



Їжа для розрідження крові

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат У статті розглянуто густоту крові та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування зменшення густоти крові, розглянуто наукові основи харчування її розрідження.

Ключові слова: кров, розрідження крові, густа кров, корисні продукти, небезпечні продукти

Густа кров погіршує надходження кисню, гормонів та поживних речовин до клітин. Вона може призвести до серцевих нападів, інсульту та пошкодження нирок, тому для зниження її в'язкості лікарі призначають *антикоагулянти*. Але є список продуктів, що розріджують її природним чином. Дослідження показують, що деяка їжа ефективно покращує кровообіг та знижує ризик судинних проблем, що негативно впливають на серце, мозок, кишечник, очі та інші органи.

Факти про густу кров: причини, діагностика, ризики

Гіперкоагуляцію – порушення процесу згортання крові – провокує кілька факторів:

- надлишок червоних кров'яних тілець, еритроцитів;
- хронічні та генетичні захворювання (системний червоний вовчак, мутації фактора V Лейдена та G20210A в гені протромбіну та ін.)
- надлишок деяких білків.

Інші фактори, такі як хронічне запалення, паління, діабет, шкідливі харчові звички та підвищений «поганий» холестерин теж спричиняють гіперкоагуляцію. Стан часто протікає безсимптомно, доки утворюється значний тромб чи з'явиться злоякісна пухлина. ^[1]

Приводом для тривоги мають стати такі симптоми:

- запаморочення та слабкість;
- така поява синців;
- помутніння зору;

- плутане дихання;
- головні болі;
- високий кров'яний тиск;
- подагра.

Тромби, що повторюються викидні - серйозні причини для занепокоєння. Будь-хто, хто зіткнувся з цими проблемами і у когось у сімейному анамнезі є тромбоз, повинен здати коагулограму (гемостазіограму) — комплексне гематологічне дослідження для визначення стану системи гемостазу. [2]

Що згущує кров: продукти, від яких потрібно відмовитись

При підвищеному ризику утворення тромбів або їх освіти лікарі призначають антитромбоцитарну або антикоагулянтну терапію. Прийом препаратів може не дати результатів при неправильному харчуванні та способі життя. Важливо не тільки дотримуватися питного режиму, є овочі, зелень і ягоди, але ще необхідно уникати надлишку вітаміну К - відмовитися від прийому мультівітамінних комплексів і скоротити споживання продуктів з його високим вмістом.

У продуктах рослинного походження міститься вітамін К1, а продуктах тваринного походження — вітамін К2. Найвищий відсоток жиророзчинного вітаміну в темно-зелених листових овочах — петрушці, шпинаті, базиліці, кінзі, салаті, броколі, зеленій цибулі, білокачанній та пекінській капусті. Ще небажане в раціоні листя кульбаби, корінь селери, чорнослив, кедровий горіх, кешью. [3]

Деякі фрукти та ягоди теж сприяють гіперкоагуляції. В антирейтингу значиться ківі, ожина, лохина, гранат. Серед продуктів тваринного походження найбільше вітаміну К містить куряче м'ясо, яловича та гусяча печінка. Їх теж потрібно виключити та вживати більше натуральної їжі, яка сприяє зниженню в'язкості крові.

10 продуктів для природного розрідження крові

1. Куркума

Активний інгредієнт спеції куркумін. Він надає їй золотистого кольору, діє як антикоагулянт і безпечніший за аспірин: попереджає утворення кров'яних згустків, стимулює процес розщеплення холестерину та очищення судин. Спецію можна додавати в супи, молоко, смузі, чай. [4]

2. Кориця

Кориця та її найближча родичка касія діє як потужний антикоагулянт. Приправи знімають запалення, знижують кров'яний тиск, але у використанні важлива міра. Одне з досліджень підтвердило, що їхнє тривале та надмірне вживання у харчових продуктах (випічці, чаях) може провокувати пошкодження печінки. Китайська касія містить більше кумарину і з нею пов'язано більше ризиків. [5]

3. Імбир

Пряність містить саліцилат — хімічну сполуку, з якої синтетичним шляхом одержують ацетилсаліцилову кислоту. Антикоагулянтний ефект природних саліцилатів можна отримати

регулярно, використовуючи свіжий або сушений імбир. Його додають у чай, гарбузовий крем-суп, випічку, соки. [6]

4. Кайєнський перець

Найбільш пекучий червоний стручковий перець прославився завдяки високому вмісту саліцилатів. Незважаючи на користь, не всі можуть їсти його як приправу і приймають у формі капсул. [7]

5. Лосось

Відомо, що омега-3 нормалізує консистенцію крові, знижує рівень холестерину. Отримати поліненасичену жирну кислоту можна не тільки з лосося, але і з іншої жирної риби - скумбрії, оселедця, тунця, сардини. [8]

6. Олія зародків пшениці

Цілюща рідина містить багато вітаміну Е – м'якого та безпечного антикоагулянту. У 100 г виявлено 255 мг вітаміну Е, а столовій ложці — 135% від його добової норми. Насіння, соняшникова олія, мигдаль, фундук містять його в меншій кількості, але теж знижують згортання крові.

7. Женьшень

Популярна в народній медицині трава покращує кровообіг, знижує рівень цукру та ефективно контролює кров'яний тиск, уповільнюючи утворення згустків. Приймають женьшень як відварів, настоянок, капсул.

8. Часник

Пікантний смак, природні антибіотичні та протимікробні властивості, антитромботична дія – все це забезпечує багаторічну рослину. Через розріджувальний ефект Американська академія сімейних лікарів радить припинити приймати часниковий порошок і сам продукт за 7-10 днів до будь-якої операції. [9]

9. Ананас

Тропічний плід містить корисний фермент бромелайн. Його вилучають та використовують у виробництві препаратів, які лікують серцево-судинні захворювання, руйнують тромби та зменшують їх утворення. Фермент також допомагає розщеплювати білкову їжу, має потужний протизапальний ефект. [11]

10. Гінкго білоба

Екстракт рослини розріджує кров, сприяє розсмоктуванню свіжих тромбів. Лабораторне дослідження показало, що за ефектом гінкго білоба схожий на препарат Стрептокіназу. Останній призначають для профілактики ретромбозу, зниження частоти летальних наслідків при інфаркті міокарда. [10]

Профілактика надмірного зсідання крові та додаткові способи боротьби з хворобою

При важких станах натуральні саліцилати не такі ефективні, як ліки, але вони забезпечують додаткову підтримку терапії. Лікарі радять не покладатися лише на ліки та їжу — щоб знизити ризик утворення тромбів та інших ускладнень, потрібно змінювати спосіб життя:

- відмовитися від куріння;
- схуднути (при високому відсотку жиру);
- підтримувати щоденно фізичну активність;
- не сидіти протягом тривалого часу; часто змінювати положення тіла;
- не допускати зневоднення організму.

Всі ліки мають потенційні побічні ефекти і під час їх прийому слід утримуватись від деяких продуктів через ризик взаємодії. Міняти раціон бажано під контролем лікаря, нутриціолога і регулярно здавати аналізи для відстеження стану здоров'я. ^[12]

Література

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 діяльності з curcumin and its derivative, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22531131/>
5. Діяльність Cinnamomum zeylanicum (Ceylon cinnamon) на пухлину glucose і ліпи в діабету і здорової клітки, <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) i Its Pungent Principle Capsaicin, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25675368/>
8. Ефекти з omega-3 polyunsaturated fatty acids on platelet function in zdravi subjects and subjects with cardiovascular disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23329646/>
9. Антитромботичні ефекти з незграбних кухонних бавовняних ворсів у вітрі та в стилі, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17213677/>
10. Bromelain має paradoxical effects на 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 може бути як сфера hazard to warfarin takers: solid evidence of ginseng-warfarin interaction, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5517508/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Blood thinning food

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 20.07.2021

Реферат У статті розглянуто густоту крові та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування зменшення густоти крові, розглянуто наукові основи харчування її розрідження.

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.