



Харчування для здоров'я слізних залоз – 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 Коли людині погано, або в око щось потрапило – вона плаче. Здатність плакати у кожного з нас виявляється виділенням сліз.

Відбувається це у зв'язку з нервовим роздратуванням слізного апарату, або ж пов'язане з хімічним роздратуванням очей, як, наприклад, при різанні **цибулі**.

Слізні залози дуже важливі організму людини. Завдяки їхній зволожувальній дії, кон'юнктива та рогівка очей знаходяться в робочому стані. Крім того, слюзи видаляють порошинки та знешкоджують мікроорганізми. Збираються слюзи біля внутрішнього куточка очей, у районі «слізних озер», з яких потім стікають по щоках і зволожують слизову оболонку носа.

Ключові слова: слізні залози, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Це цікаво:

- Щодня слізні залози виробляють до 10 мл сліз.
- Бактерицидні властивості сліз проявляються за рахунок білка лізоциму.
- Зі слюзами з організму видаляються шкідливі речовини, що утворюються при нервовій напрузі або стресі.

Для правильного функціонування слізного апарату в харчуванні повинні бути присутніми вітаміни групи В, які зміцнюють нервову систему. **Вітамін А** необхідний слизової залози [1], **вітамін С** зміцнює судини слізних проток [2], а **вітамін Д** прискорює регенерацію клітин слізного апарату [3]. З мікроелементів та інших корисних речовин дуже корисний **йод**, який надає бактерицидну дію на весь організм [4], а також лютеїн та фітонцид юглон.

Корисні продукти для слізних залоз

1. **Курячі яйця** [5] - є повноцінним джерелом лютеїну, який надає стимулюючий вплив на клітини слізних залоз.

2. **Куряче м'ясо** багате на білки [6], які є незамінним будівельним матеріалом для клітинних структур очних залоз. Крім того, куряче м'ясо також багате на селен і вітаміни групи В [7]. Саме цей факт робить курятину практично незамінною для живлення залізистих тканин.
3. **Грецькі горіхи** . [8] Містять велику кількість поліненасичених кислот, які благотворно впливають на роботу очей. Крім того, фітонцид, що міститься в них, юглон підвищує захисну функцію сліз.
4. **Жирні сорти риб** . Також, як і горіхи, риб'ячий жир є важливою частиною харчового раціону людини, завдяки якому здійснюється регенерація клітин слізних залоз.
5. **Шипшина** . [9] Містить велику кількість вітаміну С, який зміцнює судини та надає стимулюючий вплив на залізисті клітини очей.
6. **Морква** . [10] Є джерелом провітаміну А. Живить слізні залози.
7. **Шоколад** . Активізує роботу слізних проток, внаслідок чого вони отримують захист від застою та можливого утворення каменів.
8. **Морська капуста** . У зв'язку з великою кількістю йоду, вона бактерицидно впливає на патогенні мікроорганізми.
9. **Цикорій** . Посилює кровообіг, а також прискорює обмінні процеси, що відбуваються у залозах. Завдяки цьому, слізні залози набувають захисту від камнеутворення.

Загальні рекомендації

Завдяки нормальній роботі слізного апарату відбувається не тільки зволоження кон'юнктиви та рогівки очей, слизової носа, але також і захист їх від усіляких патогенних мікроорганізмів. Тому, щоб забезпечити організм додатковим захистом, слід потурбуватися про здоров'я слізних залоз. Для цього необхідно виконувати наступні рекомендації:

- Але допускати переохолодження очей.
- Щодня здійснювати легкий масаж надбрівних дуг.
- Дуже важливо **забезпечити очам повноцінне харчування** , завдяки якому залози отримують все необхідне для свого функціонування.
- Нервова перенапруга та стреси також можуть зашкодити стану слізних залоз. Тому, бажано, до труднощів життя ставитись легко, оцінюючи те, що відбувається з філософської точки зору.

Народні засоби для очищення та відновлення функцій слізних залоз

Всупереч поширеній думці, що сльози є ознакою слабкості та безсилля («чоловіки не плачуть»), саме сльози здатні захистити очі від запалення. Для жінок це, звичайно, не важко, їм на допомогу придуть романтичні історії... А чоловікам, щоб заплакати, слід... різати цибулю!

Це допоможе зберегти слізні залози в робочому стані та убереже їх від камнеутворення.

Шкідливі продукти для слізних залоз

- **Алкогільні напої** [11]. У зв'язку із вмістом у них спирту, негативно впливають на слізні протоки, внаслідок чого порушується змочування кон'юнктиви та рогівки.
- **Ковбаси, сухарики та інші продукти тривалого зберігання** . Містять речовини, які можуть негативно позначитися на хімічному складі сліз.
- **Сіль** (у великій кількості). Викликає зміни у слізному апараті, внаслідок чого порушується вироблення сліз.

Література

1. Єлісєєва, 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. Єлісєєва, 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. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
4. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
5. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
6. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
7. Єлісєєва, 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
8. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
9. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
10. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI : 10.59316/.vi6.31
11. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.8.8

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

Отримано 09.07.2020

Nutrition for lacrimal gland health - useful 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: When a person feels bad or has something in his eye, he cries. The ability to cry in each of us is manifested by the secretion of tears. This occurs due to nervous irritation of the lacrimal apparatus, or due to chemical irritation of the eyes, as, for example, when cutting onions. The lacrimal glands are very important for the human body. Thanks to their moisturizing action, the conjunctiva and cornea of the eyes are in working condition. In addition, tears remove dust particles and neutralize microorganisms. Tears are collected at the inner corner of the eyes, in the area of "tear lakes", from which then flow down the cheeks and moisturize the nasal mucosa.