



Харчування для здоров'я грудей – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат За статистикою, перше, на що звертає увагу чоловік, це груди жінки. Груді бувають різні: маленькі та великі, розкішні та мініатюрні. Але всіх їх поєднує те, що призначені вони для вигодовування новонароджених.

Крім поживної функції, груди грають також важливу сексуальну роль, оскільки є сильною ерогенною зоною. Крім того, жіночі груди виконують важливу естетичну функцію.

Груді представлені двома молочними залозами. Розвивається під час статевого дозрівання. Внутрішня будова грудей представлена декількома часточками, які при необхідності виробляють молоко.

Ключові слова: груди, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Цікаві факти

- У вісімдесяти відсотків жінок, ліві груди трохи більше праві.
- У давнину, у південних слов'ян існувало повір'я, ніби груди русалок були такого розміру, що могли легко бути закинуті за спину.
- Вважають, що форма грудей залежить від раси, до якої належить жінка. У африканок грудей схожі на **груші**, у європейок – на **апельсин**, а в азіяток – на **лимон**.

Корисні продукти для грудей

Виходячи з того, що груди в першу чергу, є органом харчування для немовляти, то необхідно, щоб молоко, яке вони виробляли, було багате на вітаміни, мінерали і мікроелементи. А для цього необхідно, щоб їхні володарки отримували якісну, а головне – корисну їжу.

- Оливкова олія. Багато на **вітамін Е**, який відповідає за шкірні покриви. [1] Крім того, жири, що містяться в ньому, украй важливі для захисту молочної залози від виникнення мастопатії.

- **Оседець , скумбрія** . Також як оливкова олія містять важливі жири. Але крім цього, у них міститься **фосфор** [2], необхідний побудови кісткової системи новонародженого.
- Цитрусові, **шипшина** [3]. Містять велику кількість **вітаміну С** [4], який відповідає за кровообіг у грудях. До того ж він є антиоксидантом [5], захищаючи груди від виникнення новоутворень.
- Листові овочі. Будучи джерелом магнію [6] і фолієвої кислоти [7], вони мають протизапальну дію на грудні залози.
- **Обліпіха** . [8] Хороше джерело провітаміну А. Стимулює розвиток та функціонування молокозавиваючих часточок.
- . _ Містить білок, що легко засвоюється [9], який необхідний для надання грудей об'єму. Крім того, вона багата на залізо, яке необхідне для кровообігу.
- **Яйця** [10] . Джерело лецитину та мікроелементів, відповідальних за формування грудних часточок. Повноцінне джерело білка. Мають здатність виводити токсини з організму.
- **Морська капуста** . Покращує обмінні процеси, завдяки йоду, що міститься в ній [11]. Чинить протизапальну дію.
- Молочні продукти. Містять велику кількість органічного кальцію [12], білка та вітаміну В [13]. Відповідають підвищенню рівня імунітету.
- . _ Також як і обліпіха, є добрим джерелом вітаміну А [14]. Крім того, вона багата на **залізо** [15] , Необхідним для системи кровообігу.
- **Мед** [16] , пилок та маточне молочко. Містять майже всю таблицю Менделєєва. Беруть участь у синтезі пролактину.
- **Гарбузове насіння** . Містять **цинк** [17] , Що підвищує рівень імунної системи немовляти. В результаті цього, вони не страждають на діатез і дизентерію.

Рекомендації

Для забезпечення здоров'я грудей бажано уникати продуктів, що викликають спазмування кровоносних судин у ділянці грудних залоз. В результаті вживання цих продуктів груди можуть втратити необхідні поживні речовини. А, як наслідок цього, буде позбавлене їх і немовля, що смокче груди.

Народні засоби нормалізації функцій грудей

Крім вживання продуктів, перерахованих вище, необхідно виконання таких вимог.

- Не піддавати груди тривалого перебування на сонці.
- Змащувати область сосків маслом обліпіхи, для запобігання появі тріщин, які можуть бути викликані як зубками немовляти, так і неправильно підібраним бюстгальтером.
- Здійснювати масаж грудей, стимулюючи її кровоносну систему.
- Робити для грудей повітряні ванни, звільнивши їх від кайданів бюстгальтера.

Шкідливі продукти для грудей

- **Картопля фрі** . Має канцерогенний фактор, здатний викликати новоутворення грудей.

- **Шоколад, цукерки з додаванням фруктози** . Викликають деструкцію кровоносних судин грудей.
- **Кухонна сіль** . Сприяє затримці вологи в організмі. Внаслідок цього відбувається перевантаження кровоносних судин.
- **Консерванти** . Чи здатні викликати фіброзні зміни в грудях.
- **Алкоголь** . Викликає спазм судин, позбавляючи груди та молоко для немовляти життєво важливих компонентів.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6). 10.59316/.vi6.33
2. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (Р) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 19-28. DOI : 10.59316/. vi 19.154
3. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. Rosa). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 67-77. DOI : 10.59316/. vi 11.67
4. 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
5. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
6. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
7. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Вітамін В9-опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
8. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Обліпіха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
9. 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
10. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
11. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Йод (І) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
12. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
13. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
14. 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

15. Єлісєєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
16. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
17. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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

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

Отримано 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@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.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.