



Їжа проти паразитів

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. У це складно повірити, але головний біль, часті застуди, депресія, зниження лібідо, банальна висипка і навіть лупа насправді можуть виявитися наслідком потрапляння в організм гельмінтів, або паразитичних черв'яків. Причому вивести в окремих випадках негаразд легко. Саме тому фахівці з харчування рекомендують регулярно вживати протипаразитарні продукти для профілактики та лікування гельмінтозу. Тим більше, що більшість із них завжди є під рукою.

їжа від паразитів, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Що потрібно знати про гельмінти, або кишкові паразити

Гельмінти - це багатоклітинні організми, які в народі називаються просто глистами. Сучасній науці відомо кілька сотень видів гельмінтів. Мешкати вони можуть в організмі людини роками, отруюючи його продуктами своєї життєдіяльності. Тільки уявіть собі: за даними ВООЗ зараз у світі близько 3 млрд. людей, які страждають на гельмінтоз, причому не всі вони живуть у країнах третього світу.

Всупереч поширеній думці про те, що мешкають гельмінти тільки в кишечнику, їх знаходять і в крові, і в м'язових тканинах, і в легенях, і в печінці, і в очах, і навіть у головному мозку. Але найцікавіше, що їхня присутність людина найчастіше не помічає аж до моменту, коли їх кількість обчислюється колоніями і стає критичною.

Адже на наявність гельмінтозу, крім вищеописаних симптомів, вказують:

- втрата апетиту;
- біль у шлунку, підвищене газоутворення, нудота;
- свербіж навколо ануса або навколо очей;
- втрата ваги;
- кашель;
- анемія, або низький рівень гемоглобіну;
- болі у м'язах;

- безсоння ;
- підвищена стомлюваність та ін.

Найпоширенішими причинами потрапляння глистів в організм є немиті руки, брудні овочі, фрукти, заражене м'ясо та вода. Для боротьби з ними традиційна медицина використовує лікарські препарати, які практично людям, які у групі ризику (діти і люди похилого віку), прописують приблизно щорічно. Нетрадиційна вдається до допомоги спеціальної дієти.

Протипаразитарна дієта

Суть протипаразитарної дієти полягає в тому, щоб ввести в раціон продукти з певними вітамінами та мікроелементами, які сприяють підвищенню імунітету та позитивно впливають на роботу ШКТ. Мова йде про:

- пробіотики . Про них вже сказано чимало, але факт залишається фактом – ці речовини відповідають за здоров'я кишківника. А у здоровому кишечнику немає місця паразитам;
- продукти з вітаміном С – вони підвищують імунітет і знижують сприйнятливості організму до різних захворювань, включаючи гельмінтоз; [1]
- продукти з цинком – він не тільки сприяє підвищенню імунітету, але також покращує роботу ШКТ та прискорює процес загоєння виразок шлунка; [2]
- клітковині – покращуючи роботу шлунково-кишкового тракту, вона сприяє виведенню паразитів із організму; [3]
- продукти з вітаміном А – він знижує сприйнятливості до гельмінтів. [4]

Топ-20 продуктів проти паразитів

1. Часник - про його чудодійні властивості давно ходять легенди, і в цьому немає нічого дивного. Адже в його складі міститься особлива речовина – аліцин, яка, крім іншого, ефективно бореться з паразитами, включаючи аскариду та лямблії. [5]
2. Гарбузове насіння – їх використовували ще наші бабусі, часом навіть не підозрюючи про те, що секрет успіху цього продукту – в наявності цинку та кукурбітину. Останній паралізує паразитів та перешкоджає їх закріпленню на стінках кишечника.
3. Гранати – джерело калію, заліза, антиоксидантів , клітковини та вітаміну С. Продукт сприяє виведенню токсинів та шлаків з організму, нормалізації роботи ШКТ та підвищенню імунітету. Народна медицина використовує кірку граната у боротьбі з глистами. Тим не менш, лікарі не схвалюють подібний метод, оскільки у разі перевищення добової дози можливі важкі наслідки, включаючи гіпертонію, запаморочення і нудоту. [6]
4. Хрін – у ньому також міститься аліцин, здатний боротися з паразитами.
5. Кайєнський перець - неймовірно гостра пряність, яка використовується в мексиканській та азійській кухнях. У її складі є вітаміни А і С, тому вона підвищує імунітет, покращує роботу ШКТ та обмін речовин, ефективно бореться з мікроорганізмами та паразитами і навіть сприяє загоєнню ран.
6. Куркума – ще одна пряність із схожими властивостями. Замінити її можна корицею, кардамоном чи мускатним горіхом. [7]
7. Цибуля – джерело аліцину. [8]
8. Папая – зрозуміло, це не найпоширеніший фрукт у нашій країні, проте неймовірно дієвий. У ньому міститься величезна кількість корисних речовин, включаючи мірозин, карпаїн, каріцин та ін. Але для виведення глистів вживати необхідно саме насіння папай. Вони не тільки ефективно борються з ними, а й допомагають відновити роботу ШКТ

після їхньої присутності. Цікаво, що вчені з університету Меріленду радять «змішувати насіння тато з медом для досягнення максимального ефекту».

9. Морква або морквяний сік – джерело вітаміну А та клітковини, які покращують роботу ШКТ і також борються з глистами. Саме тому морквяний сік лікарі нерідко включають до складу протипаразитарної терапії. [9,10]
10. Журавлинний сік – джерело вітамінів та мікроелементів, яке також підвищує імунітет та очищує організм від глистів. Головне, щоб він був несолодкий. [11]
11. Ананас – у ньому міститься бромелайн – речовина, яка знищує продукти життєдіяльності паразитів. До речі, існує думка, що вона здатна повністю знищити стрічкових хробаків за 3 дні за умови регулярного вживання. Але це не єдина корисна властивість ананаса. Справа в тому, що це досить кислий фрукт, а глисти потребують глюкози, за відсутності якої гинуть. [12]
12. Чебрець, або чебрець - з нього заварюють чай, за допомогою якого виводять стрічкових хробаків з організму. [13]
13. Ожина – ці ягоди згадує у своїй книзі «Вгадай, що прийшло до обіду» Анна Луїс Гіттельман, розповідаючи про продукти, які мають протипаразитарні властивості. [14]
14. Олія орегано (материни) – у ньому є дві чудодійні речовини – тимол і карвакрол, які мають протимікробні та протипаразитарні властивості.
15. Мигдаль – він не лише перешкоджає розмноженню паразитів в організмі, а й ефективно очищає його від них. Причому це пояснюється, на думку вчених, високою концентрацією в ньому жирних кислот. Поряд з цим, мигдаль має седативні властивості і знімає подразнення стінок шлунка.
16. Гвоздика - в ній містяться дубильні речовини, які знищують яйця та личинки глистів і, отже, перешкоджають їх розмноженню. Саме тому часто її використовують для профілактики гельмінтозу. [15]
17. Лимон – має протимікробні та протипаразитарні властивості. Для досягнення максимального ефекту фахівці радять вживати його разом із бананом. Останній є натуральним проносним, яке покращує роботу ШКТ. [16]
18. Брокколи – на думку дієтолога Філіса Балча «в ній міститься тіол, який має протипаразитарні та протигрибкові властивості». [17,18]
19. Йогурт – джерело пробіотиків, які покращують роботу ШКТ, підвищують імунітет та перешкоджають розмноженню паразитів. [19]
20. Імбир – він не тільки має протипаразитарні властивості, але й покращує обмін речовин та травлення, а також виводить шлаки з організму. Саме тому в Японії його кладуть у суші. [20]

Як ще вберегти себе від паразитів

- дотримуватись правил особистої гігієни;
- стежити за своїм здоров'ям, оскільки знижений імунітет неспроможна протистояти паразитам;
- обмежити споживання солодкого та борошняного, тому що глюкоза є прекрасним середовищем для їх розмноження;
- відмовитися від кави та алкоголю – вони отруюють організм.

Гельмінтоз – це підступна недуга, яка здатна вражати всіх людей, незалежно від їхнього стану та статусу. Причому в 21 столітті від нього не просто страждають, а й помирають. Однак, це не привід для паніки! Скоріше, необхідність задуматися і, нарешті, ввести в свій раціон протипаразитарні продукти.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
2. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316 /.vi19.152
3. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
4. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
5. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Allium sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
6. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Гранат (лат. Punica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
7. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Куркума (лат. Cúrcuma). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
8. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. Állium cépa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
9. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
10. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
11. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2023). Журавлинний сік для краси та здоров'я: 9 наукових фактів про користь, протипоказання та особливості вживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
12. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. Ananas comosus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
13. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Чабрець (Thýmus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
14. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Ожина (лат. Rubus caesius). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
15. Єлісеєва, Т. (2022). Гвоздика - доведена наукою користь спеції для організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 76-80. DOI: 10.59316/.vi19.163
16. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. Cítrus limon). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
17. Єлісеєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
18. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколі (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
19. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
20. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. Zingiber). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36

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

Food against parasites

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 09.06.2020

Abstract: It is hard to believe, but headaches, frequent colds, depression, decreased libido, banal rashes and even dandruff may in fact be a consequence of ingestion of helminths, or parasitic worms. And take them out in some cases is not so easy. That is why nutrition experts recommend regular consumption of anti-parasitic products for the prevention and treatment of helminthiasis. Especially since most of them are always at hand.