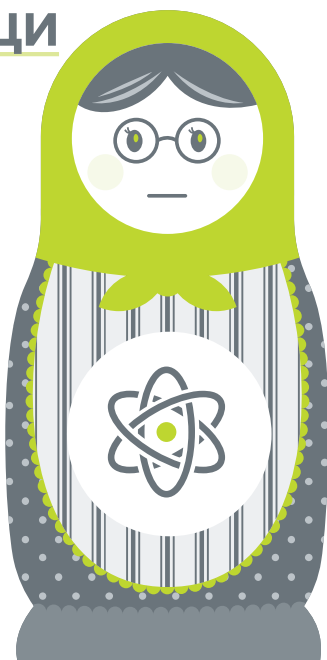


Бабини деветини

Развенчани митове и предразсъдъци

Природа
Диета
Здраве
Медицина





Въведение

Корените на *Бабини деветини* са в богатата устна традиция на разказване на стари истории. Днес в по-голямата си част те са осмивани като ненаучни – на тях се гледа като на предразсъдъци и на недоказани измислици и ни изкушава мисълта, че съвременното разбиране благодарение на физиката, химията и биологията може да ни даде всички отговори.

Oxford English Dictionary дефинира израза бабини деветини като „глушава история, подобна на тези, които можеш да чуеш от бърбиви стари жени“. Имало е време, когато тези суеверия дори са били смятани за грях. През първи век от нашата ера апостол Павел съветва Тимотей „от скверни и бабешки басни отбягвай, а (по-скоро) се упражнявай в благочестие“ (Първо послание на св. ап. Павла до Тимотей 4:7).

Тези „басни“ са се предавали от поколение на поколение от неграмотни жени, които са ги разказвали една на друга или на децата, и затова повечето са свързани с обичайни за

всекидневието дейности като бременност и раждане, здраве и домашни задължения.

Неотдавна в „Гардиън“ Джърмейн Гриър писа: „По-голямата част от поезията и от историите, които тези жени са разказвали, са се изгубили в тъмната част на времето. Тъй като техните създателки са били неграмотни... тъй като тези, които са ги разказвали, са били жени, а слушателите им – деца, то бабините деветини не са били приемани сериозно. Нещо повече, от най-ранни времена към тях са се отнасяли с презрение.“

Но понякога най-старите съвети се оказват определено най-добри,

както казва Келеборн на Боромир във „Властелинът на пръстените“: „Не презирай знанието, дошло от далечни времена, защото често пъти е възможно старите жени да помнят неща, които някога са били знание на мъдреците“. Значителен брой от тези т. нар. „суеверия“ представляват интерес за съвременната наука и заслужават да им бъде направена преоценка.

Много от народните вярвания са напълно погрешни (*например, че ако изгореното се намаже с масло, това ще облекчи болката*); други са правилни, но не са верни основните причини (*захарта прави децата хиперактивни*); или пък са неправилни за иначе верни причини (*яж моркови, за да виждаш в тъмното*); някои са били считани за верни в определено време, но вече не са уместни (*подсвиркването на сцената носи лош късмет*); други са плод на стремежа за изгода, но случайно са се оказали верни (*кората на хляба е много полезна*); други вярвания пък се потвърждават от съвременните научни изследвания (*градинският чай е помощник на паметта*); и което е най-интригуващо, част от тях се радват все така на силна подкрепа, макар че науката все още няма еднозначен

отговор (*крампите на краката се лекуват, като човек спи с калъп сапун до себе си*).

За съжаление, понякога някой съвет е просто стар, но верен, и хората се чудят кои бабини деветини са верни (или само отчасти) и кои са достойни за присмех. Тази книга е написана точно затова. Като използваме най-новите научни проучвания, ние изследваме произхода и надеждността на повече от петдесет бабини суеверия, за да изясним как и защо са възникнали и как ни влияят днес.





“

Яжте моркови, за да виждате в тъмното

”

Морковите са богат източник на бета-каротин, един от шестстотинте органични пигмента, наречени каротеноиди, за които се знае, че съществуват в природата. Около 50 от тях се използват от организма за производството на витамин А, който е от основно значение за доброто зрение и особено за нощното виждане. Един от първите признаци за дефицит на витамин А е отслабването на нощното зрение. Само че здравият човек, който си осигурява достатъчно бета-каротин или други прекурсори на витамин А благодарение на балансирано хранене (като ретинол, който се среща в най-голямо количество в храни от животински произход – има го в месото, рибеното масло, яйцата и млечните продукти), няма да подобри нощното си зрение, като консумира повече моркови.



Областта в окоото, която разпознава светлината и цветовете, се нарича ретина и има два типа светлочувствителни клетки – пръчици и колбички. Бета-каротинът е важен за нощното виждане, тъй като ретината го използва за производството на една форма на витамин А – ретинал, който в комбинация с протеина опсин образува пурпурния зрителен пигмент родопсин. Този пигмент се намира в пръчиците, които са чувствителни само при слаба светлина.

Дефицитът на витамин А увеличава също така случаите на катаракта, глаукома и дегенерация на макулата. Затова е разумно да консумираме повече моркови във всекидневие. Само че прекомерната употреба на моркови причинява временно, нефатално състояние, известно като каротиноза, при което кожата придобива оранжев оттенък, но този ефект се получава, ако всеки ден пиете по няколко литра сок. През 1974 г. четиресет и осем годишният научен съветник Базил Браун от Кройдън умира, след като в продължение на десет дни ежедневно изпивал по четири литра сок от моркови. Вероятно фаталната за него форма на чернодробна цироза е причинена от прекалено високите дози витамин А под формата на ретинол.

По време на Втората световна война морковите са имали изключително важна роля за храненето в тила. Тъй като този зеленчук е в изобилие, често го използват като заместител на по-редките съставки в различни рецепти. Д-р Морков изпълнява ключова роля в кампанията *Dig for Victory* на Министерството на земеделието на Великобритания, която има за цел да насърчи отглеждането на зеленчуци. Морковите се превръщат в синоним на нощното виждане благодарение на съюзническата пропаганда. Съюзниците използват изобретения неотдавна радар и благодарение на него свалят много повече немски самолети по време на нощните бойни полети, но за да прикрият истинската причина за този успех, измислят историята, че екипажите консумират много моркови. Те са едни от най-богатите естествени източници на бета-каротин; в тази категория влизат също така броколите, къдравото зеле кейл, спанакът, сладките картофи, тиквата, кайсиите, пъпешите, папаята, мангото, нектарините и прасковите. Ако за заблуда на противника беше избрана която и да е от тези богати на бета-каротин храни, днес обществото щеше да я смята за също толкова важна, както морковите за подобряване на нощното зрение.

> Преценка

Консумацията на моркови ще подобри нощното ви виждане само ако вече имате дефицит на витамин А.



“Родиш ли дете, ще ти падне поне един зъб”



Това е едно от най-разпространените бабешки суеверия, свързани с женското здраве, а и изследванията показват, че съществува връзка между броя на бременностите и влошеното състояние на зъбите.

През 2005 г. Стоматологичният колеж при Нюйоркския университет изследва 2635 жени между 18 и 64 години, които са износили поне една бременност до края, и установява, че много от тях имат проблеми със зъбите. Изследването констатира, че при тези жени съществува по-голям риск от гингивит и периодонтит. Продължават обаче дебатите във връзка с различните причини за този увеличен риск. Ето няколко вероятни причини:

1. Сутрешното гадене ерозира зъбите. Постоянното повръщане в резултат на *Hyperemesis gravidarum* (сутрешно гадене) причинява киселинна ерозия на зъбите, предизвикана от силната стомашна киселина. Това състояние засяга около 80% от бременните жени в една или друга степен. Обикновено отшумява около 16-ата седмица на бременността, но при 20% от жените симптомите продължават през цялата бременност.
2. Възможно е също така бременните жени и младите майки да нямат желание или пък време да посещават зъболекаря и затова проблемите със зъбите се откриват късно.

Според едно изследване на Центровете за контрол и превенция на боле-

стите (CDC) една четвърт от включените в проучването бременни жени съобщават за проблеми със зъбите, но едва половината от тях са потърсили помощ от стоматолог.

3. По време на бременността жената се нуждае от много повече витамини и минерали, а намаляването на калциевите ресурси в организма води до разрушаване на зъбите. Вярно е, че когато запасите от калций са недостатъчни, организъмът започва да го извлича от зъбите и костите. Направените изследвания обаче навеждат на мисълта, че допълнителното количество калций, който е необходим за развитието на плода, се осигурява не чрез извличането му от костите на майката, а чрез по-активното му усвояване от червата благодарение на подходяща диета; следователно, ако бременната се храни балансирано, костите и зъбите ѝ не би трябвало да пострадат.
4. Много бременни жени съобщават за кървене на венците, когато си мият зъбите или ги почистват с конец. Причината за това е, че хормонът прогестерон прави венците по-меки, а засиленото кръвоснабдяване увеличава вероятността те да реагират по този начин на бактериите в зъбната плака.
5. Кърменето също може да доведе до намаляване на калция в костната система. Доказано е, че всеки ден за производството на майчината кърма се изразходват от 280 до 400 мг калций, но са регистрирани и случаи на разход около 1000 мг. Според учените: „Вре-

менната деминерализация на скелета, изглежда, е главният механизъм, чрез който кърмачките успяват да посрещнат тези завишени нужди от калций.“

6. Майките са с по-увредено здраве от жените, които нямат деца. Д-р Джерика Бърдж от Университета Минесота анализира хранителните навици и физическата активност на млади родители с деца под петгодишна възраст. Майките са с по-висок индекс на телесна маса от жените без деца и са с по-ниска физическа активност. Диетата им също е нарушена. Добавете към това и недостиг на сън и ще добиете представа за мощния коктейл от стресови фактори, на който е изложено здравето на майките.

>Преценка

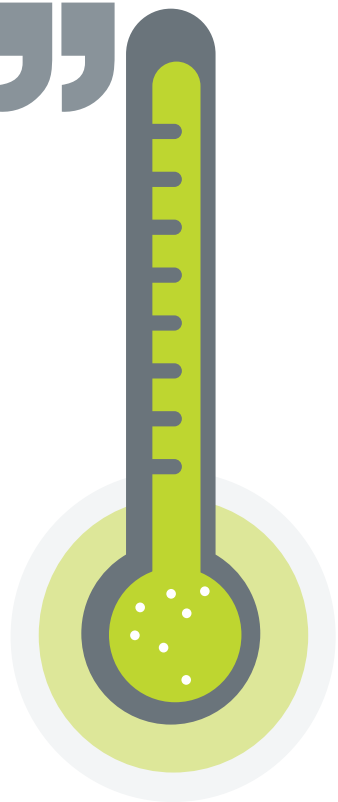
Изследванията установяват отчетлива връзка между бременността и майчинството, от една страна, и проблемите със зъбите, от друга, но многобройните причини са спорни.



“ Храни се добре при настинка, умори с глад високата температура ”

Традиционната мъдрост повелява да се храним добре при настинка и да морим с глад високата температура. Ранен пример за този съвет се появява в един речник, написан от Джон Уигълс през 1574 г., според който „гладуването е чудесен лек при треска“. Не се знае кога и къде възниква поговорката, но според някои тя означава следното: „Ако храниш настинката сега, по-късно трябва да мориш с глад треската“.

Възможно е в миналото народната традиция да е разграничавала болестите, причинявани от ниски температури (настинки и втрисане), и свързаните с треска и висока температура. Може би логиката за това е фактът, че когато се храним, телесната температура се повишава, докато гладуването я понижава.



До неотдавна лекарите и нутриционистите отхвърляха тази идея като мит, защото не изглежда логично способността на болните да се борят с инфекцията да намалява, когато гладуват или преяждат. Но изследванията, направени от Гийс ван ден Бринк, клетъчен биолог в Академичния медицински център в Амстердам, показват, че балансът между два химикала, наречени цитокини, които формират част от имунната система, се влияе от храненето. Той заключава: „Изглежда, има паралел между нашите данни и това твърдение“.

Ван ден Бринк установява, че след хранене нивото на цитокина гама-интерферон (INF- γ) в кръвта на шестимата изследвани доброволци се увеличава с 450%. Той стимулира имунната система да отдели бели кръвни телца, за да унищожават заразените клетки. Тази имунна реакция се бори с вирусните инфекции, които са причина за настинките.

В групата на гладувашите доброволци се наблюдават ниски нива на INF- γ , но четири пъти по-високо ниво на друг цитокин, наречен интерлевкин-4 (IL-4), който стимулира В-клетките да произвеждат антитела. Антителата са молекулярни пазачи, които циркулират в кръвта и търсят вируси, бактерии и други чужди организми. Когато открият непознат обект, те се свързват здраво с повърхността му, давайки сигнал за тревога на други мощни защитни механизми на имунната система. Тази имунна реакция помага на организма да се пребори с бактериалните инфекции, които в повечето случаи са причина за повишаване на телесната температура.

Според *New Scientist* „Ван ден Бринк предполага, че имунната реакция след хранене е еволюирала като трик за запазване на енергията. Докато повечето бактериални инфекции (предизвикващи треска) се нуждаят от незабавна реакция, казва той, то атакуването на вируса (предизвикващ настинка), на който вече сме били изложени, може да поизчака, докато се съобием с повече енергия“.

>Преценка

„Доказателствата, че храната може да оказва преходно въздействие върху имунния статус на човека, са интересни, казва Ван ден Бринк, но преди да се направят каквито и да е категорични заключения, са необходими по-мощни изследвания.“



“ Ядеш ли сирене преди лягане, ще сънуваш кошмари”

Никой не знае със сигурност къде е началото на връзката между консумацията на сирене и кошмарите, но убедителен пример за това е Ебенецер Скрудж, героят на Чарлз Дикенс, който приписва нощните посещения на призраците на една „хапчица сирене“. Тази обвързаност вероятно се затвърждава през петдесетте години на XX в., когато учениите установяват, че яденето на сирене и същевременно вземането на първите появили се тогава антидепресанти ускорява пулса и повишава до опасни нива кръвното налягане.

Триптофан и тирамин

Сиренето съдържа аминокиселината триптофан, отделяща в организма

невротрансмитера серотонин, който допринася за чувството на щастие и благополучие и подпомага съня. Триптофанът в пуешкото месо често погрешно се споменава като причина за следколедната сънливост след хранене, всъщност истинският виновник са въглехидратите, а нивото на триптофана във всички храни е прекалено ниско, за да доведе до сънливост. Сиренето обаче съдържа и аминокиселината тирамин, която предизвиква отделянето на норадреналин, често наричан химикала „бъгство или бой“, тъй като отговаря за реакцията на тялото при стрес. Комбинирането на тези две съставки води до по-ефектен сън с по-ярки сънища.

Британски съвет на производителите на сирене

За щастие, през 2005 г. учени от т. нар. Британски съвет на производители на сирене се заемат с първото в света изследване на връзката сирене–сънища. Те установяват, че сиренето (или поне шестте вида английски сирена, които изследват) не поражда кошмари, но пък установяват зависимост между консумацията на определени сирена и съдържанието на сънищата на участниците в проучването.

Подбудител на сънища

На двеста участници (100 мъже и 100 жени) дават по 20 г сирене 30 минути преди лягане и в продължение на една седмица записват това, което са сънували. Седемдесет и пет процента от тях съобщават, че са спали добре, а две трети успяват да си спомнят какво са сънували.

Участниците, консумирали сирене „Стилтън“, споделят, че са имали необичайни сънища, включително на сантиментален крокодил вегетарианец, неспособен да яде деца, и войници, които се бият с котенца вместо с куршуми.

Сиренето „Червен Лестър“ предизвиква носталгични сънища при 60% от участниците и е най-ефикасно от изследваните сирена за подпомагане на добрия сън.

Прочути личности – от Джордан го Джонс Ден – се появяват в сънищата на 65% от хората, яли „Чедър“, докато сънищата на две трети от консумираните сирене „Ланкашир“ са свързани с работата.

Сиренето „Бри“ поражда предимно приятни сънища при жените и чудновати неясни съновидения при мъжете, в това число пиянски разговор с куче, докато над половината от консумираните „Чешир“ съобщават за освежаващ сън без сънища.

> Преценка

Консумацията на малко сирене преди лягане подпомага съня и прави сънищата по-ярки, но не причинява кошмари.



Пусни обратно във водата първата уловена риба и ще имаш късмет в риболова през целия ден



Ако обичате да ходите на риболов в сладководни басейни, то пускането на уловената риба обратно във водата спомага за рибната популация. Но ако ходите на морски риболов, връщането на една риба няма да промени нищо в огромното водно пространство. Дали наистина този жест към първата уловена риба ще повлияе на шансовете ви да за добър улов, или това е просто стара традиция, която повелява да благодарите на морските богове за дадения ви шанс, като им предложите в дар първата си риба?



Храна за боговете

Почти всяка древна култура е принасяла жертвени дарове на своите богове, особено храна. Така например маорите в Нова Зеландия вярват, че култивирането и събирането на храна е във властта на различен атуа, или бог, и първите плодове се запазват винаги за него. Рибарите трябва винаги да хвърлят първата уловена риба, обратно във водата като каракиа (молитва) към бога на морето Тангароа. Една маорска легенда разказва за Манурухи, който ловил риба без да направи този дар, и Тангароа толкова се разгневил, че го превърнал в текотеко (статуя) на върха на своя уаренуй (свещен дом за срещи).

Ако нямате богове, които да умилостивявате, връщането на рибата

във водата може да е добро или лошо в зависимост от това дали тя е мъртва или жива, изхвърлена или пусната.

Пускайте, а не хвърляйте

Първо, хвърлянето на каквото и да е във водата не е добре. Когато ловите риба, всяко цопване прогонва останалата. Живата риба трябва да се пуска във водата, а не да се хвърля, защото това ще я нарани. Доближете се до водоема и я пуснете внимателно. Ако е изтощена от борбата с навиращата се корда, може да се наложи дори да я подържите известно време по посока на течението, докато възвърне силите си.

Загържете гъха си

От значение е бързото и правилно изваждане на куката. Ако се забавите ще стресирате рибата и толкова по-малък ще е шансът ѝ за оцеляване. Не я гръжете извън водата по-дълго, отколкото сте в състояние да загържите гъха си. Ако се налага да я пипате, преди това непременно си намокрете ръцете, за да не повредите защитния слой слюз по кожата ѝ.

Разпространяване на болести

Не е препоръчително изхвърлянето на мъртва риба в пресноводни източници. Така наистина осигурявате безплатен обяд на други водни обитатели, но е по-добре да си върнете вкъщи мъртвата риба и неизползваната стръв, за да се избегне рискът от разпространение на агресивни водни обитатели (в САЩ най-известни са зебровата мида и азиатският шаран) и на зарази във

водата, което е главната причина за намаленото биологично разнообразие във водоемите по света.

Нарежете стръвта

Единственият начин да увеличите шанса си при риболов е да нарежете първата уловена риба и да хвърлите малко от месото ѝ във водата, за да примамите другите. В противен случай просто ще ги нахраните и никога няма да се хване на кукичката ви.

Когато ловите риба в морето, няма особен смисъл да я хвърляте обратно, защото бързото ѝ изваждане на повърхността, така или иначе ще я убие подобно на декомпресионната болест при водолазите.

> Преценка

Пускането на първата уловена риба обратно във водата няма да увеличи шансовете ви, а по-скоро може да уплаши и прогони останалите.



“

Ако плуваш,
преди да е
минал един
час след
хранене, ще
получиш крампи

”



Плуването непосредствено след хранене не е равносилно на смъртна присъда, както сме свикнали да мислим. По-озадачаващо (и чудесен обект за изследване) е защо хората така упорито вярваха на този мит толкова дълго и се лишаваха от освежаващо плуване, изчаквайки да мине един час след хранене, от страх да не се удавят заради крампи.

Кръв и стомах

Храносмилането действително изисква по-голям приток на кръв към стомаха и червата, в резултат на което остава по-малко за мускулите и белия дроб, но ако към храносмилателната система се насочваше чак толкова много кръв, това би направило невъзможна всякаква физическа активност; тогава щеше да се наложи всички да лягаме в тъмна стая след всяко хране-

не. Всъщност точно това се прави в много средиземноморски страни и е известно като „сиеста“. Но то е по-скоро плод на конкретната култура, отколкото на медицински съображения, и е продиктувано най-вече от нуждата да се избегне жаркото слънце през най-горещата част на деня, а не физическата активност след хранене.

Мързеливи дни

Любопитно е, че признаваме ползата от неделната следобедна разходка, след като сме яли печено месо на обяд, но щом се включи водата, физическата активност се превръща в нещо, което трябва да избягваме на всяка цена.

Мързеливи родители?

Възможно е причината за това упорито придържане към този мит да е съвсем друга, а именно – от културно естество. Днес спасителите в басейните и на плажовете са много повече, отколкото бяха преди петдесет години, когато се налагаше родителите да бъдат особено бдителни, за да предпазят децата си от рисковете във водата. И с пълно основание – случаите на удавяне са сред водещите причини за смърт в детска възраст, – но летален изход в резултат на стомашни крампи просто не фигурира в статистиките, дори и в страни, в които не е прието децата да бъдат съветвани да не влизат във водата след хранене.

Да бъдеш постоянно нащрек, не е лесна работа и родителите имат нужда от почивка, особено след като току-що са обядвали и може би са изпили една-две чаши вино и се чувстват сънливи. Какъв по-добър начин да се спасят от това вниманието им да е постоянно изострено и да подгребнат малко, като кажат на своя наследник, че трябва да изчака един час, преди да влезе във водата? В Куба казват на децата, че е необходимо да изчакаш три часа след хранене, преди да отидат да плуват, което говори единствено, че тези родители наистина ценят времето си за отгих.

>Преценка

Няма да спечелите олимпийски медал, като се хвърлите да плувате веднага след обилно хранене, но няма документиран случай на човек, който се е удавил поради крампи след хранене.