



*Охотясь на мамонта в шкуре лохматой,  
Штурмуя вершины, моря или звезды,  
Защитники наши, Отгизны солдаты –  
Веками идете сквозь боль или грозы,  
Саменьким своим никогда не сдаётся,  
Легенды, смеясь, превращаете в были,  
А женщины верят, что все вы вернетесь  
И молятся тихо, чтоб вас сохранили!*



*Прекрасные, дивные, светлые наши,  
Пусть эта весна станет сказочным стартом  
Для новых свершений, шальных нагнаний,  
Для дивных цветов, нежно-страстных признаний,  
Весеннее солнце пусть гудо подарит,  
Любовь родных, близких пусть вас не оставит,  
И светит всегда на пути маячком,  
А жизнь шлет побольше красивых даров,*



## ИНТЕРЕСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О МУЖЧИНАХ И ЖЕНЩИНАХ

### Мозг

Датский ученый Берт Паккенберг выяснил, что в мужском мозгу клеток больше на четыре миллиона, но по тестам женщины показывают результаты на 3% лучше, чем мужчины. Виной этому так называемое мозолистое тело, которое служит своеобразным «кабелем» между правым и левым полушариями мозга. У женщин это тело толще, чем у мужчин, а соединений в нем на 30

% больше.

Мозг мужчин специализирован и разделен на определенные отделы. Из-за меньшего количества соединений между полушариями, мужчина может качественно делать только одно дело, полностью сосредоточившись на нем. Женщина дома может заниматься множеством дел, например, готовить, следить за детьми, ухаживать за родственниками и вязать.

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Как можно долго спать мартовским утром? Ведь так можно незаметно проспаться весну! А это чудо случается только раз в году. Какое это счастье — просыпаться от того, что кто-то очень солнечный заглядывает тебе в окошко, и при этом понимать, что это не просто начало дня, а настоящее утро.

Сейчас самое время радоваться новой жизни, строить новые планы по реализации гениальных сумасшедших идей, ставить перед собой грандиозные цели и находить нестандартные пути их достижения!

Мы делали этот номер именно с таким приподнятым настроением. Голову кружит свежий воздух, уже по весеннему поют птицы и кое-где слышен звук капли....

Поддайтесь, уступите, впустите в свой март перемены — они всегда к лучшему. А если мы способны на обновление, значит, мы будем жить вечно.

Для Вас в этом номере немного информации о правильном и вкусном питании, любопытные факты о мужчинах и женщинах, наши поздравления доблестным Защитникам Отечества и милым женщинам, хранительницам очага.

*Главный внештатный специалист по клинической лабораторной диагностике Управления делами Президента Российской Федерации, руководитель Лабораторной службы ФГБУ «ЦКБ с поликлиникой»*

*М.Г.Вершинина*



### Речь

У мужчин один центр в левом полушарии, отвечающий за речь. У женщин за речь отвечают два центра: побольше – в левом полушарии, поменьше – в правом.

Речь мужчин отличается обилием терминов и богатым запасом слов, в то время как женщины в речи опираются на интонации и эмоции. Налаживание отношения

разговором - чисто женская prerogativa, именно поэтому из них выходят прекрасные адвокаты, преподаватели и воспитатели.

### Ориентация в пространстве

Слабая сторона большинства женщин – ориентация в пространстве. Припарковать машину параллельно и близко к тротуару может 82% мужчин, в том числе 71% - с первой попытки. У женщин результат плачевный. Только 22% могут это сделать, да и то две трети из них сделают это не с первой попытки.

### Зрение

На сетчатке человеческого глаза размещаются почти семь миллионов рецепторов-«колбочек», которые отвечают за восприятие цвета. За их действие отвечает X-хромосома. У женщин их две, и палитра цветов, которую они воспринимают, шире.

У женщин развито периферийное зрение. У некоторых из них оно достигает 180°, и именно поэтому женщины при вождении авто редко пропускают боковые удары и могут, не поворачивая головы, «считать» соперницу или следить за ребенком.

Мозг мужчины обеспечивает туннельное зрение, он «ведет» цель, видит только то, что находится перед ним, и не отвлекается на мелочи. Именно из-за узкого поля зрения мужчины часто становятся жертвой ДТП, а дома не могут найти масло в холодильнике. Зато они лучше видят ночью и точнее определяют расстояние до предметов.

### Слух

Женщины лучше различают высокочастотные звуки. Женщины лучше мужчин распознают изменения тона и поэтому прекрасно знают, когда мужчины лгут. Мужчины же специализируются на звуках дикой природы (умение это не так уж и необходимо в городе) и прекрасно «слышат» на-

правление. Если первой мяукаешь котенка услышит женщина, то именно мужчина укажет, где его искать.

### Вкус

Мужчины лучше чувствуют горькое и соленое. Именно с этим связывают то, что они любят пиво. Женщины, как собирательницы фруктов, более тонко ощущают сладости. Это объясняет тот факт, что большинство шоколадоманов – женщины.

### Осязание

Кожа женщины в 10 раз чувствительнее, чем кожа мужчины. Исследования английских ученых

показали, что даже самый чувствительный в этом смысле мужчина не дотягивает до самой нечувствительной женщины. Зато мужская кожа толще женской и поэтому у мужчин меньше морщин. А если мужчина занят делом, то чувствительность кожи падает еще больше, и он почти не чувствует боли.



## ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ ЛИПИДНОГО ОБМЕНА

Липиды являются одной из главных составляющих клеток и тканей организма, участвуют в обменных процессах и формировании клеточных мембран. Нарушение липидного обмена негативно сказывается на здоровье, что является причиной развития различных заболеваний с отрицательными последствиями.

Нарушенный обмен липидов (дислипидемия) является важнейшим фактором риска развития и прогрессирования атеросклероза и

сердечно-сосудистой патологии. Согласно многочисленным исследованиям, нарушение липидного обмена наблюдается у половины взрослого населения во всем мире.

### Основными причинами дислипидемии, являются:

- первичные причины: наследственные и генетические изменения, которые являются одной из главных причин раз-

вития заболеваний сердца и острой формы панкреатита;

- вторичные причины: нездоровый образ жизни и наличие других болезней. Несбалансированное питание, недостаточная физическая активность и употребление жирной пищи может стать причиной дислипидемии. Наличие таких заболеваний как сахарный диабет, цирроз печени и нарушение работы эндокринной системы также может негативно по-



**ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ.**

ОМЕГА 3	ОМЕГА 6	ОМЕГА 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Гексадекатриеновая кислота</li> <li>α-линоленовая кислота</li> <li>Стеарионовая (стиридная) кислота</li> <li>Эйкозатриеновая кислота,</li> <li>Эйкозатетраеновая кислота</li> <li>Эйкозапентаеновая кислота</li> <li>Генэйкозапентаеновая кислота</li> <li>Докозапентаеновая кислота</li> <li>Докозагексаеновая кислота</li> <li>Тетракозапентаеновая кислота</li> <li>Тетракозагексаеновая кислота</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Линолевая кислота</li> <li>γ-линоленовая кислота</li> <li>Календовая кислота</li> <li>Эйкозодиеновая кислота</li> <li>Дигомо-γ-линоленовая кислота</li> <li>Арахидоновая кислота</li> <li>Докозодиеновая кислота</li> <li>Адреновая кислота</li> <li>Докозапентаеновая кислота</li> <li>Тетракозатетраеновая кислота</li> <li>Тетракозапентаеновая кислота</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Олеиновая кислота</li> <li>Элаидиновая кислота</li> <li>Гондоиновая кислота</li> <li>Мидовая кислота</li> <li>Эруковая кислота</li> <li>Нервоновая кислота</li> </ul>

влиять на обмен липидов.

Нарушение липидного обмена могут быть выявлены в ходе рутинного биохимического лабораторного исследования измерением содержания основных липидных параметров крови:

- общего холестерина,

- триглицеридов,
- липопротеидов очень низкой, низкой,
- высокой и промежуточной плотности,
- липопротеида (а).

Было установлено, что люди, которые едят много морских

продуктов, содержащих жирные кислоты из семейства омега-3, реже страдают от заболеваний, характерных для населения в промышленно-развитых странах. Было выявлено, что у этих людей заметно снижена заболеваемость атеросклерозом, ишемией

# ОМЕГА-3

## ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

**В ОРГАНИЗМЕ НЕ СИНТЕЗИРУЕТСЯ!**  
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ~1-2.5 Г

### ГДЕ ИХ ИСКАТЬ?

### СОДЕРЖАНИЕ В 100 ГРАММАХ





## ПРИРОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ ОМЕГА 3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

<b>Рыбий жир</b> 99,9 г	<b>Льняное семя</b> 18,1 г	<b>Печень трески</b> 15 г	<b>Рапсовое масло</b> 10,3 г	<b>Оливковое масло</b> 9 г
<b>Кокосовые семена</b> 9,1 г	<b>Грецкие орехи</b> 6,8 г	<b>Скумбрия</b> 5,3 г	<b>Тунец</b> 3,2 г	<b>Сельдь</b> 3,1 г
<b>Форель</b> 2,6 г	<b>Лосось</b> 2,3 г	<b>Палтус</b> 1,8 г	<b>Соевые бобы сушеные</b> 1,6 г	<b>Зародишки овса</b> 1,4 г

## ПРИРОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ ОМЕГА 6 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

<b>Масло из виноградных косточек</b> 70 г	<b>Подсолнечное масло</b> 66 г	<b>Масло зародишей пшеницы</b> 55 г	<b>Кукурузное масло</b> 54 г	<b>Масло грецкого ореха</b> 53 г
<b>Хлопковое масло</b> 52 г	<b>Соевое масло</b> 50 г	<b>Кукурузное масло</b> 41 г	<b>Арахисовое масло</b> 32 г	<b>Горчичное масло</b> 18 г
<b>Рапсовое масло</b> 15 г	<b>Льняное масло</b> 13 г	<b>Грецкие орехи</b> 11 г	<b>Кунжут</b> 7 г	<b>Тыквенные семечки</b> 5 г

миокарда, карциномой молочной железы, колоректальным раком, внутрисосудистыми тромбами и астмой.

Опытным путем было доказано, что рыбий жир оказывает лечебный эффект при кровоизлиянии в мозг, инфаркте миокарда и псориазе. Было собрано много научных данных, которые показывают, что жирные кислоты из семейства омега-3 оказывают очень положительное влияние на

систему кровообращения. Было установлено, что рыбий жир обладает сильным гипотензивным эффектом (снижение артериального давления); поэтому его следует рекомендовать при артериальной гипертензии. Они также уменьшают уровни липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП), триглицеридов и холестерина в сыворотке крови (в частности уровень общего холестерина) и одновременно по-

вышают уровень холестерина ЛПВП.

Полиненасыщенные жирные кислоты могут помочь снизить уровень холестерина ЛПНП (плохого). Низкий уровень холестерина ЛПНП снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Полиненасыщенные жиры включают жиры омега-3 и омега-6. Это незаменимые жирные кислоты, необходимые организму для функционирования мозга и роста клеток. Наши тела НЕ производят незаменимых жирных кислот, поэтому можно получать их только из пищи. Омега-3 жирные кислоты помогают:

- Уменьшить уровень триглицеридов (тип жира в крови).
- Уменьшить риск возникновения нерегулярного сердцебиения (аритмии).
- Предотвратить медленное образование налета на стенках артериях (холестериновые бляшки).
- Слегка снизить кровяное давление.
- Контролировать уровень сахара в крови.
- Уменьшить риск развития сахарного диабета.
- Уменьшить кровяное давление.



Учредитель: Национальное Научное Общество «Воспаления»

Адрес редакции: 121359, г. Москва, ул. Маршала Тимошенко, 15, Лабораторный корпус

E-mail: lab.centri.ckb@gmail.com

Главный редактор: Вершинина М.Г. Зам. главного редактора: Стериополо Н.А. Ответственный секретарь: Пак И.В.

Заведующая редакцией: Бирюкова С.В. Редакционная коллегия: Дмитриева С.Л., Почкина Н.И., Конфектова М.М.,

Корчагина Н.А., Корректор: Минасян И.В., Тираж: 500 экз.