



## Для спорта и досуга - лучшие торговые марки в одном магазине!

Обслуживание на Русском!

ул. Ratakatu 37-39  
Лаппеенранта  
Тел. +358 5 6129 000

# UK KOSKIMIES

Обслуживаем пн-пт 9-18, сб 9-15

# Хлеб да каша – беда наша?

С каждым годом все больше финнов не могут употреблять в пищу мучные изделия. Согласно последним исследованиям ученых из университета г. Тампере, около двух процентов населения Финляндии страдает непереносимостью растительного белка глютена. Число невыявленных больных, считают они, гораздо больше. За последние десятилетия заболеваемость *целиакией* у финнов возросла настолько, что опередила все другие европейские страны.

Впервые обнаружил негативную роль белка в организме человека голландский детский врач В. К. Дик в 1950 году. Он заметил, что в военные годы, когда людям не хватало хлеба, снизился уровень различных заболеваний. Утверждение Дика привлекло внимание ученых в других странах. Интересную точку зрения выдвинула финский доктор медицинских наук Кирсти Мусталаhti в своей диссертации 2005 года, исследуя возникновение целиакии. Она пришла к выводу, что, например, состав современного зерна пшеницы может нанести вред здоровью человека. Изначально люди добывали себе пищу охотой и рыболовством. Всего лишь около десяти тысяч лет назад в Азии начали выращивать рис, в Южной Америке просо и кукурузу, а вот родиной пшеницы была небольшая территория Юго-Восточной Азии. Дикое колосья отличались от современных злаков низким содержанием клейковины. С распространением и развитием земледелия люди старательно улучшали качество зерна. Злаковые растения выращивали таким образом, чтобы их питательная ценность была выше. В итоге зерно стало больше размером с высоким уровнем глютена. Постепенно, в течение тысячелетий человечество привыкло к этому чужеродному белку, но у некоторых людей иммунная система до сих пор пытается от него защититься, что приводит к аутоиммунным заболеваниям.

Об этом белке слышали многие молодые мамы, когда у младенца в период прикорма от манной каши появлялся диарея или сыпь. Врачи в таких случаях говорят, что пищеварительная система ребенка еще недостаточно развилась, чтобы усвоить глютен. Вместо стандартного набора каш рекомендуют варить гречневую, кукурузную или рисовую. При этом дети хорошо переносят картофель, фрукты и овощи.

Что же такое глютен? Это белок растительного происхождения, содержащийся в зернах пшеницы, ржи и ячменя. Одна из фракций глютена *глиадин* способна вызвать иммунологическую реакцию антител в организме человека.

При целиакии употребление в пищу обычных хлебобулочных продуктов вызывает воспаление слизистой оболочки кишечника. В итоге у больного в должном объеме не усваиваются питательные вещества, начинает уменьшаться костная масса и часто развивается остеопороз. Предполагают, что в Финляндии 30–40% населения генетически предрасположены к развитию целиакии. Непереносимость растительного белка передается по наследству, поэтому заболевание продолжает распространяться в Финляндии с каждым годом. Часто целиакия проявляется во взрослом возрасте после перенесенных травм, инфекций, иногда у женщин во вре-

мя беременности. В стране зафиксировано, что около 20% больных страдают дерматитом, в этом случае говорят о кожной целиакии. Постоянный дискомфорт в животе, потеря веса, анемия, простуды и усталость — частые спутники заболевания. Проверить себя можно с помощью биопсии тонкого кишечника. Процедура неприятная, но безболезненная. Некоторые смельчаки без анализов переходят на лечебную диету, отказываясь от плюшек, хлеба и макаронных изделий. Их легко найти на форумах, обсуждающих целиакию. Как правило, уже через несколько дней самочувствие таких людей заметно улучшается.



На сегодняшний день единственным лечением целиакии может быть только пожизненное соблюдение аглютеновой диеты. Из рациона полностью должны быть исключены ячменные, ржаные и пшеничные изделия. Стоит напомнить, что глютен содержится и в колбасах, и в шоколаде и во многих других весьма аппетитных продуктах. Финляндию называют пионером в области изучения целиакии.

Финская Ассоциация больных целиакией с 1976 года занимается разработкой проектов по улучшению качества жизни своих членов, которых на 2008 год уже было больше 18 тысяч. Уже сейчас во многих ресторанах Финляндии можно заказать себе безглютеновое блюдо. В любом продуктовом магазине предоставлены необходимые диетпродукты.

Если внимательно присмотреться

к товарам из зерна на полках магазинов, то на некоторых изображена эмблема в виде перечеркнутого колоска. Именно такие продукты являются безглютеновыми. Они подходят также для аллергиков на зерновые растения. Согласно новым европейским стандартам, установленным в феврале 2009 года, в обозначенных эмблемой товарах допускается не более 20 мг/кг глютена. Есть в продаже также малоглютеновые продукты (*erittäin vähägluteeninen*), в которых содержание белка допускается не более 100 мг/кг.



В магазинах до конца 2011 года еще могут встречаться товары, произведенные в соответствии с устаревшими стандартами. Например, «Естественно безглютеновый» продукт (*luontaisesti gluteeniton*) не содержит пшеницу, рожь, ячмень, овес и молоко. Надпись «безглютеновый» обозначает продукты, очищенные от клейковины, пшеничного крахмала и сухого молока. Если до принятия нового постановления очищенные безглютеновые продукты содержали глютен до 100 мг/кг, то теперь доля белка не должна превышать 20 мг/кг.

Выбор товаров без глютена постоянно расширяется. В Финляндии на сегодняшний день люди, страдающие целиакией, могут найти себе практически любой вид продукта: от макаронных и хлебобулочных изделий до различных напитков, даже пива.

Финскими учеными установлено, что овсяные зерна безопасны и не вызывают у больных воспаления. Специально для людей, избегающих глютенпродукты, в Финляндии производится чистый овес, который при обработке не соприкасается с другими зерновыми культурами.

Обычно безглютеновые товары рассчитаны на длительное хранение и упакованы в вакууме, но в крупных маркетах продается также и свежая выпечка. Финские безглютеновые изделия можно приобрести прямо у производителя, или заказать из интернет-магазина.

Елена Тарса

## Интернет – ненадежный источник в вопросах здоровья детей

Родители, которые ищут ответы на вопросы, касающиеся здоровья их детей, в Интернете, — попросту теряют время, считают британские ученые.

По их мнению, большинство медицинских данных, размещенных в Сети, «неблагонадежны», пишет «The Times of India» со ссылкой на «BBC».

Группа ученых из Ноттингема провела исследование, пользуясь поисковой системой Google, чтобы найти ответы на пять

наиболее распространенных вопросов, включающих «детский аутизм» и «возможность заражения ВИЧ при грудном вскармливании».

Они обнаружили, что качество рекомендаций, полученных на различных сайтах, существенно различается. При этом лишь 200 из 500 найденных ресурсов предлагали правдивую информацию.

Ранее, когда ученые искали советы для детей, страдающих от лихорадки, им

удалось найти только три «правильных» сайта из 22, дававших ответы по данной теме.

Между тем, в Великобритании доступ к Интернету имеют 70% семей. Тенденция обращения к поисковикам в качестве второго или даже единственного «советчика» по медицинским вопросам быстро набирает обороты.

пройден еще раз. Процедуру повторили после прослушивания нелюбимых композиций.

В среднем от «любимой музыки» артерии участников расширились на 26%, по сравнению с изначальными показателями. А вот от раздражающей музыки у участников эксперимента артерии сузились на 6%. По мнению доктора Миллера, такие показатели могут быть связаны с всплеском эндорфинов, который происходит от прослушивания приятной музыки. Именно эндорфины связаны с хорошим самочувствием и расширением сосудов.

## Приятная музыка защищает сосуды и сердце

Доктор Майкл Миллер, кардиолог из медицинского центра Университета штата Мэриленд, уверен: музыка влияет на состояние сосудов. Прослушивание жизнерадостной, мелодичной, которая вам по вкусу, расширяет кровеносные сосуды и защищает их. А вот раздражающая музыка сужает артерии и может оказывать пагубное влияние на сердце.

Доктор Миллер провел эксперимент с участием десяти здоровых, некурящих американцев. Он опросил их насчет личных предпочтений и попросил принести в лабораторию свои любимые музыкаль-

ные композиции. При этом, слушать любимую музыку им запрещалось в течение двух недель, чтобы соблюсти чистоту эксперимента.

Оказалось, что большинство участников определили «кантри» как музыку, улучшающую настроение. А вот «хэви металл» вызывал у участников беспокойство и нервозность. В самом начале в лаборатории с помощью ультразвука участникам сделали тест на функционирующие артерии в верхней части руки. Затем их попросили включить любимую композицию. После прослушивания тест был

## Ученые уверены: пачка денег – лучшее обезболивающее

Ученые из Университета Монреаля доказали, что дзенская медитация помогает снизить чувствительность к боли. А вот исследователи из Университета Миннесоты увидели альтернативу медитации в нехитром ритуале. По их убеждению, дабы избавиться от боли, надо просто подержать в руках пачку денег — сообщает «The Daily Mail».

В рамках эксперимента исследователи собрали студентов и попросили их почитать деньги в пачке наличных. Подвох

заключался в том, что в одном случае пачки наличных состояли из реальных сто-долларовых купюр в количестве 80 штук, а в другом — вместо денег было 80 белых бумажек.

После подсчета участников попросили опустить руки в плошку с горячей водой, чтобы проверить, насколько болезненным они посчитают этот опыт и как долго смогут терпеть неприятные ощущения. Результаты оказались весьма любопытными: студенты, считавшие до опыта

с горячей водой настоящие деньги, сообщили об умеренных болевых ощущениях. В это время студенты, державшие бумажки, заявляли о сильной боли.

Ученые выдвинули следующее предположение: болевые ощущения снизились после того, как человек подержал банкноты. Дело все в том, что ощущение денег в руках подняло чувство самоуважения и самодостаточности в человеке. Именно эти ощущения помогают легче перенести страдания и боль.

# КОСКЕНТОРИ

Добро пожаловать за выгодными покупками в торговый центр Koskentori - мир известных торговых марок!

- 1 TORI-GALLERIA
- 2 emotion
- 3 Shoe Box
- 4 NISSAN
- 5 Patek
- 6 CAFFÈ PREGO
- 7 Specsavers Optikko
- 8 PENTIK
- 9 Imatran-kosken Apteekki
- 10 WC
- 11 Seppälä
- 12 KappAhl
- 13 LINDEX
- 14 Alex.Sandra
- 15 H&M
- 16 VERO MODA
- 17 JACK & JONES
- 18 HairStore

www.koskentori.fi

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ЗА ПОКУПКАМИ В КЕРД — ОПТОВЫЙ МАГАЗИН В САВОЛИННА!

Kerd — разносторонний универмаг, где Вы можете получить индивидуальное обслуживание на русском языке, возврат налога на добавочную стоимость с разнообразных подарков, товаров для дома, товаров для Вашего комфортного быта, рабочих инструментов, одежды, обуви, игрушек! У нас найдется практически все! На электрические и электронные товары дается гарантия 12-24 месяца, и на все товары возможность возврата или обмена в случае неисправности! У нас всегда много интересных предложений и скидок! Приезжайте к нам! Мы всегда будем очень рады Вас видеть!

www.suoratuonti.com

**СЕЗОННЫЕ РАСПРОДАЖИ!!**  
Nojanmaantie 34  
57210 Savonlinna  
Тел. +358 50 5639378  
на русском языке  
пн-пт 9-18, сб 9-14

# Cash-Store Oy

Tel. +358-9-727 92707, fax +358-9-727 92407

Cash-Store Oy, Kastelhomantie 2, 00900 Hki.

DEШЕВАЯ БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

Открыто: будни 10-19, сб 10-16

ПОКУПАЕМ И ПРОДАЕМ В ХОР. СОСТ. Б/У: ТВ, DVD, музыкальные центры, спортивный товар, стерео для авто, игры, рабочий инструмент, мобильные телефоны, музыкальные инструменты, украшения и часы...

ПРИЕМ ТОВАРА ЗА ЧАС ДО ЗАКРЫТИЯ