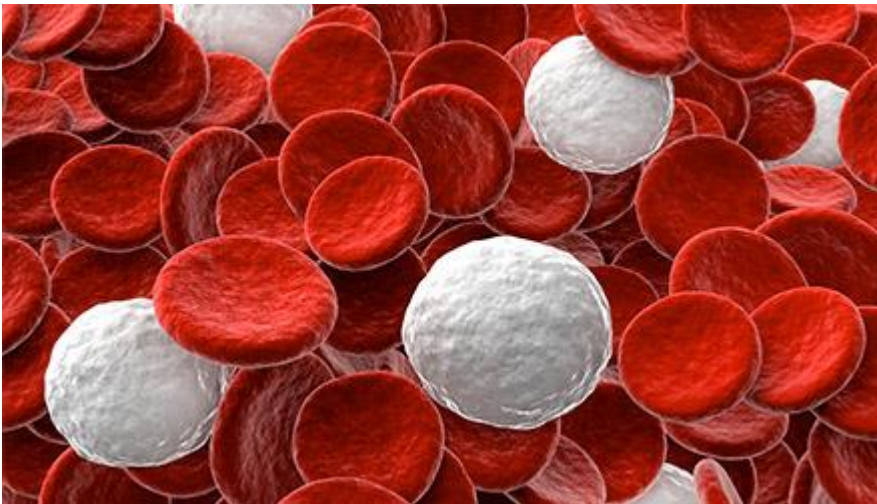




Їжа для підвищення рівня лейкоцитів

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат У статті розглянуто оптимальний рівень лейкоцитів у крові та їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Зазначено продукти харчування підвищення рівня лейкоцитів, розглянуто наукові основи харчування щодо його нормалізації.

Ключові слова: лейкоцити, рівень лейкоцитів, корисні продукти, рекомендації

Білі ядерні клітини Лейкоцити - невід'ємна частина імунітету. Коли їх рівень сильно знижується, організм стає більш схильним до інфекцій, запалень, онкології. Якщо показник опустився нижче 4 тис/мкл, потрібно швидко підвищувати коефіцієнт - у випадку із захисними клітинами крові час має першорядне значення. Чим раніше ви попрацюєте над вирішенням проблеми, тим меншою буде шкода здоров'ю.

Що роблять білі кров'яні тільця - види та властивості

Лейкоцити становлять близько 1% крові та поділяються на кілька підгруп. Найбільш численний підвид – гранулоцити. Вони теж поділяються на п'ять видів, і відображаються у лейкоцитарній формулі аналізу крові:

- **лімфоцити** (Т-лімфоцити, В-лімфоцити, NK-клітини) - беруть участь у виробленні антитіл;
- **еозинофіли** – допомагають при алергії, атакують та знищують паразитів, ракові клітини;
- **базофіли** - виробляють гістамін при алергічній реакції;
- **нейтрофіли** - борються з інфекцією, вбиваючи та перетравлюючи бактерії, грибки;
- **моноцити** – допомагають руйнувати бактерії.

Більшість перелічених клітин безперервно виробляються у кістковому мозку, які життєвий цикл становить лише 1–3 дні. Вони переміщуються з кровотоком і постійно перебувають у стані війни з інфекціями, бактеріями та будь-якими іншими чужорідними агентами.

Низький рівень лейкоцитів: причини, симптоми, способи підвищення

Незначне зниження білих кров'яних тілець може бути результатом втоми та стресу. Тіло самостійно вирішує цю проблему після відпочинку, зміни раціону. Лейкопенію також провокують:

- вірусні інфекції;
- саркоїдоз;
- тяжкі інфекційні хвороби – туберкульоз, СНІД;
- аутоімунні захворювання - вовчак, ревматоїдний артрит та ін;
- вроджені порушення – нейтропенія, мієлокатексис;
- онкологія;
- деякі ліки – антибіотики, інтерферони тощо;
- недоїдання та дефіцит В12, фолієвої кислоти, міді, цинку;
- зловживання алкоголем.

Не кожна лейкопенія пов'язана з цими захворюваннями і не завжди супроводжується підвищеною температурою, ознобом, потовиділенням. Один із найкращих способів захиститися від неї та повернути показник у норму – вживати в їжу різноманітні цілісні продукти та вести здоровий спосіб життя. Правильне харчування правильними порціями захищає від багатьох хвороб!

Топ-10 продуктів для природного підвищення лейкоцитів:

1. Йогурт

Пробіотики в йогурті налагоджують роботу кишківника, стимулюють виробництво нових імунних клітин. Таку ж активність виявляють інші продукти, схильні до бактеріальної ферментації — комбуча, кімчі, квашена капуста.^[1,2]

2. Часник

Часник має імуномодуючу та протизапальну властивість завдяки присутності у складі аліну, який при механічному пошкодженні — пережовуванні, нарізці — перетворюється на аліцин. Компонент стимулює вироблення лімфоцитів, еозинофілів, макрофагів.^[3]

3. Шпинат

Багате джерело вітамінів та мінералів виявляє антиоксидантний ефект, сприяє збільшенню кількості лейкоцитів. Дієтологи рекомендують додавати невелику порцію вареного або сирого шпинату до щоденного раціону, якщо немає протипоказань.^[4]

4. Брокколи

При пережовуванні, перетравленні брокколі утворюється речовина 3,3-дііндолілметан (DIM), яка здатна подвоювати кількість лейкоцитів. Згідно з дослідженнями, DIM добре переноситься у дозі 2 мг/кг на добу. У ½ склянки хрестоцвітих міститься приблизно десята частина цієї норми.^[5]

5. Ківі

Екзотичний фрукт - багате джерело калію та вітамінів С, Е. Вони відіграють важливу роль у збільшенні кількості білих кров'яних тілець, тому бажано з'їдати в день 1-2 ківі, а також додавати в раціон апельсини, полуницю, лимони, грейпфрути.^[6]

6. Червоний болгарський перець

Солодкий перець багатий на вітамін С, збільшує вироблення антитіл і лейкоцитів для боротьби з різними інфекціями. Краще їсти його сирим у салатах чи з хумусом. ^[7]

7. Скумбрія

Жирна риба, така як скумбрія, сардини, лосось – найкращі джерела омега-3. Поліненасичені жирні кислоти збільшують кількість лейкоцитів і відносяться до чудових імуномодуляторів. Щоб підвищити споживання омега-3, можна ще додати до щоденного раціону волоських горіхів, авокадо. ^[8]

8. Насіння соняшнику

Фосфор, магній, вітамін Е та В6 – ці поживні речовини та антиоксиданти в насінні підвищують захист організму від шкідливих бактерій. Їх можна їсти самостійно, і додавати в тушковані овочі, салати.

9. Зелений чай

Зелений чай цінують не лише антиоксиданти, флавоноїди, катехіни. Він містить галлат епігалокатехіну (EGCG), який відповідає за більшу частину його користі для здоров'я. EGCG вбиває віруси грипу та належить до потужних засобів підвищення імунітету.

10. Імбир

Багато досліджень у пробірках і на тваринах показують, що імбир посилює імунну відповідь, виявляє протипухлинну дію. Речовина гінгерол, що міститься в кореневищах, відповідає за його пекучий смак і зменшує запальні процеси. ^[9]

11. Спаржа

У спаржі багато вітамінів А, С, Е та амінокислот. Останні насичують кістковий мозок та білі кров'яні тілця поживними речовинами для їхнього виробництва та відповідного функціонування. Амінокислота аспарагін особливо корисна для кровоносних судин та вироблення лейкоцитів.

12. Устриці

У 100 г устриць міститься 554,9% добової норми цинку. Мікроелемент допомагає організму виробляти більше нових білих клітин крові та підвищує активність існуючих. Інші види молюсків містять менше цинку, ніж устриці, але також є його добрими джерелами. Отримати мікроелемент можна також з червоного м'яса, бобових. ^[10]

13. Бразильські горіхи

Середній бразильський горіх містить 175% добової норми селену, необхідного для імунітету. Його концентрація в екзотичних плодах настільки висока, що при надмірному споживанні є ризик передозування. ^[11]

14. Олія зародків пшениці

У 1 ст. л. олії зародків пшениці міститься 135% добової норми вітаміну Е, без якого неможливий синтез основних імунних агентів. У самих паростках пшениці, на відміну вуглеводного зерна, безліч мікроелементів і харчових волокон. ^[12]

15. Буряк

Дешевий і доступний овоч включає найнеобхідніші речовини для захисту від окислювального стресу і синтезу білих кров'яних тілець — вітамін С, фолієву кислоту, марганець, залізо, фітохімічні сполуки бетаціаніни. Буряк найбільш корисний у сирому вигляді, але при захворюваннях ШКТ краще її варити або запікати.

Інші способи профілактики та лікування лейкопенії

Якщо правильне харчування не допомагає підняти рівень лейкоцитів у крові, можна доповнити раціон харчовими добавками з цинком, селеном, фолієвою кислотою, омега-3, пробіотиками та вітамінами С, Е. Щоб швидше досягти результату та уникнути ускладнень, дієтологи рекомендують вжити додаткових заходів:

- худнути при надмірній вазі, що значно покращить імунний захист;
- щодня споживати норму питної води для швидкого виведення токсинів;
- зменшити споживання цукру та шкідливих жирів, що спростить роботу всім системам та органам;
- висипатися, навчитися справлятися зі стресом.

Якщо ви шукаєте спосіб запобігти застуді, грипу та інших інфекцій, спочатку змініть харчування. Плануйте свій раціон так, щоб до нього входили 15 продуктів з нашого списку, які створюють бар'єр для багатьох патогенних мікроорганізмів. Добре збалансована дієта, багата на природні джерела вітамінів і мінералів, зведе до мінімуму потенційні проблеми зі здоров'ям.

Література

1. Consumption of Dairy Yogurt Containing *Lactobacillus paracasei* ssp. *paracasei*, *Bifidobacterium animalis* ssp. *lactis* and Heat-Treated *Lactobacillus plantarum* Improves Immune Function Including Natural Killer Cell Activity, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5490537/>
2. Daily intake probiotic as well as conventional yogurt has stimulating effect on cellular immunity in young healthy women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16508257/>
3. Chemical Constituents and Pharmacological Activities of Garlic, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7146530/>
4. Functional properties of spinach (*Spinacia oleracea* L.) phytochemicals and bioactives, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27353735/>
5. Harnessing moc of cruciferous vegetables: розвиток biomarker для Brassica vegetable consumption using urinary 3,3'-diindolylmethane, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5220883/>
6. Effects of kiwifruit on innate and adaptive immunity and symptoms of upper respiratory tract infections, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23394995/>
7. Bioactive Compounds and Antioxidant Activity in Different Grafted Varieties of Bell Pepper, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4665466/>
8. Effects of Omega-3 Fatty Acids on Immune Cells, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6834330/>

9. Antibacterial effect of Allium sativum cloves and Zingiber officinale rhizomes against multiple-drug resistant clinical pathogens, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3609356/>
10. Molluscan Compounds надає Drug Leads for Treatment and Prevention of Respiratory Disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7699502/>
11. Selenium Accumulation, Speciation and Localization in Brazil Nuts, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6724122/>
12. The Role of Vitamin E in Immunity, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6266234/>

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

Food to increase white blood cells

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 13.09.2021

Реферат У статті розглянуто оптимальний рівень лейкоцитів у крові та їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Зазначено продукти харчування підвищення рівня лейкоцитів, розглянуто наукові основи харчування щодо його нормалізації.

Abstract. The article considers the optimal level of leukocytes in the blood and their impact on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Food products are indicated to increase the level of leukocytes, the scientific basis of nutrition for its normalization is considered.