

это интересно

помоги себе сам

Соседи по планете

Правда, что птицы откажутся от птенцов, если до них дотронется человек?

Птицы, обитающие в дикой природе — существа крайне осторожные и внимательные. Вероятно, именно из-за этого существует мнение, будто дикие птицы могут отказаться от своих птенцов, если до них вдруг дотронется человек.

Как может человек обозначить свое присутствие для родителей птенца? Только оставив на малыше свой запах, пока будет держать его в руке. Но чтобы учуять его, птицы должны обладать великолепным обонянием, которое у абсолютного большинства пернатых развито плохо. Они точно не смогут различить по запаху, что до птенцов дотрагивался человек.

А еще птицы — исключительно заботливые родители. Попробуйте подойти к гнезду диких птиц: родители тут же поднимут тревогу и будут пытаться увести вас подальше от птенцов. Некоторые особи готовы даже пожертвовать своей жизнью ради потомства. Поэтому они точно не будут оставлять своих птенцов, если до них имел неосторожность кто-то дотронуться.

Что же делать, если вы, гуляя по лесу, вдруг увидите перед собой беспомощного птенца, выпавшего из гнезда? Подсадить беднягу обратно или оставить на земле, надеясь, что его найдут родители? Прочитав начало данной статьи, вы, должно быть, выберете именно второй вариант. Но, оказывается, не так все просто.

Наверняка читатель слышал такое определение как «слеток» — ими называют птенцов, которые недавно покинули родительское гнездо и начали познавать мир самостоятельно. Они еще не похожи на взрослых птиц, выглядят беспомощно, почти не умеют летать и подпускают к себе людей. Но на самом деле подобное явление — естественный биологический процесс, при котором птенец начинает самостоятельно познавать окружающий мир. При этом он наверняка находится недалеко от гнезда, а родители продолжают помогать и кормить его. Положив такого птенчика обратно в гнездо, можно лишь затормозить его развитие, что в суровом мире дикой природы, скорее всего, обернется гибелью пернатого. Именно поэтому большинство зоологов настоятельно советуют людям не вмешиваться в дику природы. Вмешиваясь, можно, вместо того, чтобы действительно помочь слишком рано выпавшему из гнезда птенцу, вы прервете естественный ход вещей и навредите семье пернатых.



В гармонии с собой

Как питаться женщинам в разном возрасте

Продуманный рацион продлевает жизнь и улучшает ее качество. Правильная пища способна помочь организму справиться с возрастными изменениями — например, выровнять гормональный фон. Просто добавьте в свое меню продукты, которые будут полезны в текущий период жизни.

20 лет

В этом возрасте кажется, что здоровье всегда будет крепким, а проблемы будут разрешаться сами по себе. Уже прошел бурный период пубертата, организм легко подстраивается под изменения внешней среды и справляется со стрессом. Гормональный фон может быть очень активным, и его можно поддержать питанием.

В рацион стоит добавить:

- Рыбу. Источник омега-3 жирных кислот, она поддержит уровень здорового холестерина. Он влияет на состояние волос, кожи и настроение.

- Орехи и авокадо. Еще один источник полезных жиров — строительного материала для гормонов.

- Яйца. Поддержат здоровье печени и когнитивные функции. А холин в составе будет полезен девушкам во время беременности — он помогает развиваться мозгу ребенка.

30 лет

Как правило, в этом возрасте мы замечаем первые изменения: может нарушаться работа эндокринной системы. Гормональный фон все еще легко выравнивается, но важно уже сейчас задумываться об уровне сахара.

вать со свежим салатом — клетчатка помогает работе пищеварения и способствует правильному усвоению пищи.

40 лет

Время, когда метаболизм начинает замедляться, а риск сахарного диабета существенно вырастает.

Поможет профилактика — корректируем питание, делаем упор на клетчатку и постепенно снижаем количество простых углеводов.

В рацион стоит добавить:

- Овощи и фрукты. Помощники в профилактике диабета, они поддержат баланс сахара в крови, помогут метаболизму и снабдят тело витаминами. Всемирная Организация Здравоохранения советует есть по 400 г овощей, фруктов и ягод в день, разделяя их на небольшие порции.

- Крупы, цельнозерновой хлеб вместо макарон, шоколадных батончиков и хлебобулочных изделий. Медленные углеводы дают много энергии и не «раскачивают» гормональный фон.

50 лет

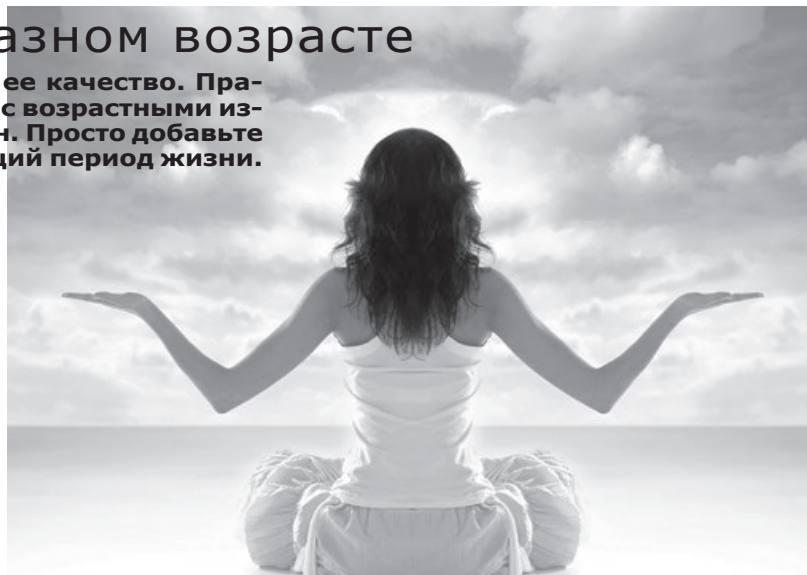
Возраст, когда питание и образ жизни явно сказываются на здоровье. Появляется риск гипертонии, подагры и других заболеваний, связанных с гормонами и питанием.

В рацион стоит добавить:

- Семена и жирную рыбу. Омега-3 снова приходит на помощь как отличный стабилизатор гормонов.

- Кунжут, семена льна, нут, чечевицу и сою (тофу, мисо, темпе). Эти продукты содержат фитоэстрогены, которые помогут легче перенести менопаузу, уменьшить влияние мужских гормонов.

- Молочные продукты. Чтобы со-



хранить здоровье костей, принимайте кальций. Им богаты кисломолочные продукты: сыры, кефир, йогурт.

60 лет

Физическая активность, хорошее настроение и правильное питание выходят на первый план. Поддерживая баланс между ними, можно сохранить бодрость духа и разума надолго.

В рацион стоит добавить:

- Белок. Чтобы не терять мышечную массу, делайте упор на мясо и рыбу, творог, йогурты и сыр.

- Клетчатка. Овощи и фрукты, ягоды, орехи, семена и зелень — все эти продукты поддерживают здоровую микрофлору кишечника, а значит — быстрый метаболизм.

Полезные пищевые привычки для любого возраста

Сохранить стабильный гормональный фон и бодрость помогут эти простые советы. Чем раньше вы внедрите их в свою повседневную жизнь, тем больше пользы они принесут в будущем:

- Меньше рафинированного сахара, быстрых углеводов и фастфуда. Хлеб, белые макароны, сладости, жареная пища — к этим продуктам лучше относиться как к «бомбам замедленного действия». Чем их меньше, тем стабильнее уровень инсулина и общий гормональный фон.

- Привычка есть овощи и фрукты. Нужна для здорового микробиома кишечника, от которого зависит скорость метаболизма.

- Вода в достаточном количестве и контроль потребления соли. Поддерживайте водно-солевой баланс и процессы очистки организма от шлаков и токсинов.

- Минеральная вода, чтобы помочь пищеварению и обмену веществ, а также восполнить необходимые организму минеральные вещества: кальций, магний, натрий, калий и другие.



В рацион стоит добавить:

- Полезные углеводы — в особенности, цельнозерновые продукты и свежие овощи. Они помогут сохранить чувство сытости надолго, избежав скачков инсулина.

- Бобовые и белок. Сочетайте с углеводами. Например, мясо лучше пода-

полезно знать

Вперёд в прошлое

Изначально морковь была фиолетового цвета

Морковь — один из самых распространенных овощей по всему миру. Неприхотливая к климату, она полна витаминов, а самый популярный ее сорт отличается оранжевым цветом, по которому мы безошибочно отличаем морковь от других овощей, заполнил полки супермаркетов.

Многие люди, привыкшие к стандартной морковке оранжевого цвета, удивятся, узнав о существовании других цветов. Более того, изначально этот овощ вовсе не был оранжевым: преобладали фиолетовые и желтые цвета.

Дикие виды моркови существовали десятки и даже сотни тысяч лет назад, а само семейство «зонтичные», к кото-

рому относится наша героиня, существует на планете уже миллионы лет. Бесчисленные виды дикой моркови отличались размером, вкусом и цветом: от желтого до темно-фиолетового. Характерно, что более темные виды моркови произрастали в азиатском регионе, а светло-желтые оттенки были распространены в Средиземноморье.

Долгое время морковь так и оставалась диким растением: она была известна человеку, но все внимание наших предков было приковано к возделыванию злаковых и немногих других одомашненных растений. До моркови руки дошли



только около 10 века н.э.: ее начинают целенаправленно выращивать в Малой Азии.

Это интересно: на темный цвет моркови влияет вещество под названием антоциан. Антоцианы повсеместно распространены в природе и придают лепесткам и плодам растений красный, фиолетовый и синий цвета. Альфа и бета-каротин отвечают за желтый цвет многих растений, в том числе и

моркови.

Спустя несколько веков морковь начинают возделывать в европейских странах. Вот только средиземноморская желтая морковь всегда оставалась невзрачным и тонким корнеплодом — не чета яркой и большой азиатской морковке. Европейцы не стали долго мириться с подобным положением дел и уже в 17 веке скрещивание сортов из разных регионов привело к появлению знакомой нам оранжевой моркови.

Данный сорт корнеплода сочетает в себе полезные вещества и витамины (антоцины, каротиноиды) азиатской и средиземноморской моркови, отличается большим размером и сладким вкусом. Неудивительно, что именно оранжевая морковь завоевала популярность у покупателей. Но кое-где случается встретить и ставшую экзотической желтую или фиолетовую морковь.