

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)

00:00:15 — МУЗЫКАЛЬНАЯ ЗАСТАВКА.

Кирилл Рацак

00:00:22 — Доброе утро, дорогие телезрители! В эфире программа Д-р И. И. Мы, ее ведущие Кирилл Рацак.

Ирина Першина

00:00:28 — И доктор Ирина Першина. Ира, в последнее время я замечаю, что люди стали, не знаю, более агрессивными, что ли. Вот спросишь у них, как пройти на какую-то улицу, и неизвестно, что они тебе ответят. А может быть, они просто больны? Больны? Чем? Скверным характером?

Кирилл Рацак

00:00:42 — Вот, например, эндокринологические заболевания могут изменить характер человека, потому что дисбаланс гормонов напрямую влияет на психоэмоциональное состояние. А давай на тему психологии болезней мы поговорим прямо сейчас. У нас в гостях врач-эндокринолог, кандидат медицинских наук Ольга Рождественская. Здравствуйте.

Ирина Першина

00:01:03 — Получается, что эмоциональное проявление болезни свойственно пациентам-эндокринологу? А с чем это связано?

Ольга Рождественская:

00:01:09 — Абсолютно все состояния, которые связаны с нарушением или дисбалансом гормонов, проявляются очень ярко клинически. И когда мы видим на первичной консультации пациента, как он зашел, как он говорит, как он начинает рассказывать свой анамнез, мы уже примерно представляем, о чем идет речь, то есть у нас уже формируется предварительный диагноз.

Кирилл Рацак

00:01:36 — Ольга, давайте разбираться, как поведение может рассказать о какой-либо болезни?

Ольга Рождественская:

00:01:43 — Если мы работаем с молодыми пациентами, которые, в принципе, мы не подозреваем никакие возрастные изменения, то чаще всего мы сталкиваемся с нарушением функции щитовидной железы. Все, что касается щитовидной железы, крайне яркая и красивая клиническая картина.

00:02:07 — Люди плачут, смеются, перемена настроения быстрая, тяга то к сладкому, то к соленому, кому-то холодно, кому-то жарко, то есть настолько быстро меняется клиническая картина, что, в принципе, нетрудно предположить, что это за диагноз, но подтверждением любого диагноза, безусловно, идет на первом месте лабораторная диагностика.

Кирилл Рацак

00:02:30 — Давайте обсудим каждую эмоцию отдельно и подробнее, и начнем с такого проявления, с такой эмоции, как агрессия. О чем она может говорить?

Ольга Рождественская:

00:02:40 — Если мы сталкиваемся с внезапной агрессией, как правило, такое состояние связано с сниженным сахаром. Крови, то есть с гипогликемией. Гипогликемия, конечно, она опасна для пациентов с сахарным диабетом, которые получают сахароснижающие препараты, и не просто так всем пациентам с сахарным диабетом проводится школа диабета, для того,

00:03:06 — чтобы они могли распознать маски гипогликемии, вот этого как раз состояния низкого сахара, потому что ведь не сразу люди впадают в кому, обязательно есть еще предвестники и вот как правило чувство агрессии это идет вот первый такой сигнальчик и предвестник, но я уверена что каждый из вас сталкивался с таким симптомом и дома например когда приходит муж с работы голодный он какой у нас в

00:03:35 — агрессии действительно если даже физиологично у человека может снизиться сахар и человек начинает себя вести довольно таки агрессивно давайте.

Кирилл Рацак

00:03:46 — Давайте обсудим следующую эмоцию, которая также может говорить об эндокринологической проблеме, это нетерпимость.

Ольга Рождественская:

00:03:53 — Люди, которые нетерпимы, которые постоянно суетятся. Чаще всего мы сталкиваемся с повышенным сахаром. У них это происходит хронически. Это, как правило, наши пациенты с сахарным диабетом, которые не принимают все наши назначения всерьез.

Кирилл Рацак

00:04:13 — Или, возможно, те, которые не знают о том, что у них уже начался сахарный диабет.

Ольга Рождественская:

00:04:19 — А потом еще есть такой диагноз, как предиабет, где уже клиника идет вовсю. Но это связывает...

Кирилл Рацак

00:04:25 — Пациент еще не считает себя больным.

Ольга Рождественская:

00:04:27 — Это связывает с психотипом, с характером, да с чем угодно, только не с повышенным сахаром. Действительно, они нетерпимы. Чаще всего это отмечают врачи поликлинического звена. Когда идет толкучка такая за кабинетом, драка за то, кто первый войдет, у них как раз высокие показатели сахара или пики. Именно высокая вариабельность, то есть на стрессе повышается сахар, и получается замкнутый круг.

00:04:56 — Вот эта агрессия, она как раз и так же приводит к повышению сахара.

Кирилл Рацак

00:05:01 — А какие еще симптомы для наших телезрителей, чтобы они знали, могут говорить помимо нетерпимости и легкой возбудимости о том, что у них повышенный уровень сахара?

Ольга Рождественская:

00:05:11 — Самый частый, пожалуй, симптом повышения сахара это усталость, это быстрая утомляемость.

Кирилл Рацак

00:05:20 — Жажда, возможно.

Ольга Рождественская:

00:05:21 — Жажда уже немножко после повышается, когда уже сахара превышают нормы. Но есть такие показатели, как верхнее нормальное значение, когда уже люди чувствуют себя усталыми. Они утром просыпаются, они уже как будто прокопали целый огород.

Ирина Першина

00:05:38 — Так, что у нас дальше? Какое следующее настроение? Плаксы?

Ольга Рождественская:

00:05:40 — Если я вижу, приходит пациентка ко мне и буквально... Расскажите, пожалуйста, что с вами произошло? И они начинают плакать. Классика для гиперфункции щитовидной железы. Синдром тиреотоксикоз. Может также тремор быть рук. Как дополнительная симптома. Как дополнительная, да. Но чаще всего девчонки плачут.

00:06:05 — Почему девочки? Потому что, как правило, страдают этим заболеванием больше женщины. Но мужчины тоже склонны к этому.

Кирилл Рацак

00:06:13 — Следующая эмоция, которую мы хотели бы обсудить, это медлительность. О чем может говорить?

Ольга Рождественская:

00:06:20 — Если наши пациенты такие одутловатые, отекающие, медлительные, медленная речь, то мы такое состояние связываем, как правило, с гипофункцией. Ведь мы с вами живем в территории йод-дефицита. И это самая популярная жалоба и самое популярное заболевание, к которым как раз обращаются к эндокринологу. Такие пациенты, они забывчивые.

00:06:48 — У них нет памяти ни долгосрочной, ни краткосрочной. То есть они забывают все на ходу. У них нарушаются диспептические расстройства. То есть идет отек всех тканей. И, безусловно, за счет этого получаются вот такие замедленные движения.

Кирилл Рацак

00:07:06 — А кто находится в зоне риска по этому заболеванию, по гипофункции щитовидной железы, в большей степени женщины, мужчины? Какая-то категория граждан?

Ольга Рождественская:

00:07:15 — Больше всех находится в факторе риска женщины. Но что касаясь профилактики такого заболевания, рекомендуется ее проводить всем детям. И детородного, репродуктивного возраста девушкам, особенно при планировании беременности. Потому что если такая ситуация возникает во время беременности, необходима срочная гормонозаместительная терапия, чтобы было все в порядке с ребеночком, он правильно развивался.

00:07:45 — То есть йод нам нужен для интеллектуальной функции. И возрастные люди, у которых и без этого хватает проблемы сосудистые, какие-то нарушения. Очень часто, кстати, нам направляют кардиологи пациентов, у которых есть жалобы тахикардии, аритмии, и кардиологи, скажем так, исключают свою патологию.

00:08:06 — И, как правило, мы, конечно, таких пациентов находим своих эндокринологических, и уже при назначении грамотной терапии мы видим положительные результаты.

Кирилл Рацак

00:08:17 — Ольга, хотелось бы обсудить еще такую распространенную эмоцию, как злость.

Ольга Рождественская:

00:08:22 — Чаще всего, ярче, конечно, злость идет от мужчин. Вот, например, на дороге, когда ты едешь, или тебе начинают сигналить, что-то там кричать, показывать, жестикулировать. Или, допустим, в очереди где-то. И картина вот этих мужчин, это мужчина старше 45–50 лет, которые не сдержаны, которые начинают сразу агрессивно высказывать свою точку зрения, которая, в принципе, неуместна, которые не могут успокоиться, то есть они сами себя заводят.

00:09:01 — Ну, это классика сниженного гормона тестостерона. В народе принято такое состояние называть как андропауза. Или мужской климакс. Или мужской климакс, да, но мы, эндокринологи, это состояние называем гипогонадизм, и действительно, тестостерон это главный мужской гормон,

00:09:21 — и когда он начинает снижаться, а на минуточку, он начинает снижаться с 35 лет, именно по учебнику, и начиная с 35 лет уже могут те или иные симптомы проявляться. И если в вашей семье живет мужчина, который, ну, очень агрессивный, На самом деле ему просто нужно помочь, ему нужно сдать анализы, посмотреть уровень тестостерона, увидеть дефицит этого гормона и, конечно же, отвезти к

00:09:49 — эндокринологу, андрологу или к урологу.

Кирилл Рацак

00:09:52 — Но с такими же изменениями часто сталкиваются и женщины в период менопаузы. И в нашей стране не очень принято женщинам назначать также препараты тестостерона, хотя в некоторых случаях Западные врачи-эндокринологи широко используют этот вид терапии?

Ольга Рождественская:

00:10:09 — Да, действительно. У женщин в нашей стране в алгоритмах нет назначения тестостерона, но такую ситуацию можно обойти. У женщин немножко проще, у мужчин это более ярче всё выражено, снижен тестостерон и пошла клиника. У женщин всё постепенно. И примерно как за 10 лет до наступления климактерического периода Цикл идёт, всё регулярно, но мы уже по гормонам видим предпосылки к предменопаузе.

00:10:39 — И вот именно тогда первым начинает снижаться прогестерон.

Кирилл Рацак

00:10:44 — То есть, соответственно, если меньше вот этого предшественника, прогестерона, то тогда и всех остальных гормонов также суммарно становится меньше.

Ольга Рождественская:

00:10:53 — Естественно. И если мы вовремя компенсируем дефицит прогестерона, то нам не понадобится тестостеронозаместительная терапия, у женщин в климактерическом возрасте.

Кирилл Рацак

00:11:06 — Ольга, спасибо вам огромное за интересный подробный рассказ. Спасибо большое. Мне приятно, что вы меня приглашаете, всегда рада. Оставайтесь с нами. Вернемся сразу после рекламы.

00:11:19 — ДИНАМИЧНАЯ МУЗЫКА.

Ирина Першина

00:11:24 — Хорошее настроение не просто положительно воздействует на организм, но и увеличивает продолжительность жизни. Такой вывод сделали ученые из Великобритании в ходе десятилетнего наблюдения за 11 тысячами добровольцев.

Кирилл Рацак

00:11:39 — Как сохранить позитивный настрой и радость жизни до преклонных лет? Об этом поговорим прямо сейчас с нашим экспертом, клиническим фармакологом высшей категории, доктором медицинских наук Ольгой Громовой. Здравствуйте.

Ирина Першина

00:11:53 — Почему из веселых и жизнерадостных люди со временем превращаются в хмурых и раздражительных?

Ольга Громова

00:11:59 — Хочу сказать, что с точки зрения медицины, с 25 лет начинается старение. Некоторые считают, что старение начинается после пенсии, после 40 лет. Но на самом деле биологическое старение начинается рано. В 25 лет потихонечку память слабеет, гибнут нейроны, накапливается оксидативный стресс, то есть запускаются процессы мутирования клеток, постепенно запускаются процессы старения.

00:12:25 — Вот если говорить о старшей возрастной группе, то среди этой группы уже каждый пятый страдает, например, депрессией, потому что депрессивное состояние это самое яркое проявление старения. И если брать возраст 60 плюс, то там уже до 40 процентов страдают депрессивными состояниями, неустойчивым настроением, психоэмоциональным таким настроением, то плохое настроение, то более-менее хорошее настроение, но вот провалы в плохой настроении удлиняются.

00:12:57 — Можно ли как-то предотвратить эти процессы или хотя бы замедлить? Ну вы знаете, средства макрополоса не найдено, но найдены вещества, которые действительно обладают геропротекторным эффектом. Например, литий. Литий это удивительный такой эссенциальный микроинтриент, жизненно необходимый микроинтриент, который обладает ярко выраженными свойствами геропротекции.

00:13:20 — Он может увеличивать длительность жизни нейрона, он может защищать нейроны от оксидативного стресса, он может увеличивать жизнеспособность гиппокампальных нейронов, которые отвечают за память, но очень низкий уровень лития, это вплоть до суицидальных попыток,

потому что это огромное количество исследований сделано, показавшее, что чем лития выше в водопроводной воде, то есть что люди пьют, тем смертность от всех причин падает,

00:13:49 — Чем ниже, тем это чаще встречается.

Кирилл Рацик

00:13:52 — Получается, что для человека основной источник лития это питьевая вода?

Ольга Громова

00:13:57 — Конечно, питьевая вода и пища. В пище очень немного источников. Это лепестки розы, но розовое варенье не могу рекомендовать, потому что это редкость. И это сладкое, опять же, нельзя этим компенсировать, молоко, икра, но это такие экзотические продукты, которые не всегда на нашем столе. И все-таки больше всего это с водой. А вода у нас очень не очищается. Ботелированная вода вообще почти литий не содержит. Много, так сказать, при очистке мы теряем литий.

00:14:29 — Например, у итальянцев есть такая своего рода культура компенсации дефицита лития. Они традиционно посещают источники, которые некоторые из них называются там улыбка, например, да, просто имеют имя такое улыбка, после которых восстанавливается уровень лития на какой-то период в крови, в связи с тем, что всасывается из горячих источников, просто из воды, всасывается через

00:14:53 — кожу.

Ирина Першина

00:14:54 — Понятно. Ну, решено, этим летом я, наверное, поеду в Италию за хорошим настроением.

Ольга Громова

00:14:58 — Но это все разово, это все только во время отпуска. Нужно, конечно, компенсировать дефицит лития серьезно. Если особенно есть вот этот психоэмоциональный срыв, если есть депрессивное состояние, если сложности с памятью, конечно, это нужно что-то постоянно получать.

Ирина Першина

00:15:15 — То есть вы рекомендуете принимать литий дополнительно, образно выражаясь, как витаминный препарат для нервной системы?

Ольга Громова

00:15:21 — Совершенно верно. И для этого есть четкие аргументы. Во-первых, литий улучшает сон. Во-вторых, он стабилизирует настроение. В-третьих, при долговременном приеме

восстанавливается нейрональная функция пластичности мозга, ассоциативное мышление, улучшается память. И, конечно, всё это улучшает психо-эмоциональный фон. Человек не проваливается в депрессивные состояния. Кроме того, литий повышает плотность костной ткани.

00:15:48 — Причем не просто костной ткани в целом, а именно надкостницы. И тем самым снижаются риски растяжения, переломов, что, собственно, сопровождает пожилой возраст тоже. Эти риски, они велики.

Ирина Першина

00:16:00 — Если перепады настроения, раздражительность или апатия мешают радоваться жизни, обратите внимание на норматим. Норматим содержит витамины и специальную дозировку лития для улучшения настроения и эмоциональной стабильности, особенно в пожилом возрасте. Норматим. Настроение в норме. Подробная информация доступна на сайте норматим. Ру.

Кирилл Рацак

00:16:23 — Ольга Алексеевна, спасибо вам за такую полезную информацию. Спасибо вам. Оставайтесь с нами, вернёмся сразу после рекламы.

00:16:36 — ДИНАМИЧНАЯ МУЗЫКА.

Кирилл Рацак

00:16:39 — Кирилл, если бы я тебе предложила на выбор два продукта зеленый банан и сушеный. Что бы ты выбрал?

Ирина Першина

00:16:46 — Ну, конечно, сушеный, потому что я ненавижу зеленые бананы. Такое ощущение, что ты ешь какую-то траву. А сушеные хотя бы сладкие.

Кирилл Рацак

00:16:53 — А знаешь ли ты, что в сушеном банане содержится в 5 раз больше калорий, чем в свежем продукте?

Ирина Першина

00:16:59 — Подожди, как такое? Может быть, продукт один и тот же? Получается, что зеленые бананы полезнее, чем сушеные?

Кирилл Рацак

00:17:05 — Я тебе предлагаю не спешить с выводами, а разобраться в этом вопросе У нас в гостях семейный врач Светлана Артёмова. Здравствуйте.

Ирина Першина

00:17:14 — Доброе утро. Светлана, а какие вы предпочитаете бананы?

Кирилл Рацак

00:17:18 — Я предпочитаю вкусные желтые бананы. Но если бы меня спросил человек с лишним весом, то, конечно, я бы ему порекомендовала съесть зелёный банан вместо желтого, если он не может без них обойтись. Именно потому что и тот, и другой продукты обладают разными гликемическими индексами. Совершенно верно, и по ряду других причин в том числе. Давайте тогда узнаем, какими. Итак, если речь идет о зеленых бананах, то гликемический индекс этого продукта 18.

00:17:47 — Давайте напомним нашим зрителям, что он означает. Гликемический индекс это такой условный показатель, который обозначает ту скорость, с которой повышается уровень сахара в крови при употреблении того или иного продукта. Если мы будем говорить о желтых бананах, то здесь гликемический индекс 40, то есть уже значительно выше. И тем не менее это допустимый продукт даже у пациентов с сахарным диабетом, поскольку гликемический индекс выше 55-ти, это плохо.

00:18:16 — А все, что ниже, допустимо, но в разумных пределах.

Ирина Першина

00:18:20 — Я рискну предположить, что у моих бананов, так называемых леопардовых, которые уже пошли такими пятнышками, гликемический индекс еще выше, да?

Кирилл Рацак

00:18:29 — Да, немножко выше, но по сравнению с сушеными бананами, конечно, он вполне еще допустим.

Ирина Першина

00:18:36 — Ага, то есть это где-то примерно 60. И я уже страшусь перейти к черным бананам. Наверное, здесь вообще зашкаливает, да?

Кирилл Рацак

00:18:45 — Безусловно, в них меньше воды, в них больше свободных сахаров, то есть полностью ферментирован крахмал. И, естественно, этот продукт уж точно не рекомендован к употреблению пациентам, у которых есть проблемы со здоровьем. Но, в общем, это не очень аппетитно

и выглядит. Давайте вернемся теперь к моим любимым зеленым бананам. Помимо того, что у них самый низкий гликемический индекс, какими еще полезными свойствами они обладают?

00:19:12 — Зеленые бананы, это очень полезный продукт. Я соглашусь с вами, но соглашусь и с Кириллом, потому что они невкусные, если их употреблять в сыром виде. Поэтому отварной банан или, например, тушение в кокосовом молоке, так называемые бананы по-самоански. Это вполне себе достойный гарнир.

Ирина Першина

00:19:33 — Допустим, я готов поверить, что, наверное, это вкусный продукт. Но чем он еще полезен? Давайте быстро.

Кирилл Рацак

00:19:40 — Ну, во всех видах бананов содержится... Это общеизвестный факт, хотя значение преувеличено. Содержится очень много калия. Поэтому людям, страдающим с задержкой жидкости, будет весьма полезно помнить о том, что банан им может помочь и вывести лишнюю жидкость. Кроме того, в банане содержится большое количество клетчатки. Вот именно в зеленых бананах, если мы говорим о них. И также нельзя не сказать про такое вещество,

00:20:08 — которое называется пектин, и которое также помогает наряду с другими компонентами, которые вы перечислили, выводить лишнее вещество из нашего организма. Совершенно верно. Если мы будем говорить о клетчатке, то в зеленых бананах больше, чем в желтых, крахмала, неперевариваемого крахмала, который, проходя через тонкий кишечник, не ферментируется, а ферментируется уже в толстом. И благодаря этому бананы зеленые обладают пребиотическими свойствами.

00:20:38 — То есть это природный пребиотик. А теперь давайте перейдем к более известному и популярному продукту. Это желтые бананы. Про гликемический индекс уже поговорили. Чем еще замечателен этот продукт? Желтый банан это прекрасный продукт и совершенно несправедливо преданный астракизму в последние годы. Они являются достаточно интенсивным, грамотным, вкусным и полезным перекусом.

00:21:06 — Все спортсмены это знают, что восстановить силы, быстро и энергию можно с помощью банана. Итак, польза для спортсменов очевидна. Что еще можно про них знать? Банан содержит серотонин. Все знают, что это гормон счастья, то есть удовольствие явно будет получено.

Ирина Першина

00:21:25 — Я так понимаю, серотонин содержится во всех бананах, да? То есть и в желтых, и в зеленых, и в леопардовых, и в маленьких.

Кирилл Рацак

00:21:34 — Вот кстати, и в черных, и в маленьких.

Ирина Першина

00:21:36 — Вот у меня вопрос, а чем отличаются большие от маленьких, кроме размерами?

Кирилл Рацак

00:21:39 — Да ничем. По сути, ничем. Бытует мнение, что большие бананы, это кормовые, а маленькие бананы десертные. Это условное деление, поскольку все присутствующие у вас бананы, они сортовые. Да, они выведены из кормовых бананов, которые непригодны в пищу для человека, но созданы специальные селекционные сорта, которые позволяют нам употреблять в пищу и получать удовольствие.

00:22:03 — Как мне объяснил один шеф-повар, действительно, эти бананы называются десертными не потому, что они специально выращивали для десерта, а просто их размер позволяет красиво их положить на десертную тарелку, только по внешнему виду они так и называются. По вкусу они практически ничем не отличаются. -«Дамские пальчики».

Ирина Першина

00:22:23 — Я про помидоры такое же слышал.

Кирилл Рацак

00:22:25 — И про виноград. Даже арбузы такие бывают. Это наш следующий продукт.

Ирина Першина

00:22:30 — Перейдем к моим леопардовым бананам. Чем они полезны и кому их надо употреблять?

Кирилл Рацак

00:22:37 — Тем, кто любит сахар, тем, кто любит сладкое. Ведь в сахаре ничего плохого нет, по сути. Особенно если у человека нет проблемы со здоровьем, и у него присутствует чувство меры. Если, предположим, делать выбор, какой вы десерт съедите, предположим, какую-то выпечку с сахаром или банан, то, конечно, банан. Или оладьи из муки, или это банановые оладьи. Конечно, банановые оладьи.

00:23:03 — А кому не рекомендуется употреблять такие бананы? Бананы вообще не рекомендуется употреблять пациентам с почечной недостаточностью и за счет высокого содержания калия в крови у этих пациентов. А пациентам с сахарным диабетом, в принципе, можно, но очень ограничено. В умеренных дозах. Везде здравый смысл.

Ирина Першина

00:23:26 — Что еще можно сказать о леопардовых бананах?

Кирилл Рацак

00:23:29 — В отличие, например, от зеленых бананов, эти бананы можно употреблять пациентам с синдромом раздраженной кишки, потому что зеленые бананы как раз вызывают вздутие и могут быть причиной запоров. Эти бананы пятнистые или леопардовые более безопасны в этом отношении. И, конечно же, нужно помнить, что неплохой природный антоцит.

00:23:53 — То есть если у вас вдруг есть изжога или же боль в животе, вы подозреваете, что у вас какой-то гастрит или что-то подобное, и нет под рукой препарата, то, конечно, можно съесть бананы. А вот я как раз хотела бы на это обратить особое внимание. Много лет назад, когда я была беременна своим сыном, я помню, меня очень мучило ижога. Я думаю, многие женщины сейчас тоже вспоминают это состояние. Два продукта, которые у меня снимали ижогу, это молоко и бананы. И вот я за беременность съела столько бананов, что, помню, это на всю жизнь очень хорошее антицидное средство.

00:24:25 — И вообще бананы очень любят девушки, а не только мужчина, который любит сладкое.

Ирина Першина

00:24:30 — Я понял, чем тебя угощать. Переходим теперь к черным бананам. Я смотрю, вы в их сторону даже не взглянули ни разу. Совсем нельзя к ним подходить? Почему?

Кирилл Рацак

00:24:40 — Такие бананы хорошая хозяйка переработает в хороший десерт. Но в сыром виде я бы их не рекомендовала употреблять, потому что эти бананы перезрелые, они могут быть испорчены. И, конечно же, в них сахаров значительно больше. В них практически нет уже крахмала, здесь одни сахара, и поэтому в сыром виде не стоит. А вот десерт приготовить, пожалуйста. И всеми любимая, конечно, смузи.

Ирина Першина

00:25:06 — А я слышал, что бананы это лучшее средство против стресса. Скажите, какие из этих видов бананов вы рекомендуете в этом случае?

Кирилл Рацак

00:25:14 — Все содержат большое количество 5-гидрокситриптофана, который трансформируется в серотонин, поэтому от стресса они могут защитить. Конечно, не стоит думать о том, что этот продукт вас спасет, и если вы будете съедать по 5–6, даже 10 бананов в день, антидепрессанты это не заменит. Но лишние килограммы вы приобретете. Светлана, спасибо вам большое.

00:25:40 — Сегодня мы узнали много, но о таком простом и известном, казалось бы, всем нам продукте, как банан. Спасибо. Спасибо. С вами была программа Доктор И. Смотрите нас по будням на канале ТВ-Центр. И не валяйте.

Ирина Першина

00:25:53 — Информацию о нашей программе ищите в социальных сетях и на нашем сайте.
Увидимся!

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)