

Сельдерей тоже устраняет метеоризм, очищает желудок, а **редис** хорошо действует на весь желудочно-кишечный тракт.

Пюре из **фасоли** повышает секрецию желудочного сока, снижает боль, содержит ценный белковый комплекс. Блюдо лучше усваивается и не вызывает метеоризм, если его есть с имбирем или горчицей.

Имбирь хорошо воздействует на «нервные» и слабые желудка, особенно при метеоризме и отсутствии аппетита.

Овощи в большинстве случаев оказывают значительное желчегонное действие, что улучшает пищеварение. Полезны различные виды **капусты** (кроме белокочанной), **морковь**, **свекла**. Свекла хорошо сочетается с препаратами химиотерапии, например, с доксорубицином.

В питание включайте также уху из постной рыбы, отвары из грибов (лучше белых и шампиньонов), нежирные творог и сметану с медом. Доказано положительное влияние небольших доз **виноградного красного вина** и периодическое употребление **кофе**.

В заключение хочу сказать об онкомаркере **СА-19-9**, имеющем самую высокую ценность при диагностике хронического панкреатита и рака поджелудочной железы.

Эффективность выявления рака достаточно высока и составляет 70-95%. СА-19-9 почти всегда положителен при опухолях свыше 3 см в диаметре. При опухолях более 5 см – СА-19-9 больше 1000 ед/мл, что указывает на неоперабельную опухоль.

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог,
фитотерапевт.

КАК ЛИШНИЙ ВЕС ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ МУЖЧИНЫ

Качество жизни

Метаболический синдром – это не отдельное заболевание, а целый комплекс проблем в организме человека, который приводит к нарушениям обмена веществ. При этом клетки перестают воспринимать инсулин, и в них возникает нечувствительность к этому гормону – инсулинорезистентность. В результате все системы и ткани организма подвергаются изменениям, и пациент одновременно страдает от целого «негативного квартета» – ожирения, гипертонии, сахарного диабета 2-го типа и проблем с сердцем. Все это способно приводить к очень тяжелым последствиям.

У женщин проблемы, связанные с метаболическим синдромом, обычно возникают во время и после менопаузы. А вот мужчины сталкиваются с «джентльменским набором» из-за инсулинорезистентности гораздо раньше и чаще. Поэтому сегодня мы поговорим о том, как этот комплекс заболеваний влияет именно на мужское здоровье.

Серьезность заболевания связана еще и с тем, что за последние 20 лет оно все чаще стало диагностироваться у детей и подростков: как правило, метаболический синдром у молодежи бывает связан с увлечением углеводным питанием в модных сегодня фаст-фудах.

Распространенность метаболического синдрома среди населения старше 30 лет в индустриальных странах колеблется от 10 до 20%. Что касается России, то ожирение среди наших соотечественников встречается у 46% граждан. В США ситуация не менее опасная: проведенное Американской ассоциацией диабета обследование свидетельствует о