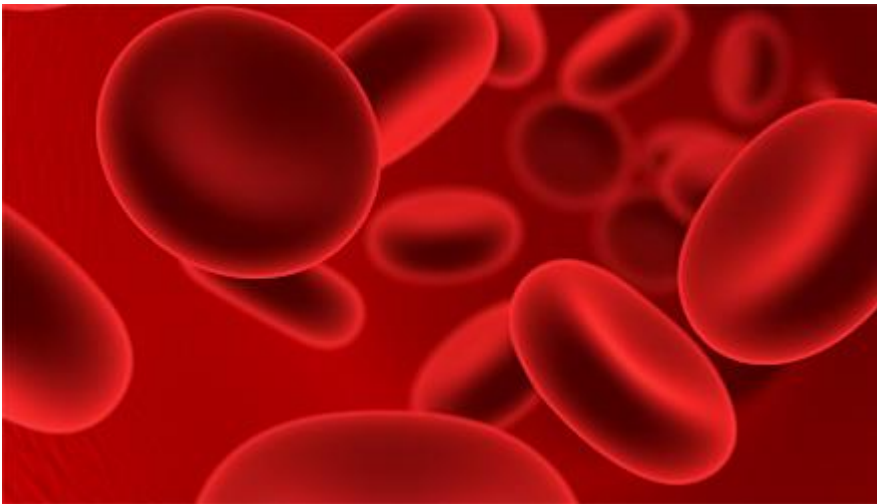




Харчування для крові – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Кров - це головна рідина організму, що циркулює по кровоносних судинах. Вона складається з плазми, еритроцитів, лейкоцитів та тромбоцитів.

Кров є транспортним засобом для кисню, поживних речовин та продуктів обміну. Крім транспортної функції, вона підтримує нормальну температуру тіла та водно-сольовий баланс в організмі.

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

Це цікаво:

- Кількість крові в організмі людини безпосередньо залежить від її статі. У чоловіків об'єм крові – 5 літрів, у жінок обмежується 4 літрами.
- Колір крові залежить від речовин, що входять до її складу. У хребетних червоний колір крові забезпечує присутнє в еритроцитах залізо.
- Якщо всі еритроцити, що циркулюють у крові людини, укласти в ряд, то стрічкою, що вийшла, можна опоясати земну кулю по екватору три рази.

Корисні продукти для крові

1. **Печінка** . Є незамінним джерелом заліза [1], нестача якого може призвести до зниженого рівня гемоглобіну [2] та недокрів'я. Крім того, його недолік проявляється у такому захворюванні, як залізодефіцитна анемія. Крім того, у печінці міститься така важлива для крові речовина, як гепарин. Саме він є профілактичним засобом проти тромбозів та інфарктів міокарда.
2. **Жирна риба** . Важливий продукт для профілактики серцево-судинної системи. Саме завдяки рибі в країнах, де вона є одним із головних продуктів харчування, практично не зустрічаються такі захворювання, як ІХС, коронарна недостатність, інфаркт та ін. Жири,

- що містяться в рибі, контролюють рівень холестерину крові, а також рівень цукру. Крім того, завдяки таурину, що міститься в рибі, відбувається нормалізація кров'яного тиску.
3. **Білокачанна капуста** [3] та **броколі** [4, 5] . Багаті на фолієву кислоту, завдяки якій відбувається синтез нових кров'яних клітин. Крім того, в них присутній вітамін К [6], що відповідає за згортання крові. Завдяки вітаміну Р, який є в капусті, відбувається зміцнення стінок судин.
 4. **Цитрусові**. Що міститься в них **вітамін С** [7] відповідає за засвоєння організмом заліза [8]. Клітковина бореться з холестерином [9,10], а **вітамін А** [11] , разом з органічними кислотами, відповідає за рівень цукру.
 5. **Яблука** . [12] Містять у своєму складі пектин, який регулює рівень цукру в крові та пов'язує шкідливий холестерин.
 6. **Горіхи** [13]. Завдяки своєму складу вони є важливим продуктом для крові. У горіхах містяться такі важливі компоненти харчування як жири [14], калій [15], магній [16], залізо та вітаміни А, В [17], С.
 7. **Авокадо** . [18] Зв'язує зайвий холестерин і завдяки цьому займає гідне місце у списку корисних для крові продуктів. Речовини, які в ньому містяться, сприяють нормалізації кровотворення та кровообігу.
 8. **Гранат** . [19] Завдяки залізу, що міститься в ньому, цей фрукт призначають як одне з перших ліків при залізодефіцитній анемії. Крім того, гранат використовується для дезактивації надлишкового холестерину.
 9. **Мед** . [20] Найкращим вибором для крові є вживання гречаного меду, до складу якого входить, чи не вся таблиця Менделєєва. Тут можна знайти залізо та органічні кислоти, а також калій з магнієм та інші корисні мікроелементи. Завдяки меду відбувається нормалізація формених елементів крові, таких як лейкоцити, еритроцити та тромбоцити.
 10. **Буряк** . [21] Є натуральним кровотворним засобом. Сприяє утворенню еритроцитів та зміцнює стінки судин. Добре поєднується з **морквою** [22], капустою та томатом [23] .

Загальні рекомендації

Для того щоб людина була сильною і здоровою, дуже важливою є якість її крові.

Вживання великої кількості **залізовмісних продуктів** – головний засіб боротьби з **анемією** , а, отже, зі слабкістю та запамороченнями, спричиненими низьким рівнем гемоглобіну в крові.

Тому необхідно їсти більше гранатів, яблук, гречаної каші та інших продуктів, багатих на залізо.

Для забезпечення здоров'я крові необхідно частіше бути на свіжому, багатому киснем повітрі. Дуже добрим варіантом є берег моря або літній сосновий бір. На морі, окрім кисню, міститься велика кількість **йоду** [25] , а лісі повітря насичений фітонцидами.

Народні методи очищення крові

Для очищення крові від шлаків необхідно використовувати такі продукти:

- **Журавлинний морс** [26]. Містить антиоксиданти [27], що перешкоджають лейкемії.
- **Кульбаба** . [28] Є потужним гепатопротектором. А чиста та здорова печінка краще фільтрує кров.
- **Морквяний та яблучний соки** . [29, 30] Чистять кров, заряджають організм бадьорістю та здоров'ям.
- **Буряковий сік** . [31] Має потужну очищувальну дію. Використовувати тільки в суміші з іншими соками (морквяним та яблучним), поступово знижуючи розведення.

Шкідливі продукти для крові

- **Жир** . [32] Велика кількість жирів викликає блокування **кальцію** , який необхідний для клітинного балансу та підтримки осмосу в крові. Крім того, у жирах міститься велика кількість холестерину.
- **Смажені продукти** . Речовини, які у смажених продуктах, викликають зміни у складі крові, унаслідок чого відбуваються порушення у всьому організмі. [33 - способи готування]
- **Алкоголь** [34] . Під впливом алкоголю формені елементи крові піддаються деструкції та зневоднення. Внаслідок чого кров не виконує своїх функцій.
- **Продукти, що містять консерванти** . Утворюють складні сполуки, які клітини крові не можуть використовувати для харчування організму. У цьому відбувається отруєння організму шкідливими баластними речовинами.

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. (2021). Їжа на підвищення гемоглобіну. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (16), 54-59. DOI: 10.59316/.vi16.108
3. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
4. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
5. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
6. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін К –опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
7. 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
8. 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
9. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
10. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11). DOI : 10.59316/j.edpl.2020.11.15
11. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
12. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
13. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Jùglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53

14. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.7.7
15. 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
16. 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
17. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI : 10.59316/. vi 8.45
18. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
19. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
20. 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.edaplust.2023.25.14
21. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
22. 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
23. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solánum lycopersicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
24. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagopyrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
25. 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
26. Ткачева, N., & Eliseeva, T. (2023). Журавлинний сік для краси та здоров'я: 9 наукових фактів про користь, протипоказання та особливості вживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
27. 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
28. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кульбаба (лат. *Taráxacum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 12-22. DOI : 10.59316/.vi1.2
29. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
30. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Яблучний сік-натуральне джерело молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 54-61. DOI: 10.59316 /.v 3i21.198
31. Єлісєєва, Т. (2022). Буряковий сік-10 доведених переваг для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 33-39. DOI: 10.59316 /.v 3i21.193

32. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.7.7
33. 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
34. 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

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

Отримано 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@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.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.