



Питание для крови – 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. Кровь — это главная жидкость организма, циркулирующая по кровеносным сосудам. Она состоит из плазмы, эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.

Кровь является транспортным средством для кислорода, питательных веществ и продуктов обмена. Кроме транспортной функции, она поддерживает нормальную температуру тела и водно-солевой баланс в организме.

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

Это интересно:

- Количество крови в организме человека напрямую зависит от его пола. У мужчин объем крови - 5 литров, у женщин ограничивается 4 литрами.
- Цвет крови зависит от веществ, входящих в ее состав. У позвоночных, красный цвет крови обеспечивает присутствующее в эритроцитах железо.
- Если все эритроциты, циркулирующие в крови человека, уложить в ряд, то получившейся лентой можно опоясать земной шар по экватору три раза.

Полезные продукты для крови

1. **Печень.** Является незаменимым источником железа [1], нехватка которого может привести к пониженному уровню гемоглобина [2] и малокровию. Кроме того, его недостаток проявляется в таком заболевании, как железодефицитная анемия. Кроме того, в печени содержится такое важное для крови вещество, как гепарин. Именно он является профилактическим средством против тромбозов и инфарктов миокарда.
2. **Жирная рыба.** Важный продукт для профилактики сердечно-сосудистой системы. Именно благодаря рыбе в странах, где она является одним из главных продуктов питания, практически не встречаются такие заболевания, как ИБС, коронарная недостаточность, инфаркт и пр. Жиры, содержащиеся в рыбе, контролируют уровень

- холестерина крови, а также уровень сахара. Кроме того, благодаря содержащемуся в рыбе таурину, происходит нормализация кровяного давления.
3. **Белокочанная капуста** [3] и **брокколи** [4,5]. Богаты фолиевой кислотой, благодаря которой происходит синтез новых кровяных клеток. Кроме того, в них присутствует витамин К [6], отвечающий за свертываемость крови. Благодаря витамину Р, который также имеется в капусте, происходит укрепление стенок сосудов.
 4. Цитрусовые. Содержащийся в них **витамин С** [7], отвечает за усвоение организмом железа [8]. Клетчатка борется с холестерином [9,10], а **витамин А** [11], совместно с органическими кислотами, отвечает за уровень сахара.
 5. **Яблоки**. [12] Содержат в своем составе пектин, который регулирует уровень сахара в крови и связывает вредный холестерин.
 6. **Орехи** [13]. Благодаря своему составу, они являются важным продуктом для крови. В орехах содержатся такие важные компоненты питания как жиры [14], калий [15], магний [16], железо и витамины А, В [17], С.
 7. **Авокадо**. [18] Связывает лишний холестерин и благодаря этому занимает достойное место списке полезных для крови продуктов. Вещества, которые в нем содержатся, способствуют нормализации кровотока и кровообращения.
 8. **Гранат**. [19] Благодаря содержащемуся в нем железу, этот фрукт назначают как одно из первых лекарств при железодефицитной анемии. Кроме того, гранат используется для дезактивации избыточного холестерина.
 9. **Мед**. [20] Наилучшим выбором для крови является употребление гречишного меда, в состав которого входит, чуть ли не вся таблица Менделеева. Здесь можно найти железо и органические кислоты, а также калий с магнием и другие полезные микроэлементы. Благодаря меду происходит нормализация форменных элементов крови, таких как лейкоциты, эритроциты и тромбоциты.
 10. **Свекла**. [21] Является натуральным кроветворным средством. Способствует образованию эритроцитов и укрепляет стенки сосудов. Хорошо сочетается с **морковью** [22], капустой и томатом [23].

Общие рекомендации

Для того чтобы человек был сильным и здоровым, очень важным является качество его крови.

Употребление большого количества **железосодержащих продуктов** – главное средство борьбы с **анемией**, а, следовательно, со слабостью и головокружениями, вызванными низким уровнем гемоглобина в крови.

Поэтому необходимо есть больше гранатов, яблок, гречневой каши [24] и других продуктов, богатых железом.

Для обеспечения здоровья крови необходимо чаще бывать на свежем, богатом кислородом воздухе. Очень хорошим вариантом является берег моря или летний сосновый бор. На море, помимо кислорода, содержится большое количество **йода** [25], а в лесу воздух насыщен фитонцидами.

Народные методы очищения крови

Для очищения крови от шлаков, необходимо использовать следующие продукты:

- **Клюквенный морс** [26]. Содержит антиоксиданты [27], препятствующие лейкемии.
- **Одуванчик**. [28] Является мощным гепатопротектором. А чистая и здоровая печень лучше фильтрует кровь.

- **Морковный и яблочный соки.** [29,30] Чистят кровь, заряжают организм бодростью и здоровьем.
- **Свекольный сок.** [31] Обладает мощным очищающим действием. Использовать только в смеси с другими соками (морковным и яблочным), постепенно снижая разбавление.

Вредные продукты для крови

- **Жиры.** [32] Большое количество жиров вызывает блокировку **кальция**, который необходим для клеточного баланса и поддержания осмоса в крови. Кроме того, в жирах содержится большое количество холестерина.
- **Жареные продукты.** Вещества, содержащиеся в жареных продуктах, вызывают изменения в составе крови, вследствие чего происходят нарушения во всем организме. [33 - способы готовки]
- **Алкоголь** [34]. Под воздействием алкоголя форменные элементы крови подвергаются деструкции и обезвоживанию. Вследствие чего, кровь не выполняет своих функций.
- **Продукты, содержащие консерванты.** Образуют труднорастворимые соединения, которые клетки крови не могут использовать для питания организма. При этом происходит отравление организма вредными балластными веществами.

Литература

1. 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
2. Елисеева, Т. (2021). Еда для повышения гемоглобина. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 54-59. DOI: 10.59316/.vi16.108
3. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. Brassica). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
5. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
6. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин К–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
7. 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
8. 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
9. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
11. 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

12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
14. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
15. 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
16. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
17. 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
18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
19. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
20. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
22. 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
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solánum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
24. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorýrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
25. 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
26. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Клюквенный сок для красоты и здоровья: 9 научных фактов о пользе, противопоказания и особенности употребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
27. 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
28. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. *Taráxasum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
29. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5

30. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный сок—натуральный источник молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 54-61. DOI: 10.59316/.v3i21.198
31. Елисеева, Т. (2022). Свекольный сок—10 доказанных преимуществ для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 33-39. DOI: 10.59316/.v3i21.193
32. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
33. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Способы приготовления пищи – от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
34. 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

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

Получено 15.07.2020

Nutrition for blood - useful and dangerous products, 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: Blood is the main body fluid circulating through blood vessels. It consists of plasma, red blood cells, white blood cells and platelets. Blood is a transport medium for oxygen, nutrients and metabolic products. In addition to its transport function, it maintains normal body temperature and water and salt balance in the body.