



Їжа для голосу

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Чи знаєте Ви про те, що гарний голос, подарований Вам природою, вимагає догляду та турботи? Причому полягають вони не лише у запобіганні та лікуванні захворювань горла та голосових зв'язок, а й у забезпеченні правильного харчування, особливо якщо ви займаєтеся співом або часто проголошуєте промови перед величезною аудиторією. Про те, яким воно має бути, і пишуть відомі фізіологи та дієтологи.

їжа для голосу, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, *протипоказання*

Харчування та голос

Від раціону харчування тієї чи іншої людини залежить і її здоров'я, і здоров'я всіх її органів та систем. Детально досліджуючи вплив окремих продуктів на голосові зв'язки, вчені виділили, а багато професійних артистів підтвердили, що існують ті з них, присутність яких у раціоні позитивно позначається на їхньому загальному стані. Ці продукти поділяються на групи: м'ясні, молочні (вживаючи їх, потрібно бути вкрай обережними), овочі, фрукти та крупи.

Тим часом є такі продукти, вживати які бажано або небажано безпосередньо перед виступами. Здійснюючи миттєвий вплив на тендітні голосові зв'язки, або простіше кажучи, діючи місцево, вони можуть запобігати їх пересиханню та роздратуванню, а, отже, і дарувати Вам фантастичний, гарний голос. Або, навпаки, створювати дискомфортні відчуття та посилювати ситуацію.

Вітаміни для голосових зв'язок

Безумовно, різноманітне харчування – це запорука здоров'я не лише всього організму, а й самих голосових зв'язок. Однак раніше були виділені вітаміни та корисні речовини, які обов'язково повинні входити до раціону людини, яка прагне зберегти свій чистий голос. До них відносяться:

- Вітамін А . Вони беруть активну участь у регенерації, або відновлення, пошкоджених голосових зв'язок після хвороби або великих навантажень. [1]

- Вітамін С . Він безпосередньо впливає на імунну систему і, відповідно, допомагає організму боротися з різними інфекціями, які можуть вражати горло і впливати на якість голосу. [2]
- Вітамін Е . Це антиоксидант, який захищає стінки клітин від згубної дії вільних радикалів, а також допомагає підвищити імунну систему. [3]
- Білок . Це джерело енергії тіла, і, відповідно, здоров'я голосових зв'язок. Проте корисні лише неприправлені білкові продукти. Оскільки спеції та приправи можуть завдати шкоди голосовим зв'язкам. [4]
- Клітковина . Це харчові волокна, які допомагають організму самоочищатися та нормально функціонувати. Міститься вона переважно в овочах, фруктах та злаках. [5]

Топ-13 продуктів для голосу

1. Вода . Вкрай важливо дотримуватися свого питного режиму і випивати достатню кількість рідини. Це запобігатиме пересиханню голосових зв'язок, а значить і дозволить попередити будь-який дискомфорт, особливо під час виступів. Безпосередньо перед ними треба пити воду кімнатної температури. Занадто холодна або гаряча вода може призвести до негативних наслідків. До речі, саме порушенням питного режиму медики пояснюють періодичне покашлювання у людини без явних причин. [6]
2. Мед . Він чудово заспокоює горло після хвороби чи після великих навантажень. До того ж, він має антибактеріальні властивості і дбає про стан здоров'я голосових зв'язок і тканин, розташованих у безпосередній близькості до них. Нерідко перед виступами артисти замінюють воду теплим чаєм із медом, акцентуючи увагу на тому ефекті, який цей напій надає голосу. Але не рекомендують додавати до нього лимон. Кислота, яка в ньому знаходиться, призводить до пересихання зв'язок і появи дискомфортних відчуттів у невідповідний момент. [7]
3. Нежирні види риби - щука, сом , мінтай, хек і т.д. Вони містять білок. Надмірно жирна риба часто призводить до розладів шлунка та виведення рідини з організму.
4. Нежирне м'ясо – курка, кролик , телятина, нежирна свинина. Це також джерела білка.
5. Мигдаль . Його можна використовувати як корисний перекус, так як він багатий білком.
6. Усі види круп . Вони збагачують організм корисними речовинами, покращують травлення та легко перетравлюються, не викликаючи тяжкості у шлунку та інших неприємних відчуттів.
7. Цитрусові. Це криниця вітаміну С, а також каротиноїдів та біофлавоноїдів. Їхній недолік призводить до зниження імунітету. Головне, не вживати цитрусових безпосередньо перед виступами, щоб не спровокувати пересихання горла.
8. Шпинат . Ще одне джерело вітаміну С. [8]
9. Чорниця . У ній міститься безліч антиоксидантів, що надають позитивний вплив на стан голосових зв'язок. Замінити її можна ожиною, червонокочанною капустою, маслинами, синім виноградом.
10. Брокколи. Це криниця вітаміну С та антиоксидантів . У разі її відсутності підійдуть інші види капусти. [9,10]
11. Зелені яблука. У них є не тільки вітамін С, а й залізо, недолік якого призводить до анемії та зниження імунітету.
12. Часник та цибуля. Вони містяться аліцин, який високо цінується за свої антибактеріальні властивості. Крім захисту організму від інфекцій, він впливає і на рівень холестерину в крові, знижуючи його, та покращуючи самопочуття людини. [11,12]
13. Кавун . Це джерело рідини та клітковини. Замінити його можна динею або огірками. [13]

Крім того, можна скористатися порадами автора популярної книги "Правила їжі" Майкла Поллана, який розробив дієту "за квітами". Він стверджує, що «для здоров'я всього організму, у тому числі й голосових зв'язок, достатньо з'їдати хоча б один фрукт чи овоч певного кольору на день». Зелені, білі (часник), темно-сині, жовті та червоні – вони заповнюють дефіцит усіх вітамінів та мінералів та подарують вам чудове самопочуття.

Що ще потрібно робити для збереження свого голосу

- Стежити за здоров'ям горла та своєчасно лікувати усі захворювання. У разі появи нездужання і болю краще утриматися від розмов і тим більше криків, і дати голосовим зв'язкам відпочити. Недотримання цих рекомендацій може призвести до незворотних наслідків.
- Висипатись. Від міцного та здорового сну залежить загальний стан здоров'я всього організму, у тому числі голосових зв'язок.
- Завжди розігрівати свій голос, чи розспівуватись, перед майбутніми концертами та виступами на публіці. Це дозволить мінімізувати навантаження на голосові зв'язки та зберегти їх здоров'я.
- «Давати голосу відпочити! Чергувати час розмов та мовчання. Іншими словами, робити 2-х годинні паузи після 2-х годинних розмов» - ця рекомендація розміщена на одному із сайтів для вокалістів.
- З обережністю приймати лікарські препарати, оскільки деякі з них здатні пересушувати горло, наприклад антигістамінні. А приймаючи їх збільшувати споживання рідини.
- Їсти за пару годин до виступів. Голод та переїдання призводять до виникнення дискомфортних відчуттів у горлі.
- Стежити за температурою у приміщеннях, у яких заплановано виступи. Висока температура, як і низька вологість, призводять до пересихання голосових зв'язок.
- Не вживати молочних продуктів безпосередньо перед виступами. Вони сприяють підвищеному виробленню слизу, що призводить до виникнення дискомфортних відчуттів.
- Відмовитися від куріння та алкоголю. Вони отруюють організм і виводять із нього рідину.
- Обмежити споживання кави, спецій та шоколаду. Вони також сприяють зневодненню організму.
- Не зловживати жирною та смаженою їжею. [13] Вона провокує розлад шлунка та виводить рідину з організму.
- З обережністю ставиться до запахів. Про їхній вплив на організм людини відомо було ще за часів Гіппократа. На той час з їх допомогою успішно лікували людей. Деякі медики використовують цей досвід досі. Найяскравіший приклад - мазі на основі евкаліпта при застудах.

Тим часом існує і красива легенда про те, як закоханий флорист поставив вазу з фіалками на піаніно перед виступом свого суперника – соліста. У результаті останній не зміг взяти жодної високої ноти.

Вірити їй чи ні – особиста справа кожного, але прислухатися все ж таки варто. Тим більше, що ольфактроніка – наука про запахи, до кінця ще не вивчена.

Література

1. 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
2. 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
3. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/vi6.33
4. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
5. 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
6. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
7. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/vi12.74
8. Єлісеєва, Т. (2022). Користь брокколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/vi20.172
9. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколі (*Brassica oleracea* Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/vi11.62
10. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/vi7.35
11. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Allium cépa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/vi11.63
12. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. *Citrúllus lanátus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/vi9.50
13. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2017). Способи приготування їжі - від найбільш шкідливого до корисного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7

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

Food for the voice

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.