajtóterméket; a balkezesek a jobb, a jobbkezesek a bal kezükkel írjanak 30 percig!

Naponta: válasszuk ki az ábécé egyik betűjét és gondoljuk azzal a betűvel kezdődő nevekre!