



Харчування для здоров'я сухожиль – 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 Сухожилля - це сполучнотканинна частина **м'яза** , один кінець якої плавно переходить в поперечно-смугастий м'яз, а інший - прикріплюється до скелета.

Основною функцією сухожилля є передача м'язового зусилля **кісткам** . Тільки в цьому випадку може бути виконана потрібна робота.

Сухожилля поділяються на довгі та короткі, плоскі та циліндричні, широкі та вузькі. Крім того, бувають сухожилля, які поділяють м'язи на кілька частин і сухожилля, що з'єднують дві кістки в сухожильну дугу.

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

Це цікаво:

- Найсильнішими сухожиллями визнано сухожилля ніг. Це сухожилля, що належать чотириголовому м'язу, і Ахіллове сухожилля.
- Ахіллове сухожилля може витримати навантаження 400 кг, а сухожилля чотириголового м'яза витримує цілих 600 кг.

Корисні продукти для сухожилля

Для того щоб людина могла виконувати той чи інший рух, необхідно, щоб кістково-м'язова система працювала без осічок. А оскільки сухожилля є сполучною ланкою цієї системи, то вони повинні отримувати харчування, що відповідає їхньому статусу.

1. Холодець, заливне, желе. Багаті колагеном [1], який є важливою складовою сухожилля. Вживання цих продуктів підвищує еластичність сухожилля та допомагає їм долати великі навантаження.
2. **Яловичина** . Чемпіон із вмісту незамінних **амінокислот** . Є будівельним матеріалом для сухожильних волокон.

3. **Яйця** . [2] Завдяки змісту лецитину, яйця беруть участь у нормалізації функцій нервової системи. Крім того, вони містять велику кількість **вітаміну D** [3], Вкрай необхідного для здоров'я сухожилля.
4. **Молочні продукти** . Є надійним джерелом корисного **кальцію**. [4], який відповідає за провідність нервового імпульсу вздовж м'язово-сухожильного комплексу.
5. **Скумбрія** . Багата на жири [5 – omega -3], які важливі для захисту волокон сухожиль від перевантажень. За їх відсутності процес регенерації сповільнюється, і сухожилля може просто розірватися!
6. **Зелений чай** . Підвищує стійкість сухожиль до навантажень. Збільшує їхню опірність до розтягування.
7. **Куркума** . [6] Завдяки наявності в ній **природних антибіотиків [7 їжа антибіотик (нова)]** , а також таких елементів як фосфор [8], залізо [9], йод [10] та **вітамінів групи В** [11], куркума сприяє швидкій регенерації сухожиль.
8. **Мигдаль** . Містить легко засвоювану форму **вітаміну Е** [12] . Завдяки цьому мигдаль допомагає сухожиллям швидше відновлюватися після отриманих травм, викликаних перерастягненням.
9. **Болгарський перець** [13] , цитрусові. Містять велику кількість **вітаміну С** [14], який є найважливішим компонентом колагену.
10. **Печінка** . Багата вітаміном D3, а також міддю [15] та **вітаміном А** [16]. Завдяки цим речовинам відбувається зміцнення п'яти сухожилля, за допомогою якої воно прикріплюється до кістки.
11. **Абрикос** [17] . Багатий **калієм** [18] , відповідальним за працездатність м'язів, що управляють кістковою системою.

Загальні рекомендації

Для сухожиль дуже важливою вимогою, що пред'являються до харчування, є наявність кальцію та колагеноутворюючих продуктів. За їх відсутності (або нестачі) необхідні речовини автоматично вилучатимуться з м'язів і кісток. Таким чином, нормальне функціонування кістково-м'язової системи опиниться під загрозою!

У разі виникнення проблем із сухожиллями медики радять використовувати мазі, що містять колаген.

Народні засоби для нормалізації роботи сухожиль

Полегшать біль і відновлять функціональність сухожиль такі компреси:

- грицики;
- **полин** [19] (для компресу використовується свіже листя рослини);
- **топінамбур** .

Шкідливі продукти для сухожиль

- **Цукор, торти та здоба** . При їх споживанні відбувається заміщення м'язової тканини – жирової. Внаслідок цього, сухожилля позбавляються зв'язуючого компонента. До того ж, знижується їхній загальний тонус.
- **Жир** . [20] Надмірне споживання жирної їжі викликає блокування кальцію. Внаслідок цього, він не надходить у достатній кількості в сухожилля, і воно починає витягувати кальцій із кісток.

- Алкоголь [21]. Викликає блокування кальцію. До того ж під впливом алкоголю відбуваються дегенеративні зміни перехідної м'язово-сухожильної тканини.
- **Кока Кола** . Містить ортофосфорну кислоту, яка вимиває кальцій із кісток.
- Вівсянка . [2 2] Містить фітинову кислоту, яка блокує всмоктування кальцію та його подальше транспортування в сухожилля та кістки.

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для вироблення колагену. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
2. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
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. 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
5. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
6. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Куркума (лат. Cúrcuma). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
7. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа-антибіотик . *Журнал здорового харчування та дієтології* (11). DOI : 10.59316/j.edpl.2020.11.16
8. 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
9. 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
10. 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
11. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи B – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
12. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін E опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6). 10.59316/.vi6.33
13. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. Cápsum annuum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
14. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін C (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
15. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Мідь (Cu) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
16. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін A (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

17. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
18. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
19. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Полин (лат. *Artemisia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 32-42. DOI : 10.59316/.vi1.4
20. 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
21. 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
22. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97

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

Отримано 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.