

В РЯДУ ОВОЩЕЙ ОГУРЕЦ СТОИТ ОСОБНЯКОМ. В ОТЛИЧИЕ ОТ ОСТАЛЬНЫХ ДАРОВ ПРИРОДЫ О ЕГО ПОЛЕЗНЫХ ЭФФЕКТАХ ГОВОРЯТ МАЛО.

И тому есть объяснение. Ведь что такое огурец? Пустышка. Сплошная вода, этой субстанции в нём 96–99%. Остальное в несущественных количествах: белка и жира меньше 1%, углеводов не более 2,8%, минералов — всех вместе — не более 0,3%. Есть важные элементы (кальций, железо, магний, калий, фосфор, цинк), но в мизерном количестве — 1–4% от дневной потребности (ДП) в них. С витаминами ситуация ещё хуже: не более 2% от ДП, только витамина С — 5%. Но есть одно исключение: витамина К — 21%. Это много, но погоды это не делает. В целом витаминов, макро- и микроэлементов в огурце крайне мало. Но при этом он очень полезен. Почему?

ОВОЩ ВМЕСТО АСПИРИНА

При такой бедности калориями и вредными веществами это идеальный продукт для людей с сахарным диабетом и для тех, кто хочет похудеть или боится набрать вес. Важно, что в составе овощных блюд и салатов он создаёт чувство сытости.

Но об этом многие уже знают. А вот тот факт, что вода в огурце особая, известен не многим.



Огурец — мощное оружие в профилактике опасных заболеваний.
Кадр из фильма «Кавказская пленница», Мосфильм

Она имеет щелочную реакцию и идеальна для внутренней среды организма. Ведь продукты с повышенной кислотностью вызывают обезвоживание клеток, усиливают окислительный

стресс и воспаление. Все эти негативные эффекты нивелирует огурец. Особенно важно такое действие для пожилых людей, у них на борьбу с закислением уходит очень много ресур-

сов организма, и это приводит к саркопении (потеря мышечной массы, типичный признак старения организма), ослаблению костей (остеопороз), а также к гипертонии, инсульту и другим сердечно-сосудистым заболеваниям.

факт, — редкость. Четыре таких особых вещества обнаружили в огурце в последние годы и в честь него назвали кукурбитацинами (огурец по-английски — cucumber). Вам они хорошо знакомы — именно эти компоненты придают огурцу

« В огурце есть полезнейшие антиоксиданты. Например, тритерпены оказывают очень мощный противораковый эффект.

Сегодня преждевременное старение, атеросклероз и многие другие возрастные болезни объясняют медленным, вялотекущим воспалением, продолжающимся на протяжении всей жизни. Мощное противовоспалительное действие огурца обеспечивает не только его щелочная реакция, но и вещества, которые действуют подобно аспирину. С той только разницей, что они не вредны для желудка.

ВСЯ ПОЛЬЗА В КОЖИЦЕ

Плюс ко всему — в огурце есть полезнейшие антиоксиданты: флавоноиды, тритерпены и лигнаны. Первых много и в других овощах и фруктах. А вот тритерпены, имеющие мощный противораковый эф-

горький вкус. Сегодня на основе кукурбитацинов планируют создать лекарство от рака. Но защищают от страшной болезни и огурцы без горчинки. В них всё равно есть некоторое количество тритерпенов.

Кроме них помогают избежать рака и лигнаны, которых в огурцах много. Причём эти вещества защищают от опухолей, связанных с половыми гормонами. У женщин это рак груди, матки и яичников, у мужчин — простаты.

Главное — всегда есть огурцы с кожей. Все противораковые вещества, как и витамин К, сосредоточены именно в ней. Если вы очищаете огурцы (а так поступают очень многие), то делаете их гораздо менее полезными.

Александр МЕЛЬНИКОВ

РЕКЛАМА

ЭНДОСКОПИЯ «ВО СНЕ»

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРЕДУГАДАТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕВОЗМОЖНО. ОСОБЕННО НА РАННЕЙ СТАДИИ, КОГДА НИКАКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ ГРОЗНОГО НЕДУГА ЕЩЁ НЕТ. ВРАЧИ КЛИНИКИ «РЖД-МЕДИЦИНА» ГОРОД ТВЕРЬ УТВЕРЖДАЮТ ОБРАТНОЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОЗВОЛЯЮТ НЕ ТОЛЬКО ВЫЯВИТЬ, НО И УДАЛИТЬ ЗАРОЖДАЮЩУЮСЯ ОПУХОЛЬ С МИНИМАЛЬНЫМ ВМЕШАТЕЛЬСТВОМ В ОРГАНИЗМ.

О новых возможностях тверского здравоохранения рассказывает заведующий отделением видеодиагностической диагностики Клиники «РЖД-Медицина» город Тверь Дмитрий Юриков.

ДИАГНОСТИКА ПОД КАМЕРОЙ

— Дмитрий Александрович, новый кабинет видеодиагностической диагностики в вашей клинике оснащён по последнему слову техники. Врачи работают на японском оборудовании экспертного класса. В чём отличие от обычных эндоскопов?

— Эти уникальные для нашего города аппараты оснащены оптикой высочайшего разрешения. Врач эндоскопической диагностики может более детально изучить состояние поражённых участков. Аппарат предоставляет изображение в ультра HD качестве с отличной освещённостью исследуемой

поверхности и расширенными углами визуализации, что обеспечивает великолепный обзор и маневренность.

Видеогастро- и колоноскопия дают полную картину состояния пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника. Весь процесс врач отслеживает на экране монитора в режиме реального времени без теней и искажений. Это позволяет провести практически микроскопические исследования, например, диагностировать новообразования толстого кишечника от одного миллиметра. Был случай, когда в нашу клинику обратился молодой человек, который полгода ходил по больницам с болями в животе — определить причину не могли. На видеогастроскопии мы обнаружили на слизистой незначительные возвышения: явно что-то начало расти. Во время обследования взяли биопсию, которая в итоге показала злокачественную опухоль. Мужчине диагностировали 1-ю стадию рака. Через год-другой, кто знает, чем бы это закончилось.

Видеоэндоскопические исследования (видеогастродиагностика, видеоколоноскопия) проходят при минимальном дискомфорте для пациентов — исследования можно провести под наркозом. Автоматическая дезинфицирующая обработка эндоскопов в моечной машине после каждой процедуры исключает передачу любой инфекции.

— Вы не только диагностируете заболевания, но и проводите эндоскопические операции. Какие?

РЖД МЕДИЦИНА КЛИНИКА «РЖД-МЕДИЦИНА» ГОРОД ТВЕРЬ

ЭНДОСКОПИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ВИДЕОГАСТРОСКОПИЯ
ВИДЕОКОЛОНОСКОПИЯ

БЕЗ БОЛИ

МЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ СОН
✓ БЕЗОПАСНО
✓ БЕЗ ДИСКОМФОРТА

г. Тверь, ул. Арсения Степанова, д. 2А www.okbtver.ru

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»

— Настоящая пандемия 21 века — новообразования в толстом отделе кишечника. Если опухоль не распространилась за пределы слизистой оболочки, то мы её можем убрать. Также удаляем полипы верхних отделов желудочно-кишечного тракта. В арсенале наших врачей единственный в Тверской области аппарат — плазменный коагулятор, который позволяет проводить операции прямо во время диагностики.

В кабинете делают бужирование и стентирование пищевода. Бужирование — явление, конечно, временное, но это оптимальный способ расширения просвета при рубцовых сужениях.

ОПЕРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

— Кому показана видеодиагностика? Можно ли пройти обследование желудочно-кишечного тракта в качестве профилактики и нужно ли для этого направление врача?

— Направление от врача не обязательно, но желательно. Как правило, на эндоскопию направляют терапевт, хирург, гастроэнтеролог, проктолог. Направляющий специалист обоснует необходимость проводимого исследования, назначит дальнейшую тактику лечения.

Ведь такие, казалось бы, незначительные проблемы, как изжога, отрыжка или вздутие живота, могут являться признаками серьёзных за-

болеваний, например, эзофагита (воспаление слизистой) или грыжи пищевода. Если говорить об онкологических процессах, рак — это не то, что появилось и сразу выросло. Его признаки могут проявиться через несколько лет. За это время выявленную вовремя болезнь можно победить.

В стандарт предоперационного обследования входит видеогастродиагностика, чтобы избежать осложнений в процессе оперативного лечения.

После 30 лет в организме замедляется обмен веществ, организм не так легко переносит жёсткие диеты или, наоборот, переедания. Поэтому в этом возрасте советуем пройти видеодиагностическое обследование, особенно людям с отягощённой наследственностью. Обследования позволят выявить нарушения на ранней стадии, и проводить их стоит один раз в три-четыре года.

К сожалению, ранняя диагностика у населения ещё не в почёте — все надеются на русский авось, пройдёт и так. Между тем выявить заболевание до появления первых симптомов — значит дать себе шанс на излечение. Лечение на ранних стадиях предполагает и меньшие финансовые затраты. Это ещё одно немаловажное преимущество своевременной диагностики.

Иван ФЕДОРОВ

КЛИНИКА РЖД-МЕДИЦИНА ГОРОД ТВЕРЬ находится по адресу: г. Тверь, ул. Арсения Степанова, д. 2а. Запись по телефону (4822) 42-25-44. http://okbtver.ru/

Лицензия на осуществление медицинской деятельности №ЛО-69-01-002389 от 20.06.2019 г. выдана Министерством здравоохранения Тверской области.

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ