



Ученые объяснили долголетие неочевидными факторами

Совершенно ясно, что на долголетие по-настоящему влияют лишь два параметра - генетика и образ жизни. На первый человек повлиять не в состоянии, второй - полностью в его руках.

Данные, на которые опирались ученые из университета Калифорнии в Риверсайде (UCR), начал собирать знаменитый психолог Льюис Термен (Louis Terman) из Стэнфорда. Он и его коллеги наблюдали за жизнью полутора тысяч детей с 1921 года: описывали историю семьи, отношения в ней, фиксировали оценки учителей и родителей, записывали информацию о хобби, наличии домашних животных, уровне обучения, службе в армии, карьере и массу прочих деталей.

Фридман и Мартин начали работу над The Longevity Project в 1991 году. Поначалу они планировали потратить на сравнение результатов и выявление закономерностей около полугода, но исследование растянулось на два десятка лет и привлекло около сотни студентов и аспирантов.

Ученым было не просто соотносить предрасположенность к болезням, сроки выздоровления и длительность жизни с такими свойствами личности как замкнутость, тревожность, рискованность, стремление к лидерству, пессимизм, наличие или отсутствие веры, а также другими факторами: малоподвижностью, от-

сутствием медицинского обслуживания, нервной работой и так далее. Однако кое-какие важные умозаключения сделать все же удалось.

Основные выводы ученых: брак может быть полезен для здоровья мужчин, но на женщинах никак не отражается; дольше всех остальных мужчин живут те, что состоят в многолетних браках (доживают до 70 лет и более);

менее одной трети разведенных мужчин доживают до 70 лет; мужчины, ни разу не вступавшие в брак, живут дольше тех, кто повторно пошел под венец, и значительно дольше разведенных; для здоровья женщин развод не столь губителен: те из них, что развелись и так и остались одиночками, живут почти столько же, сколько и женщины в длительном браке;

предложение не работать на износ не увеличивает продолжительность жизни: постоянно работающие люди обоих полов живут дольше своих более «расслабленных» сограждан;

раннее поступление в школу (до 6 лет) - фактор риска ранней смерти;

ребенку необходимо время на игры и общение с одноклассниками;

домашние животные никак не влияют на продолжительность жизни, хотя могут временно улучшить самочувствие, также они не годятся в качестве замены друзьям;

участники вооруженных действий живут меньше, но причиной тому является не психический стресс, а последующее бесполезное для здоровья поведение;

люди, вернувшие себе чувство защищенности в этом мире, как правило, возвращают и здоровье;

ощущение любви и заботы со стороны окружающих улучшает самочувствие, но не отражается на продолжительности жизни;

самый очевидный положительный эффект для здоровья оказывает вовлеченность в социальные отношения, помощь окружающим;

в большинстве случаев здоровый/нездоровый образ жизни человека определяет его окружение.

Никогда не поздно пересмотреть свои взгляды и начать жить здоровой жизнью!

Юлия РУДЫЙ. membrana.ru

Полезные заменители сахара

Сахар и продукты, в которых он присутствует, являются источником глюкозы, которая дает энергию нашему организму. Но у сахара есть и обратная сторона - если этого продукта слишком много в вашем рационе, вы можете набрать лишний вес. Чтобы этого не случилось, замените сахар на сладкие альтернативы.

Мальтоза

Известная как солодовый сахар, она примерно в 2 раза менее сладкая, чем сахар. Соответственно, и калорийность мальтозы вдвое меньше. Она производится из крахмала ячменя, пшеницы, риса и других зерновых. Мальтоза легко усваивается нашим организмом.

Лактоза

Это молочный сахар. Часто используется для лечения кишечных расстройств, нормализует кальциевый обмен в организме, стимулирует работу нервной системы, является источником профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Лактоза содержится во многих продуктах, например, хлебе и конфетах. Обычно лактозу продают оптом для производства пищевых продуктов.

Финиковый сахар

Его крупные кристаллы получают путем обезвоживания плодов финиковой пальмы. Это полноценная пища с высоким содержанием клетчатки, витаминов и минералов. Финиковым сахаром можно заменить

обычный сахар, однако надо учесть, что он не полностью растворяется в жидкости.

Сегодня в магазинах полно химических подсластителей. Они никак не могут называться полезными, так как они имеют целый ряд серьезных противопоказаний и могут вызвать некоторые болезни. К тому же не все подсластители имеют нормальный гликемический индекс, который не повышает уровень сахара в крови. Лучше избегать аспартама, сукрамата, ксилита, сахарина, сукразина, цикламата, глюкоза - они не принесут вашему здоровью пользы.

Журнал «Натур Продукт».

Давайте уделим немного времени раздумьям о логике, доказательности и убежденности - и чем они отличаются от веры. В зеленой сфере это играет огромное значение. Экологам очень часто приходится сталкиваться с тем, что, к примеру, факты по поводу глобального потепления противоречат вере, что человек неспособен повлиять на климат. А сколько десятилетий планировщики упорно верили в возможность избавить города от пробок путем все нового и нового расширения улиц для автомобилей, пока все возможности не были исчерпаны, а пробки не исчезли. Наконец, наверное, самая глобальная и роковая вера нашего времени - вера в благотворность и необходимость постоянного экономического роста вопреки любым ресурсным ограничениям, вера в неограниченность природных ресурсов. Предлагаем вашему вниманию небольшую статью о том, как человеческое мышление умудряется игнорировать факты.

Предвзятость подтверждения

Давно замечено: если человеку предоставить факты и аргументы, которые не вписываются в его уже сложившуюся картину мира, первая, почти инстинктивная реакция на них — недоверие, отвержение, игнорирование и (как показывает дальнейшая жизнь) выбрасывание из памяти всего, что с ними связано, даже если они и важны и релевантны (по делу). Подоплека тут простая: они нарушают чувство внутренней гармонии и бьют по самолюбию, тогда как осознание правоты и правильности доставляет удовольствие и добавляет уверенности в себе.

Можно еще сказать в терминах веры: предвзятость подтверждения - это когда мы ищем и находим доказательства исключительно того, во что мы уже верим, и игнорируем те, которые могут поколебать нашу веру. Или в физических терминах: у представлений, попадающих в нашу голову, очень большая инерция.

И действительно, даже если мы уже выяснили, что у нас есть какая-то конкретная предвзятость (например, как у одного моего знакомого, который убежден, что худшие водители в мире ездят исключительно на шевроле; он, в общем, признает, что это довольно смелое утверждение, которое вряд ли будет подтверждено объективными данными), даже если нам ткнули в нее мордой (попутчик обратил его внимание на подрезавший нас мерседес), нам трудно ее отбросить и/или исправить: случай с мерседесом благополучно забыт, зато трехгодичной давности происшествие, в котором проштрафился шевроле, продолжает всплывать и «доказывать» старое предубеждение.

Как можно самодиагностировать себя на наличие предвзятости подтверждения? Например, ответить на такие контрольные вопросы, начинающиеся совершенно одинаково. Можем ли мы ли честно сказать о себе, что мы:

- благорасположены к любой информации, согласующейся с нашей позицией, даже если ее источники не совсем чисты;
- верим, что будущее обязательно принесет нам новые доказательства в поддержку этой позиции;
- упрямо и страстно держимся за нашу позицию, несмотря ни на что;
- охотно принимаем положения, продиктованные традициями, религией или (господствующей) идеологией.

Последний пункт намекает на то, что предвзятости подтверждения более подвержены консервативные люди. Но у либералов тоже нет иммунитета. Дело тут скорее не в политике, а во внутренних психологических свойствах, в степени (не)настроенности на критическую проверку всего, включая и собственные убеждения и установки.

У этого порока много разных названий-синонимов. Это связано с тем, что его замечали и описывали разные люди — пока не пришли к общепринятому термину. Один из самых интересных — «рефлекс Земмельвайса». Это метафора для квази-рефлекторного отбрасывания нового знания, когда оно противоречит существующим нормам, привычкам или парадигмам. А намекается тут на конкретную и очень печальную историю австрийского врача по имени Игнац Земмельвайс.

В 1847 году, т.е. за 18 лет до того, как к этому же выводу пришел официальный отец медицинской антисептики Джозеф Листер, Земмельвайс догадался, что врачам следует дезинфицировать руки перед тем, как лезть к больным, особенно к роженицам и новорожденным, и еще более особенно, если они препарировали трупы.

Несмотря на то, что Земмельвайс собрал статистику, показывающую, что смертность от сепсиса в родильном отделении упала более чем в 7 раз (с 18 % до 2,5 %) после того, как врачи стали обрабатывать руки раствором хлорной извести перед осмотром рожениц, коллеги подняли его на смех, отказались ему верить и, главное, отвергли его предложение. Директор госпиталя запретил ему публиковать эту статистику и выгнал беднягу с работы. По ужасной иронии судьбы сам Земмельвайс через три года умер от того же самого сепсиса. Ирония судьбы на этом не закончилась. Один из самых заядлых гонителей и насмешников Земмельвайса сдуру повторил его эксперимент и получил те же самые результаты. В результате его заела совесть, и он покончил с собой.

Светлана СЕНЕНКО

Ты подписался на газету «Берегиня»?

Подписка на «Берегину» - только в редакции. Стоимость одного номера с пересылкой - 40 руб., полугодовой подписки - 250 руб., годовой - 500,

руб. Для ближнего зарубежья стоимость одного экземпляра с пересылкой составляет 55 руб., для дальнего зарубежья - 70 руб.

Подписные суммы следует направлять (С ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УКАЗАНИЕМ: ПОЖЕРТВОВАНИЕ НА ИЗДАНИЕ «БЕРЕГИНИ») на расчетный счет № 40703810293000716501 в Приволжском филиале ОАО «Промсвязьбанк» корсчет 30101810700000000803 в ГРКЦ ГУ банка России

по Нижегородской области, БИК 042202803, ИНН 5260247111, КПП 526001001, получатель НРОО Экологический центр «Дронт». Деньги на счет можно перечислить как из банка, так и из почтового отделения.

Обязательно сообщите в редакцию о перечислении и дайте свой ПОЛНЫЙ почтовый адрес.

Сохраняется подписка через почтовый перевод (603001 г. Нижний Новгород, ул. Рождественская, д. 16 «Д», к. 21-3. Экоцентр «Дронт», редакция газеты «Берегиня», Ирине Владимировне Фуфаевой). Подписка возможна с любого месяца.

«БЕРЕГИНЯ» — ВАША ГАЗЕТА. ОНА РАДА ВИДЕТЬ В ЧИТАТЕЛЕ И ПОДПИСЧИКЕ СВОЕГО БУДУЩЕГО АВТОРА. ПОДПИШИСЬ — И НАПИШИ НАМ!

**РЕДАКЦИЯ «БЕРЕГИНИ»
БЛАГОДАРИТ
ЗА ФИНАНСОВУЮ ПОДДЕРЖКУ**



**-Министерство
экологии и
природных
ресурсов
Нижегородской
области;**