



Żyj zdrowo i aktywnie

PRZEWODNIK PO ZDROWYM STYLU ŻYCIA

lipiec 2013 (nr 7/174)

ISSN 1640-2170; Indeks 363693 Cena: 3,80 zł w tym 8% VAT

BEZPIECZNE WAKACJE

Przestrzegając podstawowych zasad, spędzisz beztrudne wakacje

Uwaga znamiona

SKONTROLUJ
SWOJĄ SKÓRĘ
PRZED
WYJAZDEM

Jak czytać
etykiety?

PŁYNY DO
DEMAKIJAZU

ZDROWE
PRZEKĄSKI

WYBIERAMY
DLA CIEBIE

STRONY 26-28

Kasza
niedoceniany
skarb

**WŁOSY POD
KONTROLĄ**
pokonaj
wypadanie
włosów

prawdy
i mity

LODY

ABC
WAKACYJNEJ
APTECZKI



ZAPYTAJ EKSPERTA NA LATO

Nasi eksperci odpowiadają na pytania czytelniczek z zakresu zdrowia, urody i dietetyki. Piszcie do nas: zdrowo@eurossys.pl.



DIETETYKA

Dlaczego beta-karoten jest tak istotny w naszej codziennej diecie?



Beata Dobkowska, zastępca dyrektora operacyjnego ds. produkcji, Marwit Sp. z o.o.

Beta-karoten w wątrobie i jelicie jest przekształcany w witaminę A, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Witamina A jest ważna dla zdrowia błon śluzowych i tkanki nabłonkowej, z której zbudowana jest m.in. skóra zewnętrzna, drogi oddechowe i przewód pokarmowy. Odpowiednie spożycie witaminy A pomaga też we

wzroście kości, zachowaniu sprawności układu pokarmowego i w procesie widzenia. Witamina A jest również niezbędna dla normalnego wzrostu, rozwoju i rozmnażania oraz sprawności układu odpornościowego. Beta-karoten jest bezpiecznym źródłem witaminy A i dlatego powinniśmy go dostarczać w codziennej diecie z naturalnych źródeł, takich jak świeżo wyciśnięty sok z marchewki. Wypicie 250 ml soku pokrywa w ponad 100% dzienne zapotrzebowanie na witaminę A.

STOMATOLOGIA

Lato w pełni. Przed wyjazdem na wakacje chciałabym wybielić zęby. Jaka metoda będzie najskuteczniejsza?



dr n. med. Agnieszka Laskus, specjalista stomatologii, implantolog, klinika Trio-Dent, Warszawa

Wybielanie zębów to bardzo popularny zabieg z zakresu stomatologii estetycznej. Profesjonalne wybielanie możemy przeprowadzić za pomocą dwóch metod. Pierwsza, metoda nakładkowa, jest stosowana przez pacjenta samodzielnie, przy pomocy wykonanej wcześniej w gabinecie specjalnej szyny, którą wypełnia się preparatem wybielającym. Druga opcja, metoda naświetleniowa, przeprowadzana jest jedynie w gabinetach stomatologicznych. Dzięki zastosowaniu metody nakładkowej możliwe jest wyraźne wybielenie zębów, które utrzymuje się przez lata. Metoda naświetleniowa zaś daje bardzo silny, długotrwały efekt. Można nią wybielić zęby nawet o 8 tonów!

Co ważne, zęby stają się jaśniejsze już po trzecim naświetleniu. Światło wykorzystywane w tej metodzie jest obojętne dla organizmu, a działają są chronione przez specjalny żel. Obie metody są bezpieczne dla zdrowia tylko wtedy, gdy będą wykonane profesjonalnie. Niezależnie od zastosowanej metody, po zabiegu należy unikać pokarmów przebarwiających. Czasami zaleca się też zabiegi zmniejszające nadwrażliwość zębów. Są one wskazane zwłaszcza w wypadku metody nakładkowej, która jest stosowana bez stałej kontroli lekarza. Preparaty zmniejszające nadwrażliwość zębów w formie lakierów stosowanych na zęby aplikowane są przez lekarza. Takie preparaty są także dostępne w formie kremów i past stosowanych samodzielnie przez pacjentów w domu.

DIETETYKA

W wielu dietach zaleca się ograniczenie soli. Czy rzeczywiście słone potrawy są niezdrowe dla organizmu i sprzyjają tyłoci?



Monika Hajduk, dietetyk, Healthy Lifestyle

Według badań przeciętny Polak zjada ponad dwukrotnie więcej soli (a dokładnie sodu zawartego w chlorku sodu) niż przewidują normy Światowej Organizacji Zdrowia. Większość sodu, który spożywamy, nie pochodzi jednak ze stojącej w naszej kuchni solniczki. Ponad 70% pobieranego z pokarmem sodu czerpiemy z soli dodawanej do gotowych produktów, przykładowo pieczywa i wędlin. Co więcej, sodu nie zjadamy tylko z solą. Występuje on naturalnie w wielu produktach, a także jest składnikiem dodatków do żywności (np. glutamianu sodu). Przykładami produktów, do których dodaje się sól w procesie produkcji dla wzmocnienia walorów smakowych i w celu zapobiegania ich psuciu się, są gotowe mieszanki przypraw, kostki rosółowe, chipsy, słone paluszki, konserwy, dania w proszku, sery żółte, sosy i produkty typu fast-food. Jedzenie ich w nadmiarze może zwiększać ryzyko niewydolności nerek, osteoporozy oraz podwyższać ciśnienie tętnicze krwi, a tym samym prowadzić do chorób układu krążenia. Nadmiar sodu w diecie to również większa podatność na gromadzenie się wody w organizmie, a więc większa skłonność do obrzęków.