

МИФЫ О ЗДОРОВЬЕ



В повседневной жизни мы нередко опираемся на стереотипы — даже если дело касается нашего здоровья и человеческой природы в целом. Но наука не стоит на месте, и современные исследования уже не подтверждают привычных правил. Портятся ли замороженные продукты? Поможет ли йогурт при нарушении пищеварения? Можно ли применять обезболивающие при любой боли? Мы попробовали разобраться некоторые популярные мифы, обратившись к научным исследованиям.

МИФ 1 ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ МОГУТ ХРАНИТЬСЯ ВЕЧНО (И ЕЩЕ ОБЕЗЗАРАЖИВАЮТСЯ)

Это отнюдь не так: каждый замороженный продукт необходимо хранить согласно определенным требованиям. Американские ученые даже разработали подробную таблицу с рекомендациями по хранению продуктов (на русском ее вариацию можно посмотреть [здесь](#)).

Так, например, исследователи отмечают, что:

- Курицу нельзя хранить в морозильной камере дольше девяти месяцев;
- Сосиски и ветчину — не более двух месяцев;
- Креветки, гребешки, кальмары — не дольше шести месяцев;
- Нежирная рыба может пробыть в морозильной камере не более восьми месяцев.

Имейте в виду: замораживать и размораживать продукты можно столько раз, сколько понадобится, однако делать это многократно все же не рекомендуется, поскольку из-за потери влаги при размораживании может снизиться качество продукта. Особую осторожность следует проявлять в отношении мяса, которое может подпортиться в процессе разморозки. Также при многократной разморозке вкус и консистенция продукта, как правило, меняются в худшую сторону, и блюдо, приготовленное из таких продуктов, может не получиться.

Заморозка также не убивает бактерии, но делает их неактивными. Это правило касается плесени и дрожжей. Если в продуктах, которые вы заморозили, есть микробы, при оттаивании они вновь активизируются.



МИФ 2 ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ ТОЛЬКО ПРИ СИЛЬНЫХ БОЛЯХ

Понимаем: боли после операции, травмы или болезни бывают нестерпимыми, и прием обезболивающих становится буквально жизненно необходим. Но бывают и другие, более простые ситуации, когда грамотный прием обезболивающего в умеренной дозировке значительно улучшит самочувствие и не повлияет на здоровье. О том, как работают обезболивающие можно узнать [здесь](#).

Рекомендации к каждому конкретному медикаменту необходимо обсуждать со своим лечащим врачом, но есть и общие правила безопасного приема обезболивающих. К ним, в том числе, относятся такие:

- Прием более высокой дозы, чем рекомендуется, не принесет большего облегчения и может быть опасным. Необходимо учитывать, что требуется некоторое время для достижения обезболивающего эффекта. При пероральном приеме препарата этот период составляет примерно 30 мин.
- Обезболивающие препараты, как правило, оказывают негативное влияние на желудок и печень при их применении в обычной дозировке, а в случае передозировки препарата это может привести к серьезным последствиям. Также риск возрастает у людей старше 60 лет, имеющих сопутствующие заболевания. Для уменьшения негативного влияния на желудок рекомендуется принимать обезболивающие препараты после еды. В случае необходимости длительного приема обезболивающих, например, после операции или травмы, врачи также назначают препараты, способствующие поддержанию нормальной кислотности желудка.
- Использование опиоидов — веществ, способных связываться с рецепторами

организма и оказывающих анальгетический и седативный эффект — может привести к изменению восприятия. Не садитесь за руль и не пользуйтесь никакими транспортными средствами, которые могут травмировать вас, особенно при первом приеме препарата.

- Чтобы свести к минимуму риск случайной передозировки, избегайте одновременного приема нескольких препаратов с одним и тем же активным ингредиентом. Все безрецептурные лекарства должны иметь все свои активные ингредиенты, перечисленные на упаковке. Для лекарств, отпускаемых по рецепту, активные ингредиенты перечислены на этикетке контейнера.
- Для того, чтобы не снижать эффект от обезболивающего и не оказывать угнетающего влияния на организм, не смешивайте опиоиды с алкоголем, антигистаминными препаратами, барбитуратами или бензодиазепинами. Все эти вещества замедляют дыхание, и их совокупный эффект может привести к затрудненному дыханию и другим рискам для здоровья. Обращайте внимание на инструкции к лекарственному препарату. В разделе «Лекарственное взаимодействие» всегда указывается возможность совместного приема с другими препаратами.

Для того, чтобы понять, как правильно подстроить прием медикаментов к вашему образу жизни, задавайте вопросы вашему лечащему врачу. Никто не может знать ваше тело лучше, чем вы: именно поэтому важно точно описать боли. Вспомните, когда впервые возникла боль, с чем она связана, от чего вам становится лучше, а также какая именно боль вас преследует. Здесь можно посмотреть различные развернутые описания вариантов боли, которые помогут вашему врачу грамотно подобрать лечение.

МИФ 3 ЙОГУРТ УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Если возникают проблемы с пищеварением (или, как часто говорят в рекламе «дисбактериоз»), то маркетологи активно советуют есть йогурты, якобы помогающие микрофлоре кишечника восстановить количество эубиотиков, пробиотиков, симбиотиков. Действительно, в некоторых йогуртах присутствуют полезные бактерии, однако в целом их польза несколько преувеличена. В нашем организме есть множество других полезных бактерий, которые вырабатываются и существуют вне зависимости от того, едите ли вы йогурты, и могут решать те же самые пищеварительные проблемы. И если человек начинает испытывать боль в желудке или чувствует проблему с пищеварением, то лучше проконсультироваться со специалистом, который подскажет, в чем причина этой боли — образе жизни, генетических предрасположенностях или в чем-то другом.

И не стоит через силу есть кисломолочные продукты, если вас к ним не тянет: люди с непереносимостью лактозы действительно

существуют. В странах Азии и Африки ген, отвечающий за переносимость молока, гораздо более развит. А в России, где столетиями развивалось молочное животноводство, таких людей, по разным данным, от 6 до 15%.

Помните, что с возрастом уровень вырабатываемого фермента лактазы снижается, вследствие чего способность организма усваивать поступающую лактозу сохраняется уже в меньших количествах. Это ведет к увеличению доли людей с проявлениями лактазной недостаточности. Для пожилых людей рекомендуется заменить в рационе цельное молоко на кисломолочные продукты, в которых содержание лактозы ниже, чем в цельном молоке.

Если вам действительно интересен весь процесс пищеварения и работы бактерий организма (а не конкретных продуктов, которые якобы на него влияют), то подробный разбор можно посмотреть здесь.

