



Еда для голоса

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Знаете ли Вы о том, что красивый голос, подаренный Вам природой, требует ухода и заботы? Причем заключаются они не только в предупреждении и лечении заболеваний горла и голосовых связок, но и в обеспечении правильного питания, особенно если вы занимаетесь пением или часто провозглашаете речи перед огромной аудиторией. О том, каким оно должно быть, и пишут известные физиологи и диетологи.

Ключевые слова: еда для голоса, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Питание и голос

От рациона питания того или иного человека зависит и его здоровье, и здоровье всех его органов и систем. Детально исследуя влияние отдельных продуктов на голосовые связки, ученые выделили, а многие профессиональные артисты подтвердили, что существуют те из них, присутствие которых в рационе положительно сказывается на их общем состоянии. Эти продукты делятся на группы: мясные, молочные (употребляя их, нужно быть крайне осторожными), овощи, фрукты и крупы.

Между тем, есть и такие продукты, употреблять которые желательно или нежелательно непосредственно перед выступлениями. Оказывая мгновенное влияние на хрупкие голосовые связки, или проще говоря, действуя местно, они могут предотвращать их пересыхание и раздражение, а, значит, и дарить Вам фантастический, красивый голос. Или, наоборот, создавать дискомфортные ощущения и усугублять ситуацию.

Витамины для голосовых связок

Безусловно, разнообразное питание – это залог здоровья не только всего организма, но и самих голосовых связок. Однако ранее были выделены витамины и полезные вещества, которые обязательно должны входить в рацион человека, жаждущего сохранить свой чистый голос. К ним относятся:

- Витамин А. Он принимает активное участие в регенерации, или восстановлении, поврежденных голосовых связок после болезни или больших нагрузок. [1]
- Витамин С. Он оказывает непосредственное воздействие на иммунную систему и, соответственно, помогает организму бороться с различными инфекциями, которые могут поражать горло и влиять на качество голоса. [2]
- Витамин Е. Это антиоксидант, который защищает стенки клеток от пагубного воздействия свободных радикалов, а также помогает повысить иммунную систему. [3]
- Белок. Это источник энергии тела, и, соответственно, здоровья голосовых связок. Тем не менее, полезны лишь неприправленные белковые продукты. Так как специи и приправы могут нанести вред голосовым связкам. [4]
- Клетчатка. Это пищевые волокна, которые помогают организму самоочищаться и нормально функционировать. Содержится она преимущественно в овощах, фруктах и злаках. [5]

Топ-13 продуктов для голоса

1. Вода. Крайне важно соблюдать свой питьевой режим и выпивать достаточное количество жидкости. Это предотвратит пересыхание голосовых связок, а значит и позволит предупредить любой дискомфорт, особенно во время выступлений. Непосредственно перед ними пить нужно воду комнатной температуры. Слишком холодная или горячая вода может привести к негативным последствиям. Кстати, именно нарушением питьевого режима медики объясняют периодическое покашливание у человека без явных на то причин. [6]
2. Мед. Он прекрасно успокаивает горло после болезни или после больших нагрузок. К тому же, он обладает антибактериальными свойствами и заботится о состоянии здоровья голосовых связок и тканей, расположенных в непосредственной близости к ним. Нередко перед выступлениями артисты заменяют воду теплым чаем с медом, акцентируя внимание на том эффекте, который этот напиток оказывает на состоянии голоса. Но не рекомендуют добавлять в него лимон. Кислота, которая в нем находится, приводит к пересыханию связок и появлению дискомфортных ощущений в самый неподходящий момент. [7]
3. Нежирные виды рыбы – щука, сом, минтай, хек и т.д. Они содержат белок. Чрезмерно жирная рыба зачастую приводит к расстройствам желудка и выведению жидкости из организма.
4. Нежирное мясо – курица, кролик, телятина, нежирная свинина. Это тоже источники белка.
5. Миндаль. Его можно использовать в качестве полезного перекуса, так как он богат белком.
6. Все виды круп. Они обогащают организм полезными веществами, улучшают пищеварение и легко перевариваются, не вызывая тяжести в желудке и других неприятных ощущений.
7. Цитрусовые. Это кладезь витамина С, а также каротиноидов и биофлавоноидов. Их недостаток приводит к снижению иммунитета. Главное, не употреблять цитрусовые непосредственно перед выступлениями, чтобы не спровоцировать пересыхание горла.
8. Шпинат. Еще один источник витамина С. [8]
9. Черника. В ней содержится огромное количество антиоксидантов, оказывающих положительное влияние на состояние голосовых связок. Заменить ее можно ежевикой, краснокочанной капустой, маслинами, синим виноградом.

10. Брокколи. Это кладезь витамина С и антиоксидантов. В случае ее отсутствия подойдут и другие виды капусты. [9,10]
11. Зеленые яблоки. В них есть не только витамин С, но и железо, недостаток которого приводит к анемии и снижению иммунитета.
12. Чеснок и лук. В них содержится аллицин, который высоко ценится за свои антибактериальные свойства. Помимо защиты организма от инфекций, он влияет и на уровень холестерина в крови, снижая его, и улучшая самочувствие человека. [11,12]
13. Арбуз. Это источник жидкости и клетчатки. Заменить его можно дыней или огурцами. [13]

Кроме того, можно воспользоваться советами автора популярной книги «Правила еды» Майкла Поллана, разработавшего диету «по цветам». Он утверждает, что «для здоровья всего организма, в том числе и голосовых связок, достаточно съесть хотя бы один фрукт или овощ определенного цвета в день». Зеленые, белые (чеснок), темно-синие, желтые и красные – они восполняют дефицит всех витаминов и минералов и подарят вам прекрасное самочувствие.

Что еще нужно делать для сохранения своего голоса

- Следить за здоровьем горла и своевременно лечить все заболевания. В случае появления недомогания и боли лучше воздержаться от разговоров и, уж тем более, криков, и дать голосовым связкам отдохнуть. Несоблюдение этих рекомендаций может привести к необратимым последствиям.
- Высыпаться. От крепкого и здорового сна зависит общее состояние здоровья всего организма, в том числе и голосовых связок.
- Всегда разогревать свой голос, или распеваться, перед предстоящими концертами и выступлениями на публике. Это позволит минимизировать нагрузки на голосовые связки и сберечь их здоровье.
- «Давать голосу отдохнуть! Чередовать время разговоров и молчания. Иными словами, делать 2-х часовые паузы после 2-х часовых разговоров» - эта рекомендация размещена на одном из сайтов для вокалистов.
- С осторожностью принимать лекарственные препараты, так как некоторые из них способны пересушивать горло, например, антигистаминные. А принимая их, увеличивать потребление жидкости.
- Кушать за пару часов до выступлений. Голод и переедание приводят к возникновению дискомфортных ощущений в горле.
- Следить за температурой в помещениях, в которых запланированы выступления. Высокая температура, как и низкая влажность, приводят к пересыханию голосовых связок.
- Не употреблять молочные продукты непосредственно перед выступлениями. Они способствуют повышенной выработке слизи, что приводит к возникновению дискомфортных ощущений.
- Отказаться от курения и алкоголя. Они отравляют организм и выводят из него жидкость.
- Ограничить потребление кофе, специй и шоколада. Они также способствуют обезвоживанию организма.
- Не злоупотреблять жирной и жареной пищей. [13] Она провоцирует расстройство желудка и выводит жидкость из организма.
- С осторожностью относиться к запахам. Об их влиянии на организм человека известно было еще во времена Гиппократы. В то время с их помощью успешно лечили людей.

Некоторые медики используют этот опыт до сих пор. Ярчайший тому пример – мази на основе эвкалипта при простудах.

Между тем, существует и красивая легенда о том, как влюбленный флорист поставил вазу с фиалками на пианино перед выступлением своего соперника – солиста. В итоге, последний, не смог взять ни одной высокой ноты.

Верить ей или нет – личное дело каждого, но прислушаться, все же, стоит. Тем более что ольфакторика – наука о запахах, до конца еще не изучена.

Литература

1. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
4. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
5. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
6. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
8. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea* Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
11. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium céra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
12. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. *Citrúllus lanátus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
13. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Способы приготовления пищи – от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for the voice

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Получено 12.06.2020

Abstract: Did you know that a beautiful voice, given to you by nature, requires care and attention? And they consist not only in preventing and treating diseases of the throat and vocal cords, but also in ensuring proper nutrition, especially if you are engaged in singing or often make speeches in front of a huge audience. Famous physiologists and nutritionists write about how it should be.