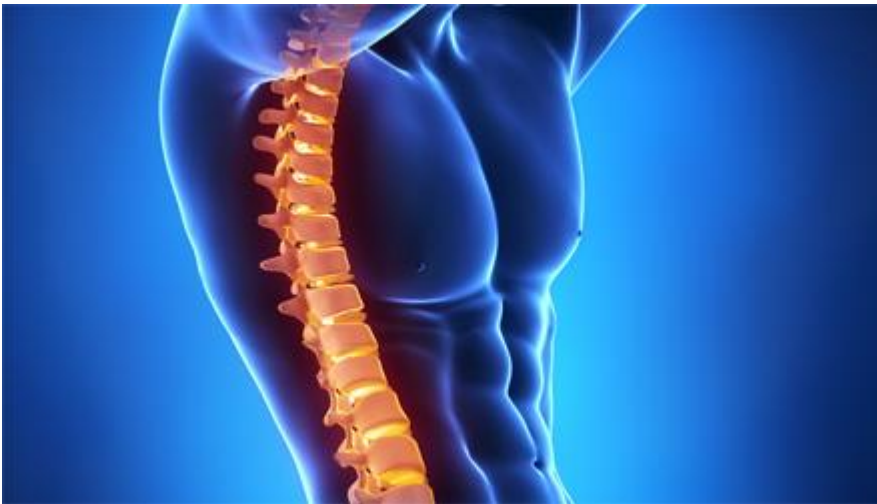




Харчування для здоров'я хребта – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Хребет є головною опорою нашого організму, його стрижнем. Утворюючи осьовий скелет, він разом із прикріпленими до нього ребрами захищає життєво-важливі органи – легені та серце від механічних пошкоджень, бере участь у рухах тіла, крім того, саме завдяки хребту здійснюється функція прямоходіння.

У кістковому футлярі хребетного стовпа розташований спинний мозок, від якого відходять корінці **нервів** до всіх органів та тканин організму. Будучи провідником нервових імпульсів, що виходять від **головного мозку**, спинний мозок ділиться на сегменти, які відповідають за роботу різних структур організму.

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

Це цікаво:

- У людини, як і жирафа, шийний відділ хребта складається з семи хребців. Різниця лише в тому, що довжина одного шийного хребця людини 2.5-3 см, а жираф 31-35 см!

Корисні продукти для хребта

1. Зелень та листяні овочі. **Містять велику кількість органічного кальцію**, який необхідний для забезпечення міцності кожного хребця. Особливо корисний селера, шпинат [2], люцерна та листовка капуста.
2. **Молочні продукти**, сир [3] та сир. Натуральне молоко, кефір, йогурти [4, 5] та інші молочні продукти необхідні для міцності всього кісткового апарату, включаючи хребет. При цьому кальцій, що міститься в них, не має схильності відкладатися у вигляді каменів, а цілком витрачається на потреби кісткової системи організму.
3. Цибуля та **часник**. [6, 7] Запобігають спинному мозку від інфекційних хвороб, зміцнюючи імунітет організму.

4. **Морква** . [8] Є відмінним антиоксидантом [9], морква здатна уповільнювати процеси старіння організму. Вживання морквяного соку з молоком сприяє зростанню та регенерації кісткової тканини.
5. Жирна риба та **морепродукти** . Містять органічний фосфор [10] та поліненасичені жирні кислоти, які необхідні для міцності хребців.
6. Желе, хрящі та **морська капуста** . Ці продукти багаті на речовини, що забезпечують нормальну роботу міжхребцевих дисків.
7. Рибна печінка, **яєчний жовток** та вершкове масло [11]. **Багаті на вітамін D** , який відповідає за збереження кальцію в хребцях. [12]
8. **Оселедець** та оливкова олія. Джерела вітаміну F, який має протизапальну дію на хребет. [13]
9. Цитрусові, смородина [14] та **шипшина [15]** . Є надійними джерелами вітаміну C [16], який відповідає за харчування хребта.

Загальні рекомендації

Для забезпечення здоров'я хребта його необхідно забезпечити повноцінним харчуванням, а також стежити за виконанням наступних рекомендацій:

- Спати слід на рівному і досить м'якому ліжку.
- Дотримуватись режиму праці та відпочинку. Вести рухливий спосіб життя. Необхідно займатися спеціальною лікувальною гімнастикою для хребта, яка виправить поставу та зміцнить м'язи спини.
- Дотримуватись помірності в їжі. Розвантажувальні дні чи лікувальне голодування **добре очищують організм** від шлаків, прискорюють виведення солей із організму. [17 – системи харчування]
- Зміцнювати імунітет організму. Це допоможе запобігти запаленню спинного мозку, додасть бадьорості та активності.
- Щоб уникнути деформації хребців, необхідно навчитися правильному підйому ваги.
- Слід виключити незручне взуття, яке призводить до зміни ходи. Внаслідок носіння такого взуття високий ризик деформації хребта та міжхребцевих дисків.
- Позитивний вплив на здоров'я хребта мають такі процедури: масаж, мануальна терапія, лікувальна гімнастика, суглобова гімнастика, гірудотерапія (лікування п'явками), а також голкорексфлексотерапія.
- З нетрадиційних методів лікування хребта добре себе зарекомендували системи Кацудзо Ніші та Поля Брегга. Із сучасних, відома у всьому світі система Валентина Дікуля. Ця людина не тільки змогла перемогти хворобу хребта, але також, за допомогою своїх книг та семінарів вчить цьому та інших людей.

Народні методи оздоровлення хребта

Для оздоровлення хребта є багато різних рецептів. Найбільш популярний засіб при захворюваннях хребта – гас. Його змішують з ялицевою олією, буряковим соком або пекучим перцем. Вважається, що гасові компреси добре допомагають при ревматизмі, радикуліті та ішіасі.

Народна медицина радить, як додаткові лікарські засоби, вживання відвару з березових бруньок, розтирання на березових бруньках, а також гарячі компреси з **топінамбуру** .

Шкідливі продукти для хребта

- **Кава, чай, газовані напої** . Виводять кальцій із кісткової тканини, що розм'якшує хребці, підвищуючи ризик деформації хребта.
- **Алкоголь** [18]. Внаслідок спазмування судин порушується харчування кісткової та хрящової тканини хребта, а також спинного мозку.
- **Вівсянка** [19]. Ускладнює засвоєння кальцію.
- **Жирне м'ясо** . Через вміст великої кількості холестерину може порушити прохідність судин, внаслідок чого погіршується харчування хребта [20].
- **Сіль** . При надмірному вживанні солі відбувається затримка рідини в організмі. Це може позначитися на здоров'я спинного мозку, розташованого всередині хребта. Він може піддатися стиску, внаслідок перебування поруч із ним великих кровоносних судин, переповнених рідиною.

Література

1. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
2. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
3. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
4. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 28-33. DOI : 10.59316/.vi19.155
5. 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
6. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Allium cépa*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
7. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
8. 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
9. Єлісєєва, 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
10. Єлісєєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
11. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
12. 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
13. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Вітамін F-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 78-89. DOI: 10.59316/.vi11.68

14. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
15. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
16. 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
17. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2018). Системи харчування людини – огляд переваг та недоліків різних методів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.4.5
18. 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
19. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
20. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI : 10.59316/j.edpl.2020.11.15

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

Отримано 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.