



Еда для разжижения крови

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрена густота крови и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания для уменьшения густоты крови, рассмотрены научные основы питания для её разжижения.

Ключевые слова: кровь, разжижение крови, густая кровь, полезные продукты, опасные продукты

Густая кровь ухудшает поступление кислорода, гормонов и питательных веществ к клеткам. Она может привести к сердечным приступам, инсульту и повреждению почек, поэтому для снижения ее вязкости врачи назначают *антикоагулянты*. Но есть перечень продуктов, разжижающих ее естественным образом. Исследования показывают, что некоторая пища эффективно улучшает кровообращение и снижает риск сосудистых проблем, негативно влияющих на сердце, мозг, кишечник, глаза и другие органы.

Факты о густой крови: причины, диагностика, риски

Гиперкоагуляцию — нарушение процесса свертывания крови — провоцирует несколько факторов:

- избыток красных кровяных телец, эритроцитов;
- хронические и генетические заболевания (системная красная волчанка, мутации фактора V Лейдена и G20210A в гене протромбина и др.)
- избыток некоторых белков.

Другие факторы, такие как хроническое воспаление, курение, диабет, вредные пищевые привычки и повышенный «плохой» холестерин тоже вызывают гиперкоагуляцию. Состояние часто протекает бессимптомно, пока не образуется значительный тромб или не появится злокачественная опухоль. ^[1]

Поводом для тревоги должны стать такие симптомы:

- головокружение и слабость;
- беспричинное появление синяков;
- помутнение зрения;
- сбивчивое дыхание;
- головные боли;
- высокое кровяное давление;
- подагра.

Тромбы, повторяющиеся выкидыши — серьезные причины для беспокойства. Любой, кто столкнулся с этими проблемами и у кого в семейном анамнезе есть тромбоз, должен сдать коагулограмму (гемостазиограмму) — комплексное гематологическое исследование для определения состояния системы гемостаза. ^[2]

Что сгущает кровь: продукты, от которых нужно отказаться

При повышенном риске образования тромбов или уже их образовании врачи назначают антитромбоцитарную или антикоагулянтную терапию. Прием препаратов может не принести результатов при неправильном питании и образе жизни. Важно не только соблюдать питьевой режим, есть овощи, зелень и ягоды, но еще необходимо избегать переизбытка витамина К — отказаться от приема мультивитаминных комплексов и сократить потребление продуктов с его высоким содержанием.

В продуктах растительного происхождения находится витамин К1, а в продуктах животного происхождения — витамин К2. Самый высокий процент жирорастворимого витамина в темно-зеленых листовых овощах — петрушке, шпинате, базилике, кинзе, салате, брокколи, зеленом луке, белокочанной и пекинской капусте. Еще нежелательны в рационе листья одуванчика, корень сельдерея, чернослив, кедровый орех, кешью. ^[3]

Некоторые фрукты и ягоды тоже способствуют гиперкоагуляции. В антирейтинге значится киви, ежевика, голубика, гранат. Среди продуктов животного происхождения больше всего витамина К содержит куриное мясо, говяжья и гусиная печень. Их тоже нужно исключить и употреблять больше натуральной пищи, которая способствует снижению вязкости крови.

10 продуктов для естественного разжижения крови

1. Куркума

Активный ингредиент специи — куркумин. Он придает ей золотистый цвет, действует как антикоагулянт и безопаснее аспирина: предупреждает образование кровяных сгустков, стимулирует процесс расщепления холестерина и очищения сосудов. Специю можно добавлять в супы, молоко, смузи, чай. ^[4]

2. Корица

Корица и ее ближайшая родственница кассия действует как мощный антикоагулянт. Приправы снимают воспаление, снижают кровяное давление, но в их использовании важна мера. Одно из исследований подтвердило, что их длительное и чрезмерное употребление в пищевых продуктах (выпечке, чаях) может провоцировать повреждение печени. Китайская кассия содержит больше кумарина и с ней связано больше рисков. ^[5]

3. Имбирь

Пряность содержит салицилат — химическое соединение, из которого синтетическим путем получают ацетилсалициловую кислоту. Антикоагулянтный эффект природных салицилатов можно получать регулярно, используя свежий или сушеный имбирь. Его добавляют в чай, тыквенный крем-суп, выпечку, соки. ^[6]

4. Кайенский перец

Наиболее жгучий красный стручковый перец прославился благодаря высокому содержанию салицилатов. Несмотря на пользу, не все могут есть его в качестве приправы и принимают в форме капсул. ^[7]

5. Лосось

Известно, что омега-3 нормализует консистенцию крови, снижает уровень холестерина. Получить полиненасыщенную жирную кислоту можно не только из лосося, но и из другой жирной рыбы — скумбрии, сельди, тунца, сардины. ^[8]

6. Масло зародышей пшеницы

Целебная жидкость содержит много витамина Е — мягкого и безопасного антикоагулянта. В 100 г обнаружено 255 мг витамина Е, а в столовой ложке — 135% от его суточной нормы. Семечки, подсолнечное масло, миндаль, фундук содержат его в меньшем количестве, но тоже снижают свертываемость крови.

7. Женьшень

Популярная в народной медицине трава улучшает кровообращение, снижает уровень сахара и эффективно контролирует кровяное давление, замедляя образование сгустков. Принимают женьшень в виде отваров, настоек, капсул.

8. Чеснок

Пикантный вкус, природные антибиотические и противомикробные свойства, антитромботическое действие — все это обеспечивает многолетнее растение. Из-за разжижающего эффекта Американская академия семейных врачей советует прекратить принимать чесночный порошок и сам продукт за 7–10 дней до любой операции. ^[9]

9. Ананас

Тропический плод содержит полезный фермент бромелайн. Его извлекают и используют в производстве препаратов, которые лечат сердечно-сосудистые заболевания, разрушают тромбы и уменьшают их образование. Фермент также помогает расщеплять белковую пищу, обладает мощным противовоспалительным эффектом. ^[11]

10. Гинкго билоба

Экстракт растения разжижает кровь, способствует рассасыванию свежих тромбов. Лабораторное исследование, показало, что по эффекту гинкго билоба похож на препарат Стрептокиназу. Последний назначают для профилактики ретромбоза, снижения частоты летальных исходов при инфаркте миокарда. ^[10]

Профилактика чрезмерного свертывания крови и дополнительные способы борьбы с болезнью

При тяжелых состояниях натуральные салицилаты не так эффективны, как лекарства, но они обеспечивают дополнительную поддержку терапии. Врачи советуют не полагаться только на лекарства и еду — чтобы снизить риск образования тромбов и других осложнений, нужно менять образ жизни:

- отказаться от курения;
- похудеть (при высоком проценте жира);
- поддерживать ежедневно физическую активность;
- не сидеть в течение длительного времени, часто менять положение тела;
- не допускать обезвоживание организма.

Все лекарства имеют потенциальные побочные эффекты и во время их приема нужно воздерживаться от некоторых продуктов из-за риска взаимодействия. Менять рацион желательно под контролем лечащего врача, нутрициолога и регулярно сдавать анализы для отслеживания состояния здоровья. ^[12]

Литература

1. Hypercoagulation and complement: Connected players in tumor development and metastases, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27876232/>
2. Is blood like your waistline - the thinner, the better?, https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/is-blood-like-your-waistline-the-thinner-the-better
3. Interaction Between Dietary Vitamin K Intake and Anticoagulation by Vitamin K Antagonists: Is It Really True? <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26962786/>
4. Anticoagulant activities of curcumin and its derivative, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22531131/>
5. Effects of Cinnamomum zeylanicum (Ceylon cinnamon) on blood glucose and lipids in a diabetic and healthy rat model, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3326760/>
6. The Effect of Ginger (Zingiber officinale) on Platelet Aggregation, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4619316/>
7. Biological Activities of Red Pepper (Capsicum annuum) and Its Pungent Principle Capsaicin, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25675368/>
8. Effects of omega-3 polyunsaturated fatty acids on platelet function in healthy subjects and subjects with cardiovascular disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23329646/>
9. Antithrombotic effects of odorless garlic powder both in vitro and in vivo, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17213677/>
10. Bromelain has paradoxical effects on blood coagulability: a study using thromboelastography, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25517253/>
11. Fibrinolytic effects of Ginkgo biloba extract, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2716226/>
12. Global deregulation of ginseng products may be a safety hazard to warfarin takers: solid evidence of ginseng-warfarin interaction, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5517508/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Blood thinning food

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 20.07.2021

Реферат. В статье рассмотрена густота крови и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания для уменьшения густоты крови, рассмотрены научные основы питания для её разжижения.

Abstract. The article discusses the density of blood and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Food products are indicated to reduce blood density, the scientific basis of nutrition for its thinning is considered.