

рыбе. Если хочется кускового красного мяса и после него нет тяжести, всё переварилось и нет побочных действий — можно есть куском. Если же человек чем-то страдает, ему может быть легче переработать мясо в виде фарша или паштета.

Здесь многое зависит от готовности организма вырабатывать пищеварительные соки. Мы знаем, что при воспалительных процессах желудка больной орган работает иначе, чем здоровый. Мясо может плохо перевариваться. Когда белок гниёт в желудке, затем спускается в кишечник и нагружает печень, возникает головная боль, повышается уровень аммиака, запускается нейровоспаление. Если пациент перенёс операцию, язвенную болезнь, панкреатит или жёлчную колику, мы начинаем откармливать его с суперпереработанных мясных продуктов — организму требуется меньше энергии на выработку соляной кислоты, желчи и ферментов. Если же человек здоров, не чувствует отвращения, а потом у него не возникает тумана в голове или кошмаров (что тоже может быть проявлением непереносимости белка), то вполне можно начинать с кускового мяса.

— Оксана Анатольевна, назовите самые вредные продукты с точки зрения гликемического индекса.

— Это все десерты, а также сильно сладкие ягоды и фрукты: арбуз, дыня, черешня, виноград. Низким индексом обладают кислые ягоды, но они подходят не всем. У гастроэнтерологов гигантскую долю занимают кислотозависимые заболевания: изжоги, эрозии верхних отделов ЖКТ. Таким пациентам свежие ягоды рекомендовать нельзя. Здоровому человеку их можно предлагать после еды, когда в животе уже есть буфер из другой пищи. Тогда происходит постепенное поступление еды в кишечник и плавный выброс глюкозы и инсулина.

— Чем грозит человеку постоянное нарушение правил безопасного пищевого поведения?

— Одно из последствий — возникновение метаболического синдрома. Это сочетание нескольких факторов. По УЗИ органов брюшной полости видны диффузные изменения печени по типу жирового гепатоза (стеатоза). Один из критериев — окружность талии: у женщин более 80 см, у мужчин более 94 см. Также присутствуют повышение уровня глюкозы, скачки холестерина и мочевой кислоты. Вот это комбо и есть метаболический синдром. Это прямой путь к фиброзу, циррозу и онкологии печени, а также к инфаркту, инсульту и диабету.

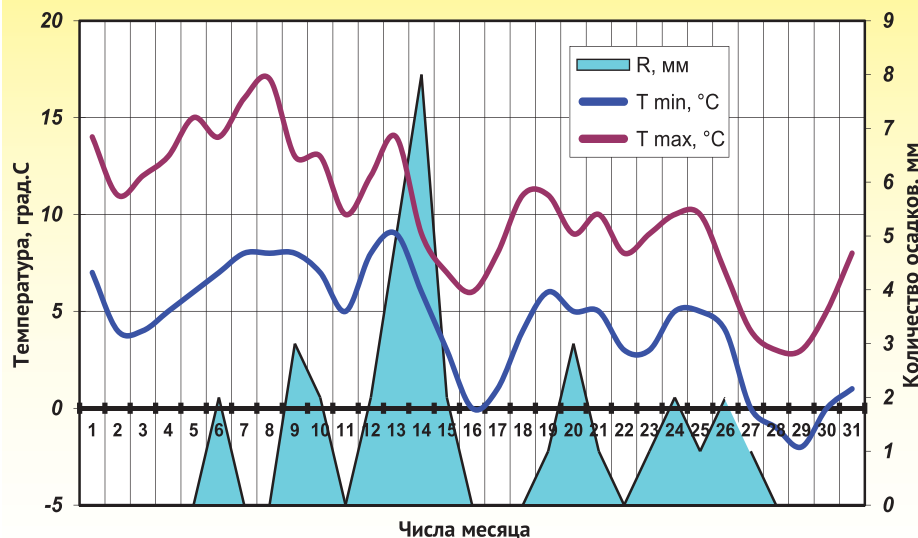
— Как бороться с этим состоянием, если оно уже сформировалось?

— Необходимо обратиться к врачу и следовать клиническим рекомендациям. Если вы заподозрили метаболический синдром или увидели в заключении УЗИ слова «диффузные изменения по типу стеатоза», нужно сдать расширенный биохимический анализ крови с гормонами, включая инсулин. Это даст объективную картину. Существует целый круг специалистов, которые должны вести такого пациента: начинается всё с УЗИ-диагностики, далее подключается эндокринолог для назначения современных препаратов и обязательно гастроэнтеролог. Современная медицина располагает препаратами и протоколами лечения, которые помогают справиться с проблемой, но вести пациента должен целый круг специалистов. При ожирении второй—третьей степени и большой потребности похудеть помощь можно получить в нашей Медсанчасти, где процесс будут сопровождать на всех этапах, но ключевое условие успеха — своевременное обращение к врачу и отказ от самолечения БАДами и экстремальными диетами.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА ОКТЯБРЬ ПО МОСКВЕ И ОБЛАСТИ

Прогноз тенденции хода температуры и ожидаемые периоды выпадения осадков в октябре по Москве и Московской области.

Ожидаемая Тср. +7,2 град.С Предполагаемое количество осадков — 36 мм



ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ

ВИТАЛИЙ СТАЛЬНОВ,
ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ ЧЛЕН РУССКОГО ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА

«Октябрь отличается резкой сменой погод. В пору золотой осени, обнимающей первую половину месяца, ещё и солнце заметно пригревает, и воздух не выхожен. С середины октября приток солнечной энергии сокращается всё заметнее, земная поверхность получает тепла меньше, чем отдаёт, приток холодного воздуха усиливается, верх одерживает циклональное развитие погоды. Так что сентябрьское первоосеннее накоротке сменяется золотой осенью, за которой предстоит пора поздней, глубокой осени», — так охарактеризовал центральный осенний месяц известный русский писатель Александр Стрижев.

Случается, в отдельные годы в первой половине месяца выпадают очень тёплые дни, когда столбик термометра преодолевает 20-градусную отметку. В нынешнем столетии это было в 2005, 2007 и 2011 годах. Рекордно тёплый октябрь наблюдался в 2020 году. Средняя месячная температура достигла +9,2 градуса, что на 3,6 градуса выше обычной. В первые дни месяца максимальная температура приближалась к отметке +20 градусов. Прошлогодний октябрь оказался на 1,7 градуса теплее обычного, осадков выпало 88 мм, что несколько больше средних многолетних значений.

АКТУАЛЬНО

Синоптики предупреждают:
в Подмоскowie идут первые
ночные заморозки!
Пора готовиться
к минусовым температурам.

ЧЕК-ЛИСТ БЕЗОПАСНОСТИ:

- Автомобилистам: пора залить зимнюю омывку. Летняя замёрзнет в трубах этой же ночью! Будьте аккуратны на мостах и эстакадах — там лёд образуется быстрее всего.
- Дачникам: если вы закрываете сезон, не забудьте слить воду из бочек и труб, иначе их разорвёт.
- Пешеходам: утром асфальт может покрыться тонкой, невидимой коркой льда. Смените обувь на ту, что с хорошим протектором.

В середине месяца облачно с прояснениями, пройдут дожди, мокрый снег, максимальная температура днём +3...+8°C, ночью не исключены заморозки. К концу второй десятидневки вероятны небольшие дожди, дневная температура +8...+13°C. В первой половине третьей декады ожидается тёплая погода, в отдельные дни небольшие дожди, дневная температура +7...+12 градусов. Завершится октябрь сухой и прохладной погодой, днём +2...+7 градусов, ночью подморозит до -3°C, на дорогах местами гололедица.

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в октябре:

2, 3, 10, 16, 20, 26, 27, 30.

Предполагаемые периоды геомагнитных возмущений:

4—6, 11—13, 21—23, 31 октября.

Особо неблагоприятные периоды: **2—4 и 26—30 октября**, когда значительно возрастёт вероятность техногенных и природных катастроф, ДТП.

БУДЬТЕ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ САМОЧУВСТВИЮ В ЭТИ КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ И ПЕРИОДЫ!

ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ЦВЕТАМИ В ОКТЯБРЕ

4, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 16 (с 15.58), 17, 21 (с 15.36), 22, 23, 27, 30, 31 — посадка на выгонку (в горшки) корневищ садовых ландышей, лукович сциллы, фрезии, гиацинтов, крокусов, нарциссов, подснежника и др. Подкормка, полив, рыхление. Выкопка многолетних георгин, акцидантеры, крокуссии и др. Подготовка почвы для весенних посадок клематиса, роз и др. Обрезка и укрытие на зиму теплолюбивых многолетников (при температуре -7...-8°C): лилий, роз, хризантем, клематисов, примул и др. Подготовка почвы для весенних посадок.

1, 2, 28, 29 — не рекомендуется посадка, пересадка большинства культур, кроме выходящих (клематиса, выходящих роз, хойи, сциндапсуса, дипладении, плюща и др.).

3, 5, 6, 10, 14, 15, 16 (до 15.57), 18, 19, 20, 21 (до 15.35), 24, 25, 26 — не рекомендуются посев, посадка. Желательны: рыхление почвы, мероприятия по борьбе с болезнями растений.

