



Їжа для полегшення болю

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто різні види болю та їх механізм на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть знизити рівень болю, розглянуто наукові засади знеболювального харчування.

Ключові слова: біль, діагностика, корисні продукти, небезпечні продукти

Хронічний біль – велика проблема, з вирішенням якої погано справляється медична спільнота. Зате на вашій кухні є альтернатива знеболюючим: деякі фрукти, овочі, спеції блокують больові сигнали, борються із запаленням та покращують якість життя. На відміну від ліків, правильно підібрані натуральні продукти не мають побічних ефектів, а також містять вітаміни, мінерали та антиоксиданти. Останні запобігають багатьом захворюванням на стадії розвитку, про які ви можете навіть не підозрювати.

З яким болем допомагають упоратися продукти харчування?

Найбільш поширені види болю — м'язовий, головний, у спині та шиї, суглобах, матці, шлунку та кишечнику. Болючі відчуття можуть ніколи не зникнути повністю, адже все залежить від першопричин. Але за допомогою правильного раціону можна зменшити симптоми, покращити повсякденне функціонування органів та систем. ^[1]

Крепатура після важкого тренування, початок застуди, погане самопочуття через сон не на тому боці ліжка - швидше впоратися з цими та іншими проблемами допомагає правильна їжа. Але існує ще їжа, що має протилежний ефект.

Продукти, яких слід уникати за будь-яких видів болю

Виключити із раціону потрібно всі провокатори запалення. Почати варто з цукру - якщо споживати його більше, ніж організм здатний обробити, це призведе до вивільнення прозапальних цитокінів та підвищення запального біомаркера С-реактивного білка. Дієтологи радять використовувати у стравах його натуральний заміник – мед.

Рафіновані злаки - макарони, білий рис і білий хліб - викликають запальні процеси в кишечнику, суглобах та багатьох органах. Ще одна заборона пов'язана з трансжирами, винуватцями багатьох серцево-судинних захворювань та передчасної смерті. Не менш важливо мінімізувати споживання солі.

З деякими запальними процесами ще пов'язані яйця, шоколад, пшениця, червоне м'ясо та кукурудза. Відмовлятися від них потрібно не завжди, а ось обмежене споживання всім приносить користь. В основній харчовій тарілці повинні бути свіжі овочі, ягоди та волокнисті вуглеводи, багаті на поживні речовини.

Топ-15 натуральних продуктів для зняття болю

1. Куркума

Діюча речовина куркумін має потужну протизапальну, антиоксидантну дію і за ефективністю збігається з деякими препаратами. Добавки з ним призначають для відновлення після коронавірусу, при ревматоїдному артриті та остеоартрозі. Щоб речовина краще засвоювалась із спеції, потрібно поєднувати її з чорним перцем або жирами (додавати в молоко, каші з олією).^[2]

2. Вишня

У ягодах містяться антиоксиданти антоціани, що зменшують больові відчуття. Вони також багаті на поліфеноли і вітамін С. Речовини допомагають при подагрі, зменшують м'язовий біль, що перевірено легкоатлетами після марафонів.^[3, 4]

3. М'ята

Олія перцевої м'яти знімає больочі спазми при синдромі подразненого кишечника. Чай з м'ятного листя також добре заспокоює при періодичному розладі шлунка, здуття. Дослідження показують, що бразильський м'ятний чай з рослини *Nyrtis crenata* настільки ж ефективний, як і безлезапокійливе, що відпускається за рецептом.^[5]

4. Гострий перець

Халапеньо, хабанеро, кайєнський, серрано, вишневий, чилі – види гострого перцю з капсаїцином. Речовина добре відома безлезапокійливими властивостями, тому застосовується у кремах та пластирях. Плоди ще багаті антиоксидантами, вітамінами В6 і С, калієм та бета-каротином.^[6]

5. Часник

Цибулинна рослина зменшує запалення, біль у суглобах і при ендометріозі завдяки протизапальним сполукам сірки. При екстракції компонент має широкий спектр застосування від знищення мікробів до боротьби з раком.^[7]

6. Кістковий бульйон

Приготовлений на повільному вогні міцний бульйон із кісток містить достатню дозу колагену, проліну, гліцину та глютаміну — помічників у загоєнні ран. У ньому також багато мінералів та протизапальних сполук, корисних при аутоімунних захворюваннях. ^[8]

7. Хрестоцвіті овочі

Бажано щодня з'їдати півсклянки хрестоцвітих овочів — броколі, цвітної та брюссельської капусти. Це чудові джерела антиоксидантів, вітамінів, клітковини. Антиоксидантна сполука сульфорафан блокує фермент, що викликає біль та запалення в суглобах. Крім пацієнтів з артритом, він корисний спортсменам у періоди великих навантажень. ^[9]

8. Лосось

Збагачений омега-3 жирними кислотами лосось входить практично до всіх списків корисних продуктів. Омега-3 взаємодіє з імунними клітинами лейкоцитами та ферментами цитокінами — основними учасниками запалення. Жирну рибу рекомендується їсти двічі на тиждень для здоров'я серця, суглобів, зменшення болю при артриті (особливо у шиї та спині). ^[10]

9. Оливкова олія першого віджиму

Маслянистий розчин викликає легке поколювання в горлі через олеокантал, схожий на ібупрофен. Лубрицин, що входить до складу, також забезпечує плавне ковзання суглобів, захищає хрящові тканини від руйнування. Щоб не втратити переваги оливкової олії при готуванні, необхідно дотримуватись температури до 180°C. ^[11]

10. Зелений чай

Один із найбільш доступних натуральних напоїв запускає самовідновлення. Його поліфенольні сполуки мають доведені протизапальні властивості, вважаються гарним доповненням до дієтичної терапії. Але користь приносять лише органічні зелені чаї — їхнє листя не обробляється канцерогенними пестицидами. ^[12]

11. Імбир

Імбирний корінь найбільш відомий заспокійливими властивостями при нудоті, але також може боротися з болем у суглобах, менструальними спазмами. Дослідження підтверджують, що імбирні капсули діють як ібупрофен. ^[13, 14]

12. Чорниця

Маленькі соковиті ягоди містять багато фітонутрієнтів, необхідні боротьби з запаленням і болем. Антиоксиданти нейтралізують вільні радикали, захищають від них здорові клітини. У несезон можна їсти заморожену чорницю - в ній зберігаються всі корисні інгредієнти. ^[15]

13. Насіння гарбуза

Гарбузове насіння - відмінне джерело магнію. Організм потребує мінералу з багатьох причин, у тому числі для запобігання мігрені та остеопорозу. Бажаєте отримати більше магнію? Доведеться додати до раціону мигдаль, кешью, темно-зелені листові овочі, боби та сочевицю.

14. Кава

Кофеїн може зменшити неприємні відчуття при травмах м'язів, фізичних навантаженнях. Дослідження показало, що добавка з кофеїном 100-130 мг (стільки кофеїну в одній чашці напою) посилює дію ібупрофену. ^[16, 17]

15. Журавлинний сік

Журавлинний сік блокує прилипання *H. pylori* до слизової — спіралеподібної бактерії, яка вражає захисну оболонку шлунка, тонкої кишки, провокує виразки та біль. Для отримання результату слід протягом трьох тижнів випивати щодня менше склянки соку без цукру. Кислий напій дозволяється розбавляти водою, підсолоджувати медом, стевією. ^[18]

Інші способи боротьби з больовими відчуттями

Фізіотерапія, індивідуально підібрані комплекси вправ полегшують хронічний біль, оскільки зменшують набряки, покращують кровообіг та функціональність ураженої частини тіла. До фізіотерапевтичних процедур відносять гарячі та холодні аплікації, міофасціальне розслаблення, масаж. Для багатьох пацієнтів порятунком стає йога, акупунктура. ^[19]

Можна приймати в капсулах харчові добавки куркумін, омега-3, колаген для відновлення сполучної тканини.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Іноді, щоб зменшити біль, достатньо змінити спосіб життя. Відразу відмовитися від нажитих роками шкідливих звичок складно, тому простіше розпочати корекцію харчування. Це не означає, що потрібно вживати всі продукти з рекомендованого списку їх слід вибирати з урахуванням патологій. Якщо після зміни раціону стан залишився тим самим, проконсультуйтеся з нутриціологом - фахівець виявить харчову чутливість і допоможе швидше повернутися до повноцінного життя.

Література

1. Продукція пірамід для речовин з хромом: фрукти і їжаки, що є як анти-інфламаторії і антиоксидантні агенти, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29679994/>
2. Діяльність turmeric extracts and curcumin для усунення симптомів joint arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27533649/>
3. Cherry consumption and decreased risk of recurrent gout attacks, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23023818/>
4. Ефективність tart cherry juice в свертління м'язів болту під час бігу: randomized controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20459662/>
5. Peppermint олія для обробки irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24100754/>
6. Нерозповсюджені Mystery of Capsaicin: Tool to Understand and Treat Pain, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3462993/>
7. Діяльність яблуневих Tablets на Ендоетріосіс-Реалізовані балини: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8315864/>

8. Neuroprotective Effect of Enriched Chicken Bone Broth is a Dietary Supplement in Model of Migraine Mediated by Early Life Stress, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32326809/>
9. Anti-nociceptive i anti-inflammatory actions sulforaphane in chronic constriction injury-induced neuropathic pain mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28054242/>
10. Omega-3 fatty acids (fish oil) як анти-інфламатори: альтернативні до нестероїдальних anti-inflammatory drogi для discogenic pain, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16531187/>
11. Інгібітори ефекту довжини острівної овочів і її міцної композиції Олеокантал на простагландіно-індукованому територіальному дисципліні і шлунково-кишковому віді й у віртуальному засобі, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33008039/>
12. Потенційна роль green tea and its main constituent (Epigallocatechin - 3-Gallate) in pain relief: A mechanistic review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33372878/>
13. Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, i ibuprofen on bolet in women with primary dysmenorrhea, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19216660/>
14. Ginger - herbal медичний продукт з broad anti-inflammatory actions, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16117603/>
15. Blueberries Improve Pain, Gait Performance, i Inflammation в Individuals with Symptomatic Knee Osteoarthritis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6413191/>
16. Caffeine як analgesic adjuvant for acute pain in adults, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22419343/>
17. Caffeine attenuates delayed-onset muscle pain and force loss following eccentric exercise, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17161977/>
18. Супутність Helicobacter pylori infektion daily cranberry intake: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32783238/>
19. Dry needling - peripheral and central considerations, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3201653/>

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

Food for pain relief

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Отримано 06.10.2021

Реферат У статті розглянуто різні види болю та їх механізм на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть знизити рівень болю, розглянуто наукові засади знеболювального харчування.

Abstract. The article discusses various types of pain and their mechanism of action on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The food products that will help reduce the level of pain are indicated, the scientific foundations of pain relief nutrition are considered.