Еда для детоксикации организма

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

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

Реферат. В статье рассмотрены токсины и их воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания для уменьшения уровня токсинов, рассмотрены научные основы питания для детоксикации организма.

Ключевые слова: детоксикация, полезные продукты, рекомендации

Стройная подтянутая фигура, чистая кожа без акне, здоровый ЖКТ — мечта любого человека. Но из-за плотного рабочего графика большинство людей не придерживаются режима тренировок и сбалансированного питания, что провоцирует скопление токсинов. Поэтому так важно периодически проводить детоксикацию организма. Несколько советов помогут обоснованно выбирать еду, которая лучше всего подходит для вас и не отравляет тело.

Как токсины попадают в организм?

Фильтрующие органы ежедневно подвергаются огромной нагрузке — страдают от воздействия тяжелых металлов, стресса, вредной пищи, канцерогенной косметики, HEV-излучения гаджетов, проникающего в кожу глубже УФ-лучей. Здоровое тело очищается от ядов через кал, мочу и пот — детоксикация происходит благодаря стабильной работе печени, легких, кишечника и почек. [1,2] Когда они не справляются с задачей, яды накапливаются и повреждают ткани, органы:

- разрушают ферменты, подрывая большинство функций организма — от выработки гемоглобина до преобразования глюкозы в энергию;
- вытесняют кальций, из-за чего происходит потеря костной массы;
- повреждают ДНК и ускоряют старение, нарушают выработку гормонов щитовидной железой.

Когда организм больше всего нуждается в очищении, наши органы уже не способны справляться с задачей. Вдобавок происходит внутренняя аутоинтоксикация — токсины

вырабатываются собственным телом в результате плохого пищеварения и выведения. Получается замкнутый круг, и избавиться от токсичного бремени очень сложно.

Что такое детокс-диета: правда и мифы о детоксикации

Детокс-терапия обычно состоит из периода голодания, за которым следует строгая диета, основанная на потреблении воды, фруктов, овощей, соков, настоев трав, чаев, пищевых добавок для очищения толстого кишечника и восполнения дефицитов. Из рациона исключается алкоголь, кофеин, глютен, красное мясо, рафинированный сахар и, зачастую, молочные продукты.

7 признаков того, что вам нужна детоксикация:

1. проблемы с кожей — высыпания, угри, аллергия и т.д.;
2. непереносимость пищи, запахов;
3. диарея, запор, вздутие, метеоризм и другие проблемы с пищеварением;
4. сниженная устойчивость к инфекциям — частые простуды, вирусы, герпес;
5. проблемы с похудением;
6. усталость, низкий уровень энергии, отсутствие сил после сна;
7. неспособность на чем-то концентрироваться, нечеткое мышление.

Отказ от пищевого мусора полезен в любых случаях, но некоторые разрекламированные диеты предполагают использование слабительных, что опасно для здоровья и жизни. Прежде чем проводить какую-либо детоксикацию, нужно предварительно сдать анализы и проконсультироваться с врачом, диетологом, нутрициологом. Порой симптомы, вызывающие потребность в очищении, могут быть признаком заболевания и необходимости лечения.

15 лучших продуктов для естественной детоксикации:

1. Яйца

Богатый серой продукт усиливает выведение тяжелых металлов, таких как кадмий. А еще улучшает функцию глутатиона — основного антиоксиданта, необходимого для защиты клеток от свободных радикалов. Серу также можно получить из белковой пищи (молока, мяса, рыбы), брокколи, бобовых, орехов, чеснока, лука. [3, 4]

2. Хлорелла

Водоросль по своей полезности похожа на спирулину и содержит много хлорофилла, витаминов группы В. Научно доказано, что она детоксифицирует тяжелые металлы, радиацию, снижает сахар и холестерин. [5]

3. Кинза

Кориандр посевной усиливает выведение свинца, фталатов, инсектицидов. Соединения терпинен, кверцетин и токоферолы снижают воспаление и замедляют рост раковых клеток в легких, предстательной железе, груди, кишечнике. [6]

4. Амла

Сушеный индийский крыжовник содержит больше антиоксидантов, чем остальные ягоды, грецкий орех, какао, зеленый чай — в одной ягоде сконцентрировано примерно 600–

800% дневной нормы витамина С. Амла также предотвращает образование свободных радикалов, провоцирующих окислительный стресс и слабоумие, астму, рак, болезни сердца и печени. [7]

5. Дикий шиповник

Свежие и сушеные ягоды полны витаминов А и С, минералов, необходимых для детоксикации органических соединений. Они полезны для иммунной системы, обладают мочегонным эффектом, вяжущим и регенерирующим свойством, что важно для здоровья и красоты кожи. [8]

6. Шпинат

В 100 г листьев обнаружено почти 200% рекомендуемой в сутки нормы витамина А и 600% витамина К. Также высоки концентрации марганца, магния фолиевой кислоты, витамина С, лютеина, зеаксантина, каротинов. Все они необходимы для борьбы со старением, онкологией, диабетом. [9]

7. Жирная рыба

В лососе, скумбрии, сельди содержится много омега-3. Ненасыщенная жирная кислота понижает уровень триглицеридов в крови и кровяное давление, улучшая тем самым работу печени и почек. Врачи советуют съедать 2–3 порции рыбы в неделю. [10]

8. Крестоцветные овощи

Брокколи, цветную и брюссельскую капусту часто рекомендуют людям с заболеваниями почек. Они богаты антиоксидантами, чрезвычайно питательны и снижают риск многих видов рака. Для получения пользы достаточно съедать пять порций в неделю. [11]

9. Клюква

Природный антибиотик часто рекламируют как добавку, полезную для мочевыводящих путей. Она предотвращает прикрепление бактерий к мочевыводящим путям, защищает почки от инфекции. Чтобы получить ее преимущества, достаточно добавить горсть ягод в овсянку, компот, салат. [12]

10. Сок алоэ вера

Вода лечебного растения содержит необходимые аминокислоты для формирования белков, ферменты для пищеварения, стерины для уменьшения воспаления, электролиты для поддержания водного баланса и выведения продуктов обмена. Сок смешивают с водой и принимают курсами или на постоянной основе для поддержания здоровья пищеварительного тракта. [13]

11. Грейпфрут

Фрукт помогает печени и почкам очищать кровь, что связано с высоким уровнем пектина. Гелеобразное волокно прилипает к токсинам в крови и выводит их из организма с мочой, способствует похудению. Минералы, витамин А и С дополнительно защищают от вредных бактерий и вирусов. [14]

12. Квашеная капуста

Здоровье кишечника начинается с пребиотиков, а квашеные овощи богаты ими и вдобавок содержат пробиотики. Они поддерживают иммунитет, систему детоксикации, выработку полезных короткоцепочечных жирных кислот. [15]

13. Куркума

Приправа нейтрализует ключевые провоспалительные молекулы, способствующие развитию и обострению заболеваний. Но куркумин плохо усваивается тонким кишечником, поэтому больше пользы приносят пищевые добавки на его основе. [16]

14. Семечки подсолнечника

Витамин Е, флавоноиды и остальные растительные соединения в семенах ускоряют продвижение пищи в кишечнике и вывод токсинов. Они также являются источником цинка, селена и других минералов, повышающих иммунитет и активность в течение дня. [17]

15. Черника

Ягоды имеют один из самых высоких уровней антиоксидантов среди фруктов и овощей. А природные красители антоцианы, придающие им характерный цвет, дополнительно подавляют рост раковых клеток. Но это еще не вся польза черники — употребление ягод с большим содержанием калия и витамина С в течение 21 дня защищает печень от повреждений, уменьшает воспалительные процессы и увеличивает иммунную реакцию организма. [18]

Другие полезные советы по детоксикации

Если вы хотите быть более здоровыми, нужно выбирать правильное питание на постоянной основе и регулярно заниматься спортом, а не проводить временные «акции» чистки или похудения. Вырабатывайте здоровые привычки, которые позволят всегда быть в форме:

- пейте не меньше 30 мл чистой воды на 1 кг собственного веса в сутки — вода выводит отходы при мочеиспускании и потоотделении; [19]
- выполняйте физические упражнения — уменьшить воспалительные процессы и нормализовать естественную детоксикацию можно с помощью еженедельных упражнений средней или высокой интенсивности на протяжении 75–300 минут; [20]
- поддерживайте здоровый вес — лишние килограммы способствуют развитию неалкогольной жировой болезни печени;
- принимайте антибиотики и любые лекарственные препараты только по назначению врача;
- устройте отдых органам — исключите на время все аллергенные продукты, а затем постепенно возвращайте их в рацион;

- ограничьте стресс и обеспечьте хороший сон — он важен для перезарядки мозга, удаления скопившихся за день токсичных отходов; [21]
- уменьшите потребление соли — она заставляет организм выделять антидиуретический гормон для задержки мочеиспускания;
- откажитесь от бытовой химии и косметики с химикатами, заменив их органическими товарами;
- заботьтесь о чистоте воздуха в помещении — проветривайте комнаты, оперативно решайте проблему с сыростью и плесенью, регулярно вытирайте пыль и используйте воздухоочистители.

Отказ от алкоголя, сигарет, выбор пищи с антиоксидантами и другие здоровые привычки помогут организму регулярно избавляться от токсинов без лекарств. Эффект, который диета оказывает на самочувствие, поражает — за счет правильного питания и движения можно предотвратить 50–70% заболеваний. Это звучит слишком просто, чтобы быть правдой, но ничто не заменит здорового образа жизни.

Литература

1. Nutritional aspects of detoxification in clinical practice, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26026145/
2. Blood, urine, and sweat (BUS) study: monitoring and elimination of bioaccumulated toxic elements, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21057782/
3. Onion and garlic extracts lessen cadmium-induced nephrotoxicity in rats, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18521705/
4. Glutathione Homeostasis and Functions: Potential Targets for Medical Interventions, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3303626/
5. Enhanced elimination of tissue methylmercury in Parachlorella beijerinckii-fed mice, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21297350/
6. Antioxidant Activity of Spices and Their Impact on Human Health: A Review, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5618098/
7. A Pilot clinical study to evaluate the effect of Emblica officinalis extract on markers of systemic inflammation and dyslipidemia, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23105791/
8. The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2841576/
9. Antioxidant Effects of Spinach (Spinacia oleracea L.) Supplementation in Hyperlipidemic Rats, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24772405/
10. Oily fish, coffee and walnuts: Dietary treatment for nonalcoholic fatty liver disease, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4588084/
11. Cruciferous Vegetables and Human Cancer Risk: Epidemiologic Evidence and Mechanistic Basis, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2737735/
12. Phytochemicals of cranberries and cranberry products: characterization, potential health effects, and processing stability, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20443158/
13. Aloe vera: a short review, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19882025/
14. Vitamin C as an antioxidant: evaluation of its role in disease prevention, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12569111/
15. Effects of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics on Human Health, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622781/
16. Multitargeting by turmeric, the golden spice: From kitchen to clinic, https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/mnfr.201100741
17. A review of phytochemistry, metabolite changes, and medicinal uses of the common sunflower seed and sprouts (Helianthus annuus L.), https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29086881/
18. Effect of blueberry on hepatic and immunological functions in mice, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20382588/
19. Dietary water affects human skin hydration and biomechanics, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4529263/
20. Mechanisms governing the health and performance benefits of exercise, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24033098/
21. Sleep facilitates clearance of metabolites from the brain: glymphatic function in aging and neurodegenerative diseases, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24199995/

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Food to detoxify the body

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

Shelestun Anna, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, shelestun.a@edaplus.info

Получено 28.07.2021

Реферат. В статье рассмотрены токсины и их воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания для уменьшения уровня токсинов, рассмотрены научные основы питания для детоксикации организма.

Abstract. The article discusses toxins and their effects on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Foods are indicated to reduce the level of toxins, the scientific basis of nutrition for detoxification of the body is considered.