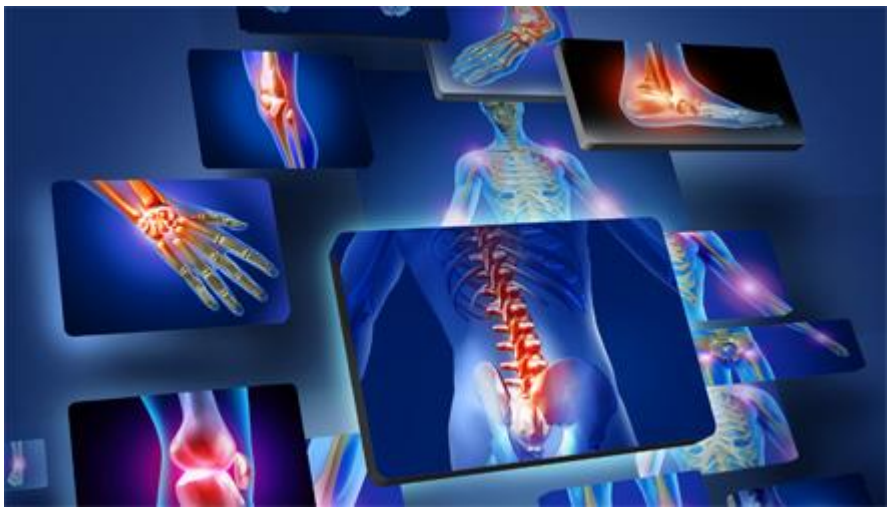

Харчування для здоров'я суглобів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Суглоби – це рухливі сполуки кісток, покриті суглобовою сумкою, всередині якої знаходиться синовіальна рідина, що змащує. Суглоби розташовані там, де відбувається явний рух: згинання та розгинання, відведення та приведення, обертання.

Суглоби поділяються на прості (що складаються з двох кісток) і складні (що об'єднують три і більше кістки). Навколо них розташовуються навколосуглобові тканини: м'язи, зв'язки, сухожилля, судини та нерви, які відповідають за нормальну працездатність суглоба.

Будь-який негативний вплив, наданий на прилеглі тканини, негайно відбивається на роботі суглоба.

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

Це цікаво:

• Вчені підрахували, що протягом життя суглоби пальців рук скорочуються в середньому 25 мільйонів разів!

Найкорисніші продукти для суглобів

1. Нежирне червоне **м'ясо** , **язик** , **яйця** . Ці продукти багаті на залізо [1] , що допомагає вивести надлишковий **фосфор [2]** .
2. Зелені **овочі** , **абрикоси [3]** , **родзинки** , **фініки [4]** , **чорнослив** , **висівки** , гречаний **мед [5]** . Ці продукти багаті **на магній** [6] – елемент, що відповідає за здоров'я нервів, що обслуговують суглоби.
3. Морозиво. Допускається вживання тільки вершкового та молочного морозива. Містить корисні жири [7] та **кальцій [8]** .
4. **Риба** та **морепродукти** . Містять органічний (корисний) **фосфор** , необхідний для суглобів.
5. **Молоко** , **сир [9]** та сир. Ці продукти багаті на органічний **кальцій.** , який на відміну від неорганічного, не має звички відкладатися у вигляді каменів, а використовується на

зміцнення кісток та підтримання електролітичного балансу у клітинах організму. (Не варто поєднувати з **продуктами, що містять щавлеву кислоту** : **щавель [10]** , **ревінь** , **шпинат [11]**).

6. **Морська капуста** , хрящі, і все з чого роблять заливне і холодець. Ці продукти багаті на мукополісахариди, що забезпечують нормальну роботу суглоба, оскільки аналогічні синовіальній рідині.
7. **Желатин** . Як і попередні продукти, має желюючу дію. Але крім солоних страв, його можна додавати також у всілякі соки, отримуючи чудове желе.
8. Печінка риби, **вершкове масло [12]** , **яєчний жовток [13]** . Містять **вітамін D [14]** , що відповідає за збереження кальцію в кістках.
9. **Оселедець** , **оливкова олія** . Джерело вітаміну F [15] , що надає протизапальну дію на суглоби.
10. Цитрусові, **шипшина [16]** , **смородина [17]** . Надійне джерело **вітаміну C [18]** , який відповідає за харчування суглобів.

Загальні рекомендації

- Для того щоб зберегти суглоби здоровими, необхідно відмовитися від **маринованих** овочів. Їх краще просто **заквашувати** .
- Їжу готувати в емальованому посуді, для збереження вітамінів.
- Фрукти та ягоди для зимового використання слід або сушити, або **заморожувати** . В цьому випадку всі вітаміни будуть збережені.
- При варінні овочів та фруктів знижувати час теплової обробки для збереження вітамінів. [1 9 – розділ «способи приготування або способи приготування »]

Продукти, шкідливі для суглобів

• Продукти, які містять неорганічні фосфати. Серед них лідирують: газовані напої, хліб із борошна вищого ґатунку, розпушувачі, що додаються до хліба та випічки, крабові палички, плавлені сирки, морозиво (більшість видів). Вживання цих продуктів може наблизити той час, коли остеопороз і тугорухливість стануть постійними супутниками у житті, а ревматологи, неврологи та ортопеди стануть кращими друзями.

• Мариновані та копчені продукти. Містять багато неорганічних солей, які дратують суглобову сумку, викликаючи запалення та деформацію суглобів.

• **Чай** , шоколад, **кава** , жирна **свинина** , **сочевиця [20]** , **печінка** . Містять пурини, які викликають зміни у суглобовій сумці. Є основною причиною розвитку **подагри** .

• **Щавель** , **шпинат** , **редис [2 1]** . Містять велику кількість **щавлевої кислоти** , яка дратує навколосуглобові нерви та порушує харчування суглобів.

Література

1. 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
2. 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
3. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75

4. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Фініки (Phoenix dactylifera). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 38-50. DOI : 10.59316/.vi14.89
5. 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.edaplus.2023.25.14
6. Мироненко, А., & Єлісєєва, 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. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
8. 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
9. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
10. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Щавель (лат. Rúmex). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
11. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
12. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології* , *1* (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
13. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
14. 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
15. 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
16. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шипшина (лат. Rosa). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
17. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nígrum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
18. 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
19. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2017). Способи приготування їжі - від найбільш шкідливого до корисного. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
20. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
21. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. radix). *Журнал здорового харчування та дієтології* , *3* (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47

HTML версія статті наведена на сайті edaplus.info.

Отримано 12.07.2020

Nutrition for joint health - useful 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: Joints are movable joints of bones covered by a joint bag with synovial (lubricating) fluid inside. Joints are located where there is obvious movement: flexion and extension, extension and extension, rotation. Joints are divided into simple (consisting of two bones) and complex (combining three or more bones). They are surrounded by periarticular tissues: muscles, ligaments, tendons, vessels and nerves, which are responsible for the normal functioning of the joint. Any negative impact on the adjacent tissues is immediately reflected in the functioning of the joint.