



Їжа для детоксикації організму

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

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

Реферат У статті розглянуто токсини та їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування зменшення рівня токсинів, розглянуто наукові основи харчування для детоксикації організму.

Ключові слова: детоксикація, корисні продукти, рекомендації

Струнка підтягнута фігура, чиста шкіра без акне, здоровий ШКТ - мрія будь-якої людини. Але через щільний робочий графік більшість людей не дотримуються режиму тренувань і збалансованого харчування, що провокує скупчення токсинів. Тому так важливо періодично проводити детоксикацію організму. Декілька порад допоможуть обґрунтовано вибирати їжу, яка найкраще підходить для вас і не отруює тіло.

Як токсини потрапляють у організм?

Фільтруючі органи щодня зазнають величезного навантаження - страждають від впливу важких металів, стресу, шкідливої їжі, канцерогенної косметики, НЕV-випромінювання гаджетів, що проникає в шкіру глибше УФ-променів. Здорове тіло очищається від отрут через кал, сечу та піт – детоксикація відбувається завдяки стабільній роботі печінки, легень, кишечника та нирок.^[1,2] Коли вони не справляються із завданням, отрути накопичуються та пошкоджують тканини, органи:

- руйнують ферменти, підриваючи більшість функцій організму - від вироблення гемоглобіну до перетворення глюкози на енергію;
- витісняють кальцій, через що відбувається втрата кісткової маси;
- ушкоджують ДНК і прискорюють старіння, порушують вироблення гормонів щитовидною залозою.

Коли організм найбільше потребує очищення, наші органи вже не здатні справлятися із завданням. До того ж відбувається внутрішня аутоінтоксикація - токсини виробляються

власним тілом внаслідок поганого травлення та виведення. Виходить замкнене коло, і позбутися токсичного тягаря дуже складно.

Що таке детокс-дієта: правда та міфи про детоксикацію

Детокс-терапія зазвичай складається з періоду голодування, за яким слідує строга дієта, заснована на споживанні води, фруктів, овочів, соків, настоїв трав, чаїв, харчових добавок для очищення товстого кишечника та поповнення дефіцитів. З раціону виключається алкоголь, кофеїн, глютен, червоне м'ясо, рафінований цукор і найчастіше молочні продукти.

7 ознак того, що вам потрібна детоксикація:

1. проблеми зі шкірою - висипання, вугри, алергія тощо;
2. непереносимість їжі, запахів;
3. діарея, запор, здуття, метеоризм та інші проблеми із травленням;
4. знижена стійкість до інфекцій – часті застуди, віруси, герпес;
5. проблеми зі схудненням;
6. втома, низький рівень енергії, відсутність сил після сну;
7. нездатність чимось концентруватися, нечітке мислення.

Відмова від харчового сміття корисна у будь-яких випадках, але деякі розрекламовані дієти передбачають використання проносних, що небезпечно для здоров'я та життя. Перш ніж проводити будь-яку детоксикацію, потрібно попередньо здати аналізи та проконсультуватися з лікарем, дієтологом, нутриціологом. Іноді симптоми, що викликають потребу в очищенні, можуть бути ознакою захворювання та необхідності лікування.

15 найкращих продуктів для природної детоксикації:

1. Яйця

Багатий сірий продукт посилює виведення важких металів, таких як кадмій. А ще покращує функцію глутатіону – основного антиоксиданту, необхідного для захисту клітин від вільних радикалів. Сірку також можна отримати з білкової їжі (молоко, м'яса, риби), броколі, бобових, горіхів, часнику, цибулі. [3, 4]

2. Хлорелла

Водорізь за своєю корисністю схожа на спіруліну та містить багато хлорофілу, вітамінів групи В. Науково доведено, що вона детоксифікує важкі метали, радіацію, знижує цукор та холестерин. [5]

3. Кінза

Коріандр посівний посилює виведення свинцю, фталатів, інсектицидів. Сполуки терпінен, кверцетин і токоферолі знижують запалення та уповільнюють ріст ракових клітин у легенях, передміхуровій залозі, грудях, кишечнику. [6]

4. Амла

Сушений індійський агрус містить більше антиоксидантів, ніж інші ягоди, волоський горіх, какао, зелений чай — в одній ягоді сконцентровано приблизно 600–800% денної норми вітаміну

С. Амла також запобігає утворенню вільних радикалів, що провокують окисний стрес і хвороби серця та печінки. ^[7]

5. Дика шипшина

Свіжі та сушені ягоди сповнені вітамінів А та С, мінералів, необхідних для детоксикації органічних сполук. Вони корисні для імунної системи, мають сечогінний ефект, в'яжучу і регенеруючу властивість, що важливо для здоров'я і краси шкіри. ^[8]

6. Шпинат

У 100 г листя виявлено майже 200% рекомендованої на добу норми вітаміну А та 600% вітаміну К. Також високі концентрації марганцю, магнію фолієвої кислоти, вітаміну С, лютеїну, зеаксантину, каротинів. Усі вони необхідні боротьби зі старінням, онкологією, діабетом. ^[9]

7. Жирна риба

У лососі, скумбрії, оселедці міститься багато омега-3. Ненасичена жирна кислота знижує рівень тригліцеридів у крові та кров'яний тиск, покращуючи тим самим роботу печінки та нирок. Лікарі радять з'їдати 2-3 порції риби на тиждень. ^[10]

8. Хрестоцвіті овочі

Брокколи, цвітну та брюссельську капусту часто рекомендують людям із захворюваннями нирок. Вони багаті на антиоксиданти, надзвичайно поживні і знижують ризик багатьох видів раку. Для отримання користі достатньо з'їдати п'ять порцій на тиждень. ^[11]

9. Журавлина

Природний антибіотик часто рекламують як добавку, корисну для сечовивідних шляхів. Вона запобігає прикріпленню бактерій до сечовивідних шляхів, захищає нирки від інфекції. Щоб отримати її переваги, достатньо додати жменю ягід у вівсянку, компот, салат. ^[12]

10. Сік алое віра

Вода лікувальної рослини містить необхідні амінокислоти для формування білків, ферменти для травлення, стерини для зменшення запалення, електроліти для підтримки водного балансу та виведення продуктів обміну. Сік змішують з водою та приймають курсами або на постійній основі для підтримки здоров'я травного тракту. ^[13]

11. Грейпфрут

Фрукт допомагає печінці та ниркам очищати кров, що пов'язано з високим рівнем пектину. Гелеподібне волокно прилипає до токсинів у крові і виводить їх із організму із сечею, сприяє схудненню. Мінерали, вітамін А та С додатково захищають від шкідливих бактерій та вірусів. ^[14]

12. Квашена капуста

Здоров'я кишечника починається з пребіотиків, а квашені овочі багаті на них і також містять пробіотики. Вони підтримують імунітет, систему детоксикації, вироблення корисних коротколанцюгових жирних кислот. ^[15]

13. Куркума

Приправа нейтралізує ключові прозапальні молекули, що сприяють розвитку та загостренню захворювань. Але куркумін погано засвоюється тонким кишечником, тому більше користі приносять харчові добавки з його основи. ^[16]

14. Насіння соняшнику

Вітамін Е, флавоноїди та інші рослинні сполуки в насінні прискорюють просування їжі в кишечнику та виведення токсинів. Вони також є джерелом цинку, селену та інших мінералів, що підвищують імунітет та активність протягом дня. ^[17]

15. Чорниця

Ягоди мають один із найвищих рівнів антиоксидантів серед фруктів та овочів. А природні барвники антоціани, що надають їм характерного кольору, додатково пригнічують ріст ракових клітин. Але це ще не вся користь чорниці – вживання ягід з великим вмістом калію та вітаміну С протягом 21 дня захищає печінку від пошкоджень, зменшує запальні процеси та збільшує імунну реакцію організму. ^[18]

Інші корисні поради щодо детоксикації

Якщо ви хочете бути здоровішими, потрібно вибирати правильне харчування на постійній основі і регулярно займатися спортом, а не проводити тимчасові акції чистки або схуднення. Виробляйте здорові звички, які дозволять завжди бути у формі:

- пийте не менше 30 мл чистої води на 1 кг власної ваги на добу - вода виводить відходи при сечовипусканні та потовиділенні; ^[19]
- виконуйте фізичні вправи – зменшити запальні процеси та нормалізувати природну детоксикацію можна за допомогою щотижневих вправ середньої чи високої інтенсивності протягом 75–300 хвилин; ^[20]
- підтримуйте здорову вагу – зайві кілограми сприяють розвитку неалкогольної жирової хвороби печінки;
- приймайте антибіотики та будь-які лікарські препарати лише за призначенням лікаря;
- влаштуйте відпочинок органам - виключіть на якийсь час всі алергенні продукти, а потім поступово повертайте їх до раціону;
- обмежте стрес і забезпечте хороший сон - він важливий для перезарядки мозку, видалення токсичних відходів, що накопичилися за день; ^[21]
- зменшіть споживання солі - вона змушує організм виділяти антидіуретичний гормон для затримки сечовипускання;
- відмовтеся від побутової хімії та косметики з хімікатами, замінивши їх органічними товарами;
- дбайте про чистоту повітря в приміщенні — провітрюйте кімнати, оперативно вирішуйте проблему з вогкістю та пліснявою, регулярно витирайте пил і використовуйте очищувачі повітря.

Відмова від алкоголю, сигарет, вибір їжі з антиоксидантами та інші здорові звички допоможуть організму регулярно позбавлятися токсинів без ліків. Ефект, який дієта надає самопочуття, вражає — за рахунок правильного харчування та руху можна запобігти 50–70% захворювань. Це звучить дуже просто, щоб бути правдою, але ніщо не замінить здорового способу життя.

Література

1. Nutritional aspects of detoxification in clinical practice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26026145/>
2. Blood, urine, i sweat (BUS) study: monitoring i elimination bioaccumulated toxic elements, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21057782/>
3. Гідрогенні та кухонні вирази 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. Відмінна elimination tissue methylmercury в 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. Пілот клінічним дослідженням досліджує ефект Emblica officinalis extract on markers of systemic inflammation and dislipidemia, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23105791/>
8. Загальний антиоксидантний вміст більше 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,
10. Олієві риби, кав'ярні та валуни: Діетальний попит для неалкогольної лагідної хвороби, <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 є antioxidant: evaluation of its role in disease prevention, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12569111/>
15. Effects of Probiotics, Prebiotics, i Synbiotics on Human Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622781/>
16. Multitargeting by turmeric, golden spice: Від клініка до клініки, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/mnfr.201100741>
17. Огляд фітохімічної, metabolite зміни, i медичні методи загальних сонцезахисних огірків сіті i скрутки (Helianthus annuus L.), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29086881/>
18. Діяльність 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. Використовують здатність clearance metabolites from the brain: glymphatic function in aging and neurodegenerative diseases, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24199995/>

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

Food to detoxify the body

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

Shelestun Anna, nutritionist

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

Отримано 28.07.2021

Реферат У статті розглянуто токсини та їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування зменшення рівня токсинів, розглянуто наукові основи харчування для детоксикації організму.

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.