



Питание для здоровья груди – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. По статистике, первое, на что обращает свое внимание мужчина, это грудь женщины. Грудь бывают разные: маленькие и большие, роскошные и миниатюрные. Но всех их объединяет то, что предназначены они для вскармливания новорожденных.

Помимо питательной функции, груди играют также важную сексуальную роль, так как являются сильной эрогенной зоной. Кроме того, женская грудь выполняет важную эстетическую функцию.

Грудь представлена двумя молочными железами. Развивается в период полового созревания. Внутренне строение груди представлено несколькими дольками, которые при необходимости вырабатывают молоко.

Ключевые слова: грудь, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Интересные факты

- У восьмидесяти процентов женщин, левая грудь чуть больше правой.
- В древности, у южных славян бытовало поверье, будто груди русалок были такого размера, что могли легко быть закинута за спину.
- Считается, что форма груди зависит от расы, к которой принадлежит женщина. У африканок груди похожи на **груши**, у европейек – на **апельсин**, а у азиаток – на **лимон**.

Полезные продукты для груди

Исходя из того, что груди в первую очередь, являются органом питания для младенца, то необходимо, чтобы производимое ими молоко было богато на витамины, минералы и микроэлементы. А для этого необходимо, чтобы их обладательницы получали качественную, а главное полезную пищу.

- Оливковое масло. Богато **витамином Е**, который отвечает за кожные покровы. [1] Кроме того, жиры, содержащиеся в нем, крайне важны для защиты молочной железы от возникновения мастопатии.
- **Сельдь, скумбрия**. Также как оливковое масло, содержат важные жиры. Но помимо этого, в них содержится **фосфор** [2], необходимый для построения костной системы новорожденного.
- Цитрусовые, **шиповник** [3]. Содержат большое количество **витамина С** [4], который отвечает за кровообращение в груди. К тому же, он является антиоксидантом [5], защищая грудь от возникновения новообразований.
- Листовые овощи. Являясь источником магния [6] и фолиевой кислоты [7], они оказывают противовоспалительное действие на грудные железы.
- **Облепиха**. [8] Хороший источник провитамина А. Стимулирует развитие и функционирование молокопроизводящих долек.
- **Курятина**. Содержит легкоусваиваемый белок [9], который необходим для придания груди объема. Кроме того, она богата железом, которое необходимо для кровообращения.
- **Яйца** [10]. Источник лецитина и микроэлементов, ответственных за формирование грудных долек. Полноценный источник белка. Обладают способностью выводить токсины из организма.
- **Морская капуста**. Улучшает обменные процессы, благодаря содержащемуся в ней йоду [11]. Оказывает противовоспалительное действие.
- Молочнокислые продукты. Содержат большое количество органического кальция [12], белка и витамина В [13]. Отвечают за повышение уровня иммунитета.
- **Печень**. Также как и облепиха, является хорошим источником витамина А [14]. Кроме того, она богата **железом** [15], необходимым для системы кровообращения.
- **Мед** [16], пыльца и маточное молочко. Содержат почти всю таблицу Менделеева. Участвуют в синтезе пролактина.
- **Тыквенные семечки**. Содержат **цинк** [17], который повышает уровень иммунной системы младенца. В результате этого, они не страдают диатезом и дизентерией.

Рекомендации

Для обеспечения здоровья груди, желательно избегать продуктов, вызывающих спазмирование кровеносных сосудов в области грудных желез. В результате употребления данных продуктов грудь может лишиться необходимых питательных веществ. А, как следствие этого, будет лишен их и младенец, сосущий грудь.

Народные средства нормализации функций груди

Помимо употребления продуктов, перечисленных выше, необходимо выполнение следующих требований.

- Не подвергать грудь длительному пребыванию на солнце.
- Смазывать область сосков облепиховым маслом, для предотвращения появления трещин, которые могут быть вызваны как зубками младенца, так и неправильно подобранным бюстгальтером.
- Осуществлять массаж груди, стимулируя ее кровеносную систему.

- Делать для грудей воздушные ванны, освободив их от оков бюстгальтера.

Вредные продукты для груди

- **Картофель фри.** Обладает канцерогенным фактором, способным вызывать новообразования груди.
- **Шоколад, конфеты с добавлением фруктозы.** Вызывают деструкцию кровеносных сосудов груди.
- **Поваренная соль.** Способствует задержке влаги в организме. В результате этого, происходит перегрузка кровеносных сосудов.
- **Консерванты.** Способны вызывать фиброзные изменения в груди.
- **Алкоголь.** Вызывает спазм сосудов, лишая грудь и молоко для младенца жизненно-важных компонентов.

Литература

1. 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
2. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
3. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
4. 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
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
6. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
7. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин B9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
8. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. Hippórhoë). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
9. 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
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
12. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77

13. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
14. 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
15. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152

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

Получено 02.07.2020

Nutrition for breast health - healthy and dangerous foods, recommendations

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Abstract: Statistically speaking, the first thing a man pays attention to is a woman's breasts. Breasts are different: small and large, luxurious and miniature. But what they all have in common is that they are designed to nourish newborns. In addition to their nourishing function, breasts also play an important sexual role, as they are a strong erogenous zone. In addition, female breasts have an important aesthetic function. The breast is represented by two mammary glands. It develops during puberty. The internal structure of the breast is represented by several lobules, which produce milk when necessary.