



Сечогінні продукти (діуретики)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Хороший діуретик може не тільки від набряків врятувати, а й тиск знизити, і зайвої ваги позбавити, не завдаючи при цьому шкоди організму. Причому ходити за ним далеко не треба. Найефективніші і найпопулярніші продукти-діуретики найчастіше вже чекають свого часу на нашій кухні. Просто про них ще не всі знають.

Ключові слова: сечогінна їжа, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Діуретики та їх вплив на організм

Діуретики – це сечогінні засоби, які сприяють виведенню зайвої рідини з організму, а разом із нею і кінцевих продуктів обміну речовин. У тілі здорової людини зазвичай їхню функцію виконують нирки за допомогою підтримки оптимального рівня солей натрію та кальцію. У разі розвитку будь-яких захворювань або погіршення припливу крові до них, їхня робота може погіршуватися, що й позначається на стані всього організму. Першими ознаками подібних «несправностей» стають набряки та хворобливі відчуття у сфері їх виникнення. Позбутися їх і запобігти їх повторній появі і можна за допомогою сечогінних засобів.

До речі, медики рекомендують використовувати їх не лише при хворобах нирок, а й в інших випадках, пов'язаних із затримкою рідини в організмі, а саме:

- при гіпертонії;
- при застійній серцевій недостатності;
- при синдромі полікістозних яєчників;
- при діабеті ;
- при цирозі печінки ;
- при здутті;
- за наявності надмірної ваги та целюліту – існує думка, що підшкірний жир містить до 50% води.

Чи варто говорити про те, що діуретики можуть бути синтетичними та натуральними. У той час як перші є медичними препаратами і нерідко викликають масу побічних ефектів, другі мають м'який вплив на організм і допомагають йому швидко позбутися існуючої проблеми.

Більше того, природні діуретики характеризуються низькою калорійністю, високим вмістом води, вітамінів та мікроелементів. Саме тому їх рекомендують вживати в їжу регулярно, щоб запобігти затримці рідини в організмі. Зокрема, це стосується жінок, які страждають від метеоризму, або здуття та симптомів передменструального синдрому. Останні можуть бути спровоковані великою кількістю солі, цукру чи білка у раціоні.

Топ-20 продуктів-діуретиків

1. Огірок – овоч, у якому міститься до 95% води, і навіть сірка – речовина, яке відмінно стимулює роботу нирок. [1]
2. Кавун – ефективний засіб для виведення солі та зайвої рідини з організму. [2]
3. Лимон – як і всі цитрусові, є джерелом калію, що сприяє підтримці оптимального водного балансу, завдяки якому і налагоджується природний процес виведення рідини. До того ж, медики радять вживати лимони з метою профілактики захворювань сечостатевої системи. [3]
4. Ананас – ще одне джерело калію. Про його чудодійні властивості знали ще з давніх-давен. Саме тому в традиційній африканській медицині досі використовують сушений подрібнений м'якуш ананасу для лікування набряків. [4]
5. Персики – фрукти, які, згідно з даними Національного інституту здоров'я, одночасно є сечогінним і проносним засобом. В одній зі своїх книг Бріджіт Марс, фахівець із харчування з 30-річним досвідом роботи за плечима, пише, що «персики містять речовини, що сприяють зниженню рівня сечової кислоти, яка провокує утворення каменів у нирках». [5]
6. Петрушка – джерело калію та антиоксидантів та відмінний сечогінний засіб. [6]
7. Артишоки – викликають апетит, збільшують утворення жовчі, покращують роботу печінки та сприяють виведенню рідини з організму.
8. Часник - універсальний продукт, здатний ефективно очистити організм від токсинів, знизити тиск і вивести зайву рідину. Фахівці з харчування радять регулярно додавати його до будь-яких страв. Справа в тому, що він відмінно покращує їх смакові якості та дозволяє з часом відмовитися від вживання солі – однієї з причин появи набряків. Замінити його можна цибулею. [7]
9. Спаржа – у її складі є унікальна речовина – аспарагін, яка має сечогінну дію та покращує обмін речовин, а також виводить токсини з організму. Тому в народній медицині її використовують для позбавлення від набряків, артриту, ревматизму. [8]
10. Селера - низькокалорійне джерело рідини і калію і, за сумісництвом, відмінний сечогінний засіб. [9]
11. Полуниця – у ній міститься понад 90% рідини, а також калій, аргінін, кальцій та арбутин, завдяки яким вона є ефективним діуретиком. [10]
12. Кульбаба - з нього можна заварювати чай, який по праву вважається одним з найефективніших сечогінних засобів. Судіть самі: у 2009 році вчені опублікували у «Журналі альтернативної та комплементарної медицини» результати досліджень, у яких взяли участь 17 добровольців. Всім їм було запропоновано екстракт листя кульбаби, після чого у них було відзначено почастішання сечовипускання. Ефект від прийому засобу спостерігався загалом через 5 годин. [11]
13. Томати – натуральні діуретики з великою кількістю рідини та калію у своєму складі. [12]

14. Вівсянка – покращує травлення і має сечогінний ефект завдяки високому вмісту кварцу. [13]
15. Імбир – очищає організм від токсинів та є натуральним діуретиком. Для того, щоб відчути його чудодійний ефект на собі, достатньо додавати невеликий шматочок його кореня в чай або склянку з водою і випивати їх до їжі. [14]
16. Буряк - джерело антиоксидантів , у тому числі і бетаціанінів, які позитивно впливають на хімічний склад крові і містяться всього в декількох продуктах. Містить калій і натрій, присутністю яких пояснюються її сечогінні властивості. [15]
17. Зелений чай – у ньому є кофеїн, який є ефективним діуретиком. Тим не менш, зловживати їм не варто, тому що у великих кількостях шкода від присутності кофеїну в раціоні може бути більшою, ніж користь.
18. Яблучний оцет – відмінний сечогінний засіб, дія якого пояснюється наявністю у його складі речовин, що сприяють підтримці оптимального рівня калію в крові. Фахівці з харчування радять додавати його до свого раціону як заправки до салатів, наприклад, у тому випадку, якщо людина вживає велику кількість діуретиків. [16]
19. Чорна смородина – джерело вітаміну С , дубильних речовин та калію, що сприяє виведенню зайвої рідини з організму. [17]
20. Фенхель - одна з найпопулярніших прянощів в латиноамериканській кухні і, за сумісництвом, відмінний сечогінний засіб. У його насінні міститься близько 90% рідини, а також залізо, калій та натрій [18].

Як ще можна допомогти організму позбутися зайвої рідини

- Відмовитися від куріння – воно провокує набряки [19], оскільки людина постійно відчуває нестачу кисню, а весь її організм при цьому отруюється токсинами.
- Займатися спортом – фізичні вправи покращують обмінні процеси.
- Не зловживати сіллю , а по можливості замінити її прянощами. У ній дуже багато натрію, внаслідок надлишку якого порушується натрієво-калієвий баланс і погіршується робота серцево-судинної системи.
- Виключити алкоголь із раціону – він отруює організм токсинами.
- Дотримуватись принципів правильного харчування.

Рідина як забезпечує життєдіяльність всіх наших органів прокуратури та систем, а й нерідко призводить до серйозних наслідків у разі надлишку. Тому прислухайтеся до порад лікарів, регулярно вживайте продукти-діуретики та будьте здорові!

Література

1. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
2. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. *Citrullus lanatus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
3. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
4. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
5. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Персик (лат. *Persicus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
6. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70

7. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
8. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Спаржа (лат. *Asparagus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
9. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Сік селери-природний еліксир енергії та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 2-7. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.1
10. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragaria*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
11. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кульбаба (лат. *Taraxacum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
12. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
13. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
14. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
15. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Beta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
16. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Яблучний оцет для краси та здоров'я: наукові факти про користь, шкоду та прийом для схуднення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 12-17. DOI: 10.59316 /.v 3i21.189
17. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
18. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Натрій (Na) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
19. Єлісеєва, Т. (2021). Їжа при набряках: 10 продуктів для боротьби із зайвою рідиною. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 15-19. DOI: 10.59316/.vi17.113

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

Diuretic products (diuretics)

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 21.06.2020

Abstract: They say that a clean intestine is the key to a strong immune system. It is also a guarantee of health, well-being, youth, beauty and good mood! That is why scientists have devoted more than one scientific publication to the methods of its cleansing, describing the causes and consequences of such a phenomenon. Meanwhile, nutritionists assure that, in fact, you can perform cleansing of the colon on your own. All you need to do is to introduce the right foods into your diet.