

НАБІР ДО СО ФАКУЛЬТЕТУ БІОТЕХНОЛОГІЙ

Студентська організація факультету біотехнологій проводить набір бажаючих активістів до своєї команди. Якщо ви вмієте писати чудові статті, подобається фотографувати, організовувати масові заходи, або хочете поділитися своїми планами та ідеями, запрошуємо вас до нашої дружньої компанії!

За детальнішою інформацією звертайтеся до представників СО.



ЦІКАВЕ ЗІ СВІТУ НАУКИ

Тяга до шоколаду або м'ясного: про що сигналізує наш організм?

Вам дуже сильно хочеться шоколадку, або ви мрієте про шматок м'яса? Можливо, ваш організм намагається щось підказати. Хоча ми практично ніколи не проти що-небудь перекусити, є різниця між почуттям голоду і раптовою тягою до визначеного продукту. Дуже часто сильне бажання що-небудь з'їсти може сигналізувати про те, що вам не вистачає певних поживних речовин.

Наступного разу, коли у вас з'явиться нав'язлива ідея з'їсти соковитий стейк, шоколадку або навіть лід, зверніть увагу на те, що вам хоче сказати ваше тіло і знайдіть підходящу альтернативу.

Чому хочеться шоколаду

Що це означає: Шоколад багатий магнієм, і сильна тяга може означати нестачу цього мінералу, який грає важливу роль для вашого волосся і шкіри.

Споживання великої кількості алкоголю, кави і газованих напоїв може виснажити рівень магнію.

Спробуйте: Якщо вам дуже хочеться шоколаду, вибирайте той, що містить 75 відсотків какао, так як в ньому більше магнію і менше цукру. Крім того, хорошим джерелом цього мінералу можуть бути горіхи, листові овочі, коричневий рис, цілnozерновий хліб, насіння гарбуза.

Чому хочеться м'яса

Що це означає: тяга до м'яса може сигналізувати про нестачу заліза або цинку.

Цинк відіграє важливу роль у підтримці імунної функції, і якщо у вас низький рівень цинку, то ви більше схильні до простудних захворювань. Цинк також бере участь в діленні клітин і важливий для здоров'я шкіри, волосся і нігтів.

Спробуйте: Кращим джерелом цинку є червоне м'ясо, але креветки, сочевиця, шпинат, насіння гарбуза, сир і цілnozерновий хліб також багаті ним.

Хочеться кислого

Дуже хочеться кефіру або квашеної капусти? Імовірно, харчування незбалансоване, а щоденна їжа занадто прісна і містить нейтральні продукти (молоко, відварене м'ясо, риба, картопля). За пониженої кислотності шлункового вмісту така їжа буде провокувати на вживання чогось гострого або кислого.

Іноді пристрасть до кислого свідчить про дефіцит вітамінів, зокрема вітаміну С. Подібні ситуації виникають при токсикозі вагітних, отруєнні, зниженні імунітету, коли потреба у вітаміні С істотно зростає.

Багаті на вітамін С цитрусові, червоний перець, темна листовата зелень, ягоди, квіти та інші фрукти і овочі.

Хочеться солоного

Сильне бажання їсти солоні продукти може свідчити про зневоднення або про нестачу певних елементів. Можливо, в організмі є вогнище інфекції (особливо патологія сечостатевої сфери). Патологічна тяга до солоного зменшується при вживанні козячого молока, риби і морської солі.

Хочеться гіркого або гострого

Бажання їсти гірку їжу виникає при інтоксикації. Гостренького хочеться при порушенні секреторної та евакуаторної функцій шлунка. Потреба додати перцю або часнику виникає після переїдання жирної їжі для стимуляції травлення. Коли ж раціон останнім часом суттєво не змінювався, це може свідчити про порушення ліпідного обміну.

Хочеться жирного

Якщо пристрасть до жирної їжі з'явилася раптово, а не є результатом звички, то, швидше за все, вона свідчить про нестачу кальцію або жиророзчинних вітамінів. Надмірна тяга до жирної їжі з'являється при дотриманні тривалої дієти з обмеженням жирів, при підвищених фізичних навантаженнях, а також при деяких захворюваннях (ожиріння, хвороба Іценко-Кушинга та ін.).

А якщо потягнуло на варення з цибулею?

Крейдиди, ванна або вугілля зазвичай хочеться, коли не вистачає заліза. При появі незвичної пристрасті, особливо до неїстівних продуктів, краще піти до лікаря та обстежитися. Цілком імовірно, що така незвичайна забаганка є наслідком банальної анемії, яку легко усунути за допомогою лікарських засобів. Багато заліза є також у м'ясі, рибі, птиці, морській капусті, зелених овочах, черешні.

Часто смак змінюється за наявності якоїсь-небудь пухлини в організмі. «Дика» тканина, що росте, потребує активного надходження речовин, необхідних для її росту і розповсюдження. При пухлині щитовидної залози може виникати неімовірний потяг до йодовмісних продуктів (морської капусти, риби, суші). А при раку шлунка хворі раптом починають відчувати відразу до м'яса та риби. При патології кишківника дуже хочеться споживати білокачанну капусту, а при гіперхолестеринемії – яблука.

Мікроби в нашому шлунково-кишковому тракті впливають на наш вибір їжі і поведінку, показало нове дослідження. Можливо, не варто звинувачувати силу волі в тому, що ви не можете змінити свої звички в їжі, так як, скоріш за все, причина криється в кишкових бактеріях.

У різних бактерій різні харчові потреби в залежності від того, яку нішу вони зайняли в нашому кишечнику, стверджують вчені з Каліфорнійського університету Сан-Франциско і Університету Нью-Мексико.

Ці мікроби можуть маніпулювати нашими бажаннями в харчуванні, виробляючи молекули, які впливають на певні системи органів, або впливають на наш мозок через блукаючий нерв.

Як пояснили дослідники, мікроби мають здатність маніпулювати поведінкою і настроєм, змінюючи сигнали нервів, змінюючи смакові рецептори, виробляючи токсини, які змушують нас погано себе почувати, або хімічні речовини, які покращують наш настрій.

Однак це діє і в зворотному напрямку, тобто, те, що ми їмо, впливає на те, що потрібно нашим бактеріям. Так, наприклад, у людей, що живуть в Японії, де часто їдять морські водорості, виявили бактерії, що харчуються морськими водоростями. А у людей, що приймали пробіотики, що містять *Lactobacillus casei*, поліпшувався настрій.

Як стверджують вчені, ми можемо опиратися впливу кишкових бактерій, роблячи свідомий вибір на користь продуктів, які ми зазвичай не їмо. Це змінить біологічне співтовариство бактерій і змінить наші бажання в їжі.

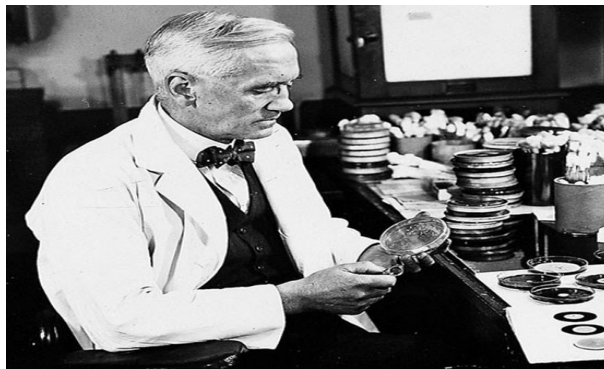
Так як нашою мікрофлорою можна керувати за допомогою пребіотиків, пробіотиків, антибіотиків, фекальної трансплантації і зміни харчування, такий підхід може вирішити проблему зайвої ваги і нездорового харчування.

ВІДКРИТТЯ ПЕНІЦЕЛІНУ

Історія пеніциліну пов'язана з ім'ям італійського лікаря Б.Гозіо. У 1896 році він створив перший в світі антибіотик. Сучасні вчені припускають, що це був саме пеніцилін. Однак у той час італійському лікарю не вдалося знайти практичне застосування препарату, тому про це антибіотик швидко забули.

До того, як Олександром Флемінгом був презентований пеніцилін, американські вчені Блек і Альсберг виділили кислоту з гриба роду *Penicillium*. Так в 1913 році з'явилася пеніцилінова кислота, яка володіла антибактеріальними і протимікробними властивостями. Коли почалася Перша світова війна, вчені припинили свої дослідження. І тільки в 1928 році англійський вчений Олександр Флемінг випадково помітив дію звичайної цвілі на збудників інфекцій. Під час своїх досліджень, що стосуються захисту людського організму від інфекційних захворювань, Флемінг вивів молекулу, названу згодом пеніциліном.

13 вересня 1929 Олександром Флемінгом був презентований пеніцилін. Флемінг представив своє відкриття членам Медичного дослідницького клубу, що діє при Лондонському університеті. Однак медики не звернули на дослідження вченого практично ніякої уваги, так як пеніцилін виявився речовиною, що легко руйнується. Лише в 1938 році в Оксфордському університеті були проведені дослідни, завдяки яким вдалося вивести чистий пеніцилін.



МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ МИРУ

Спочатку це воістину гуманне свято не мало чіткої дати і, починаючи з 1982 року, святкувалося в третій вівторок вересня (в день відкриття чергової сесії Асамблеї ООН). Однак, в резолюції від 7 вересня 2001 Генеральна Асамблея ООН прийняла постанову, за якою з 2002 року святкування «Міжнародного дня миру» мали вже проходити щороку в одну і ту ж дату - 21 вересня.

Мета цього свята полягає в тому, щоб хоча б на один день відмовитися від ведення бойових дій в світі. Цей день, як правило, в ООН починається з церемонії з Дзвону світу, в який вдаряє Генеральний секретар ООН після свого звернення. Цей дзвін був відлитий з монет, які зібрали діти з 60 країн світу. На дзвоні красується напис, який відомий багатьом: «Хай живе загальний мир у всьому світі». Його подарувала Японія ООН в 1954 році. Під його помістили в дуже красиве місце, що знаходиться в саду західного дворику, який розташований поруч з Секретаріатом ООН. До слова сказати, цей дзвін дзвонить всього два рази в рік. Перший раз його можна почути навесні, в день весняного рівнодення, а другий раз - вже з нагоди святкування «Міжнародного дня миру».

Привернути увагу до проблеми миру на землі - ось основна мета цього свята. У нашому світі дуже багато цікавих речей, невідомих фактів і нерозкритих потенціалів самої людини. До чого військові конфлікти, коли є хвороби, які вбивають без зброї і насильства? Саме з цим варто боротися, а не прагнути продемонструвати свою волеву міць і перевага в силі. Війна і агресія - це не спосіб вирішення проблем, вони тільки все ускладнюють, приносять багато горя і нещастя.

Для тих, хто весь час жив у благополуччі, ці слова нічого не значать. Їм важко оцінити ту величезну роль «Міжнародного дня миру» для тих людей, хто чув що розриваються снаряди під вікнами свого будинку. І щоб цього більше не сталося, вони готові зробити багато чого. Спроба донести до людства думка про важливість миру і спокою хоча б 21 вересня варте і Вашої уваги.