



Питание для здоровья сухожилий – 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. Сухожилие – это соединительнотканная часть **мышцы**, один конец которой плавно переходит в поперечно-полосатую мышцу, а другой – прикрепляется к скелету.

Основной функцией сухожилия, является передача мышечного усилия **костям**. Только в этом случае может быть выполнена требуемая работа.

Сухожилия делятся на длинные и короткие, плоские и цилиндрические, широкие и узкие. Кроме того, бывают сухожилия, которые разделяют мышцы на несколько частей и сухожилия, соединяющие две кости в сухожильную дугу.

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

Это интересно:

- Самыми сильными сухожилиями признаны сухожилия ног. Это сухожилия, принадлежащие четырехглавой мышце, и Ахиллово сухожилие.
- Ахиллово сухожилие может выдержать нагрузку в 400 кг, а сухожилие четырехглавой мышцы выдерживает целых 600.

Полезные продукты для сухожилий

Для того чтобы человек мог выполнять то или иное движение, необходимо, чтобы костно-мышечная система работала без осечек. А поскольку сухожилия являются связующим звеном этой системы, то они должны получать питание, соответствующее их статусу.

1. **Холодец, заливное, желе.** Богаты коллагеном [1], который является важным составляющим сухожилий. Употребление данных продуктов повышает эластичность сухожилия и помогает им справляться с большими нагрузками.
2. **Говядина.** Чемпион по содержанию незаменимых **аминокислот**. Является строительным материалом для сухожильных волокон.

3. **Яйца.** [2] Благодаря содержанию лецитина, яйца участвуют в нормализации функций нервной системы. Кроме того, они содержат большое количество **витамина D** [3], крайне необходимого для здоровья сухожилий.
4. **Молочные продукты.** Являются надежным источником полезного **кальция** [4], который отвечает за проводимость нервного импульса вдоль мышечно-сухожильного комплекса.
5. **Скумбрия.** Богата жирами [5 – **омега-3**], которые важны для защиты волокон сухожилий от перегрузок. При их отсутствии, процесс регенерации замедляется, и сухожилие может попросту разорваться!
6. **Зеленый чай.** Повышает устойчивость сухожилий к нагрузкам. Увеличивает их сопротивляемость к растяжению.
7. **Куркума.** [6] Благодаря наличию в ней **природных антибиотиков** [7 **еда антибиотик (новая)**], а также таких элементов как фосфор [8], железо [9], йод [10] и **витаминов группы В** [11], куркума способствует быстрой регенерации сухожилий.
8. **Миндаль.** Содержит легко усваиваемую форму **витамина Е** [12]. Благодаря этому, миндаль помогает сухожилиям быстрее восстанавливаться после полученных травм, вызванных перерастяжением.
9. **Болгарский перец** [13], цитрусовые. Содержат большое количество **витамина С** [14], который является важнейшим компонентом коллагена.
10. **Печень.** Богата витамином D3, а также медью [15] и **витамином А** [16]. Благодаря этим веществам, происходит укрепление пятки сухожилия, при помощи которой оно прикрепляется к кости.
11. **Абрикос** [17]. Богат **калием** [18], отвечающим за работоспособность мышц, управляющих костной системой.

Общие рекомендации

Для сухожилий очень важным требованием, предъявляемым к питанию, является наличие кальция и коллагено-образующих продуктов. При их отсутствии (либо недостатке) необходимые вещества будут автоматически извлекаться из мышц и костей. Таким образом, нормальное функционирование костно-мышечной системы окажется под угрозой!

При возникновении проблем с сухожилиями медики советуют использовать мази, содержащие коллаген.

Народные средства для нормализации работы сухожилий

Облегчат боль и восстановят функциональность сухожилий такие компрессы:

- пастушья сумка;
- **полынь** [19] (для компресса используются свежие листья растения);
- **топинамбур**.

Вредные продукты для сухожилий

- **Сахар, торты и сдоба.** При их потреблении, происходит замещение мышечной ткани – жировой. Вследствие этого, сухожилия лишаются связывающего компонента. К тому же, снижается их общий тонус.
- **Жиры.** [20] Избыточное потребление жирной пищи вызывает блокирование кальция. В результате этого, он не поступает в достаточном количестве в сухожилие, и оно начинает извлекать кальций из костей.

- Алкоголь [21]. Вызывает блокировку кальция. К тому же под воздействием алкоголя происходят дегенеративные изменения переходной мышечно-сухожильной ткани.
- **Кока-кола.** Содержит ортофосфорную кислоту, которая вымывает кальций из костей.
- Овсянка. [22] Содержит фитиновую кислоту, которая блокирует всасывание кальция и его последующую транспортировку в сухожилия и кости.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
3. 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
4. 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
5. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Куркума (лат. Cúrcuma). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда-антибиотик. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.16
8. 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
9. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
11. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
13. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. Cápšícum ánnuú). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
14. 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
15. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
16. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
18. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Полынь (лат. *Artemisia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 32-42. DOI: 10.59316/.vi1.4
20. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
21. 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
22. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97

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

Получено 13.07.2020

Nutrition for tendon 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: A tendon is a connective tissue part of a muscle, one end of which smoothly passes into the transverse striated muscle and the other end of which is attached to the skeleton. The main function of a tendon is to transmit muscle force to the bones. Only then can the required work be performed. Tendons are divided into long and short, flat and cylindrical, wide and narrow. In addition, there are tendons that divide muscles into several parts and tendons that connect two bones into a tendon arc.