



Питание для здоровья позвоночника – 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. Позвоночник является главной опорой нашего организма, его стержнем. Образую осевой скелет, он вместе с прикрепленными к нему ребрами защищает жизненно-важные органы - легкие и сердце от механических повреждений, участвует в движениях тела, кроме того, именно благодаря позвоночнику осуществляется функция прямохождения.

В костном футляре позвоночного столба расположен спинной мозг, от которого отходят корешки **нервов** ко всем органам и тканям организма. Являясь проводником нервных импульсов, исходящих от **головного мозга**, спинной мозг делится на сегменты, отвечающие за работу разных структур организма.

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

Это интересно:

- У человека, как и у жирафа, шейный отдел позвоночника состоит из семи позвонков. Разница лишь в том, что длина одного шейного позвонка человека 2.5-3 см, а у жирафа 31-35 см!

Полезные продукты для позвоночника

1. Зелень и листовые овощи. **Содержат большое количество органического кальция [1]**, который необходим для обеспечения крепости каждого позвонка. Особенно полезен сельдерей, шпинат [2], люцерна и листовая капуста.
2. **Молочные продукты**, творог [3] и сыр. Натуральное молоко, кефир, йогурты [4,5] и прочие молочные продукты необходимы для крепости всего костного аппарата, включая позвоночник. При этом, содержащийся в них кальций, не имеет склонности откладываться в виде камней, а целиком расходуется на нужды костной системы организма.
3. Лук и **чеснок**. [6,7] Предохраняют спинной мозг от инфекционных болезней, укрепляя иммунитет организма.

4. **Морковь.** [8] Является отличным антиоксидантом [9], морковь способна замедлять процессы старения организма. Употребление морковного сока с молоком способствует росту и регенерации костной ткани.
5. Жирная рыба и **морепродукты.** Содержат органический фосфор [10] и полиненасыщенные жирные кислоты, которые необходимы для крепости позвонков.
6. Желе, хрящи и **морская капуста.** Эти продукты богаты веществами, обеспечивающими нормальную работу межпозвонковых дисков.
7. Рыбная печень, **яичный желток** и сливочное масло [11]. **Богаты витамином D,** который отвечает за сохранность кальция в позвонках. [12]
8. **Сельдь** и оливковое масло. Источники витамина F, который оказывает противовоспалительное действие на позвоночник. [13]
9. Цитрусовые, смородина [14] и **шиповник [15].** Являются надежными источниками витамина C [16], который отвечает за питание позвоночника.

Общие рекомендации

Для обеспечения здоровья позвоночника, его необходимо обеспечить полноценным питанием, а также следить за выполнением следующих рекомендаций:

- Спать следует на ровной и достаточно мягкой кровати.
- Соблюдать режима труда и отдыха. Вести подвижный образ жизни. Необходимо заниматься специальной лечебной гимнастикой для позвоночника, которая исправит осанку и укрепит мышцы спины.
- Придерживаться умеренности в пище. Разгрузочные дни или лечебное голодание **хорошо очищают организм** от шлаков, ускоряют выведение солей из организма. [17 – системы питания]
- Укреплять иммунитет организма. Это поможет предотвратить воспаление спинного мозга, придаст бодрости и активности.
- Чтобы избежать деформации позвонков, необходимо научиться правильному подъему тяжестей.
- Следует исключить неудобную обувь, приводящую к изменению походки. В результате ношения такой обуви высок риск деформации позвоночника и межпозвоночных дисков.
- Положительное воздействие на здоровье позвоночника оказывают следующие процедуры: массаж, мануальная терапия, лечебная гимнастика, суставная гимнастика, гирудотерапия (лечение пиявками), а также иглорефлексотерапия.
- Из нетрадиционных методов лечения позвоночника хорошо себя зарекомендовали системы Кацудзо Ниши и Поля Брэгга. Из современных, известна во всем мире система Валентина Дикуля. Этот человек не только смог победить болезнь позвоночника, но также, с помощью своих книг и семинаров учит этому и других людей.

Народные методы оздоровления позвоночника

Для оздоровления позвоночника есть много различных рецептов. Наиболее популярное средство при заболеваниях позвоночника – керосин. Его смешивают с пихтовым маслом, свекольным соком или жгучим перцем. Считается, что керосиновые компрессы хорошо помогают при ревматизме, радикулите и ишиасе.

Народная медицина советует, в качестве дополнительных лечебных средств, употребление отвара из березовых почек, растирки на березовых почках, а также горячие компрессы из топинамбура.

Вредные продукты для позвоночника

- **Кофе, чай, газированные напитки.** Выводят кальций из костной ткани, что размягчает позвонки, повышая риск деформации позвоночника.
- **Алкоголь** [18]. Вследствие спазмирования сосудов, нарушается питание костной и хрящевой ткани позвоночника, а также спинного мозга.
- **Овсянка** [19]. Затрудняет усвоение кальция.
- **Жирное мясо.** Из-за содержания большого количества холестерина, может нарушить проходимость сосудов, вследствие чего ухудшается питание позвоночника [20].
- **Соль.** При избыточном употреблении соли, происходит задержка жидкости в организме. Это может сказаться и на здоровье спинного мозга, расположенного внутри позвоночника. Он может подвергнуться сжатию, вследствие нахождения рядом с ним крупных кровеносных сосудов, переполненных жидкостью.

Литература

1. 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
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
3. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
5. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium céra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
8. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
9. 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
10. 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
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96

12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
13. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Витамин F-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 78-89. DOI: 10.59316/.vi11.68
14. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
16. 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
17. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2018). Системы питания человека – обзор преимуществ и недостатков различных методов. *Журнал здорового питания и диетологии*, (4). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.4.5
18. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
19. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
20. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15

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

Получено 10.07.2020

Nutrition for spinal 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: The spine is the main support of our body, its backbone. Forming an axial skeleton, it, together with the ribs attached to it, protects vital organs - lungs and heart from mechanical damage, participates in body movements, in addition, it is thanks to the spine that the function of upright posture is realized. In the bony case of the vertebral column is located the spinal cord, from which the nerve roots to all organs and tissues of the body. As a conductor of nerve impulses coming from the brain, the spinal cord is divided into segments responsible for the work of different structures of the body.