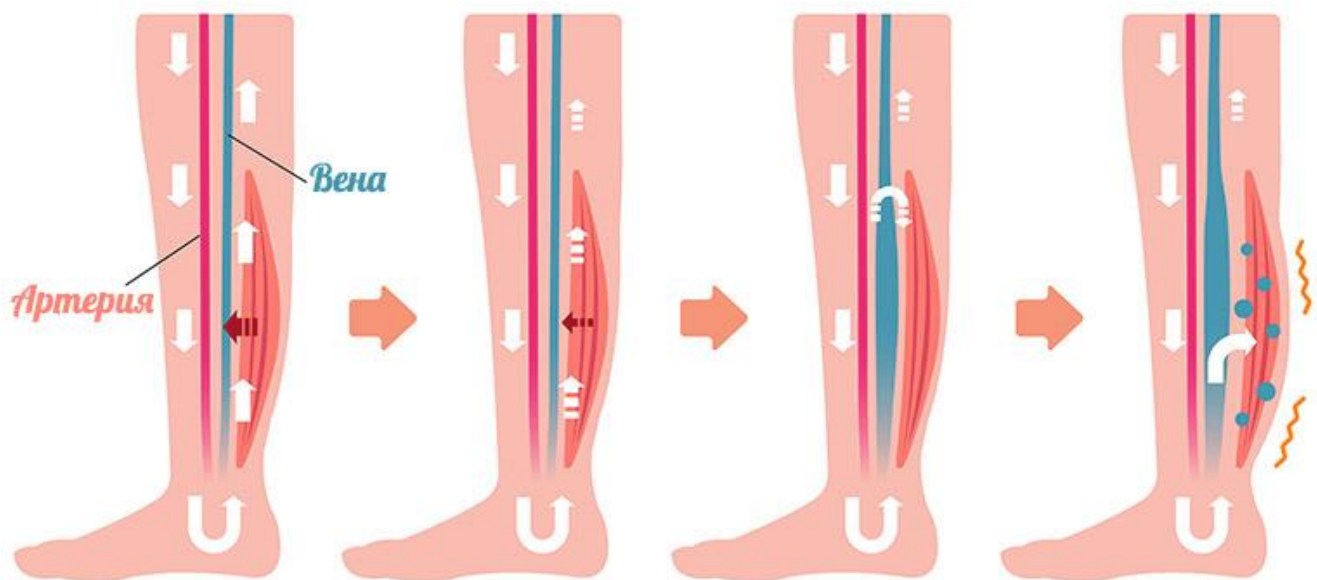




Їжа при набряках: 10 продуктів для боротьби із зайвою рідиною

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто набряки різних частин тіла та їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть знизити рівень набряку, розглянуто наукові основи харчування проти набряків.

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

Набряклість – симптом, а не хвороба. Провокують набряки хвороби нирок, серцева недостатність, ліки. Існує і безліч інших причин, про які не варто турбуватися. У більшості випадків тіло утримує багато води через неправильне харчування, що приносить дискомфорт і негативно відбивається на зовнішності. Зменшити одутлість обличчя вранці і позбутися набряклості ніг через довге стояння або сидіння дозволяють суперфуди, схвалені дієтологами, нутриціологами та вченими.

Набряки — чому з'являються і як їх позбутися?

У легких випадках надмірне накопичення рідини відбувається під час вагітності, через довге сидіння або стояння в одному положенні, при споживанні великої кількості солі та перед місячними (ПМС). Найчастіше набряклість спостерігається на ступнях, кісточках, обличчі, руках. Якщо вона невелика і не пов'язана з хворобою, позбутися її дозволяє правильне харчування.

Продукти, які не можна їсти при набряках:

- сіль - натрій зв'язується з водою в організмі та уповільнює її виведення; ^[1]
- рафіновані вуглеводи (цукри та оброблені зерна) - порожні калорії провокують швидкі стрибки рівня цукру в крові та інсуліну, що призводить до зворотного всмоктування натрію в нирках. ^[2]

Погіршити здуття живота, а разом з тим і затримку води можуть газовані напої, хрестоцвіті овочі (родина капустяних), боби, крохмалисті продукти. Пестити себе необхідно не просто корисними стравами, а тими, які підходять вашому травному тракту з урахуванням усіх патологій.

Топ-10 корисних продуктів від набряків

1. Горіхи

Мигдаль, кешью та інші види горіхів багаті жирними кислотами омега-3 і магнієм. Жири контролюють апетит, потяг до вуглеводів, а мінерал зменшує затримку води, особливо при ПМС, симптоми дисменореї. Отримати магній можна також з цільнозернових продуктів, темного шоколаду, листових зелених овочів.

2. Банани

Плоди містять багато калію, який знижує рівень натрію та збільшує вироблення сечі. Вимити надлишки солі мінералу допомагає вітамін B6, що міститься в бананах. Якщо ви не любите банани за високий глікемічний індекс, замініть їх на шпинат, квасолю, помідори, авокадо. ^[3]

3. Селера

У низькокалорійній рослині багато клітковини та води, тому шанувальники ЗОЖ перекушують їм для відновлення водного балансу та нормалізації роботи травного тракту. Для кращого насичення дієтологи радять намазувати на палички селери горіхову олію.

4. Петрушка

Трава має репутацію сечогінного засобу у народній медицині. Її додають у страви та варять з неї відвар. Настій п'ють по 1/3 склянки двічі на день. ^[4]

5. Часник

Цибулинна рослина відома антисептичною, жовчогінною та сечогінною дією. Часник полегшує біль при набряках і допомагає їх позбутися, оскільки багатий антиоксидантами. ^[5]

6. Йогурт

Хоча молоко та сир у багатьох людей викликають здуття, йогурт має протилежний ефект. Кисломолочний продукт без цукру з активними живими культурами містить ефективні пробіотики, що нормалізують роботу всіх органів, у тому числі нирок.

7. Червоний болгарський перець

Вітаміни та мінерали в солодкому перці зберігають оптимальний водний баланс. Клітковина, що міститься в ньому, дарує почуття насичення і дозволяє не переїдати, утриматися від шкідливих закусок і десертів.

8. Квашена капуста

Ферментований продукт містить корисні бактерії та покращує моторику кишечника, виводить поганий холестерин та токсини, усуває набряки на обличчі, особливо під очима. Його можна їсти у невеликих кількостях у першій половині дня. [6]

9. Цільнозернові продукти

Цільнозерновий хліб і з пророщених зерен, кіноа та амарант багаті вітамінами, мінералами, білком, антиоксидантами та клітковиною. На відміну від рафінованих аналогів - білого хліба, макаронів - волокнисті вуглеводи борються із запаленнями і таким чином стримують набряклість.

10. Батат

Солодка картопля багата на вітамін В6 і калієм — двома життєво важливими мінералами, необхідними для виведення надлишку рідини з організму. Він насичує не гірше за рафіновані вуглеводи і не провокує стрибки інсуліну. [7]

Інші способи зменшити набряклість

Нормалізувати стан і усунути дефіцит поживних речовин допоможуть наступні добавки: магній, В6, кальцій, цинк, селен і вітаміни-антиоксиданти А, С, Е. Відмінною підтримкою для організму будуть трави діуретики - кульбаба, хвощ, гібіскус, фенхель, кукурудзяні рильця, журавлинний сік, звіробій, іван-чай. [8, 9, 10, 11, 12] Приймають їх у вигляді сушених екстрактів (капсули, порошки, чай) або настоянок.

Як ще можна прибрати набряки:

- більше ходити - невелике пересування, підняття ніг нагору сприяє виведенню зайвої рідини;
- споживати 2-2,5 л чистої води - це здається нелогічним, але тепле питво стимулює обмін речовин і запобігає застійним процесам; [13]
- виключити з раціону коров'яче молоко, пшеницю (глютен), сою, кукурудзу, консерванти та хімічні харчові добавки - часом відмова від харчових алергенів повністю вирішує проблему без ліків;
- носити компресійні гольфи та зручне взуття, одяг — вони не повинні стискати ноги та обтягувати зап'ястя, щиколотки; [14]
- схуднути, тому що зайва вага порушує кровообіг;
- займатися легкими фізичними вправами 5 днів на тиждень, якщо немає протипоказань;
- робити масаж тіла перед купанням грубою мочалкою або м'якою щіткою (просуваючись від кінчиків пальців до серця) або лікувальний масаж для стимуляції відтоку лімфи;
- вдаватися до контрастної гідротерапії - чергувати трихвилинні гарячі аплікації з холодними протягом хвилини (цикл необхідно повторювати тричі 2-3 на день).

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Кожна людина індивідуальна і результат лікування завжди залежить від причини набряку. Якщо деякі методи виявилися неефективними, не варто впадати у відчай — вдайтеся до інших рекомендацій, поєднуйте їх один з одним. Перед прийомом харчових добавок, підвищенням рівня активності порадьтеся з лікарем. Це життєво важливо при проблемах із нирками та

прийомі ліків, тому що вам можуть бути протипоказані деякі види тренувань, продукти з калієм та вітамінні БАДи.

Література

1. Діяльність rapid saline infusion на хребетний випадок, ренальна функція, і blood pressure на різні шлунки intakes in man, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6823962/>
2. Insulin resistance, obesity, hypertension, and renal sodium transport, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21629870/>
3. На mechanism of effects of potassium restriction on blood pressure and renal sodium retention, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9428447/>
4. Diuretic effect and mechanism of action of parsley, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11849841/>
5. Chemical Constituents and Pharmacological Activities of Garlic (*Allium sativum* L.): A Review, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7146530/>
6. Related actions of probiotics and antibiotics on gut microbiota and weight modification, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24070562/>
7. Bioactive Compounds, Antioxidants, і Health Benefits of Sweet Potato Leaves, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8038024/>
8. Taraxacum--a review on its phytochemical and pharmacological profile, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16950583/>
9. Randomized, Double-Blind Clinical Trial to Assue Acute Diuretic Effect of Equisetum arvense (Field Horsetail) in Healthy Volunteers, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24723963/>
10. Diuretic effect of compounds from Hibiscus sabdariffa by modulation of aldosterone activity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23150077/>
11. Foeniculum vulgare Mill: довідка про його botany, фітохімічні, фармакологія, contemporary application, and toxicology, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25162032/>
12. Corn silk (*Stigma maydis*) в медицині: а phytochemical and pharmacological review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22890173/>
13. Just add water, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18385417/>
14. Control of Lower Extremity Edema in Patients with Diabetes: Double Blind Randomized Controlled Trial Assessing Efficacy of Mild Compression Diabetic Socks, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5429175/>

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

Food for swelling: 10 foods to combat excess fluid

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 08.10.2021

Реферат У статті розглянуто набряки різних частин тіла та їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть знизити рівень набряку, розглянуто наукові основи харчування проти набряків.

Abstract. The article deals with swelling of various parts of the body and their impact on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Foods that will help reduce the level of puffiness are indicated, the scientific basis of nutrition against edema is considered.