



Питание для здоровья сосудов – 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. Все процессы, происходящие в нашем организме, напрямую зависят от нормального функционирования сосудов. Именно по ним течет кровь и лимфа, без них само существование человека просто невозможно.

Все сосуды делятся на лимфатические и кровеносные. По лимфатическим сосудам течет **лимфа**, по кровеносным - артериальная и венозная **кровь**.

Артериальные сосуды (*артерии*) имеют высокий тонус, и движущаяся по ним кровь течет очень быстро по направлению от сердца к периферии. Венозные сосуды (*вены*), по которым кровь течет в обратном направлении, наоборот, расслаблены, и чтобы кровь не застаивалась, они имеют венозные клапаны.

Артерии играют роль транспортного средства для крови обогащенной кислородом и питательными веществами. Венозные сосуды, возвращаясь обратно, несут кровь, насыщенную продуктами обмена.

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

Это интересно:

- Общая протяженность кровеносных сосудов составляет 100 тысяч километров. В течение 50 лет, по ним проходит свыше 175 000 000 литров крови. Скорость движения крови (по артериям), составляет 40 км в час!

Полезные продукты для сосудов

1. **Грецкие орехи.** [1] В связи с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, они являются очень полезным для сосудов продуктом. Участвуют в снабжении сосудов питанием, благодаря содержащемуся в них фитонциду – юглону, а также повышают защитные силы всего организма.

2. **Куриные яйца.** [2] По содержанию питательных веществ, мало продуктов могут конкурировать с яйцами. В них содержатся витамины, минералы, жиры [3], аминокислоты и другие важные для жизни вещества.
3. **Морковь.** [4] Бета-каротин [5], который содержится в моркови, способен не только замедлять процессы старения, но и препятствовать глазным заболеваниям. Но самым главным его действием, является обеспечение эластичности сосудов.
4. **Жирная рыба.** Полиненасыщенные кислоты, содержащиеся в рыбе, совместно с бета-каротином, помогают в обеспечении сосудов прочностью и эластичностью.
5. **Куриное мясо.** Является источником белка [6], который в качестве строительного материала участвует в построении новых сосудов.
6. **Морская капуста.** Содержит большое количество йода [7], благодаря которому повышаются защитные свойства сосудов.
7. **Авокадо.** [8] Препятствует возникновению холестериновых бляшек, которые могут стать существенной преградой на пути продвижения крови.
8. **Черный шоколад.** Употребление шоколада стимулирует выброс серотонина, который, повышая уровень кислорода в крови, обеспечивает им сосуды.
9. **Шпинат.** [9] Хороший источник антиоксидантов. Защищает сосуды от перерождения. Участвует в поддержке водно-солевого равновесия.

Общие рекомендации

Для полноценной работы организма необходимо, чтобы все его органы и системы были «сыты» и здоровы. Именно этим и занимаются сосуды. Но они также требуют к себе внимания. Для того чтобы сосуды находились в работоспособном состоянии, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- Не допускать переохлаждения.
- Заниматься спортом.
- Избегать курения и употребления алкоголя.
- Чаще бывать на свежем воздухе.

Народные средства для очищения и оздоровления сосудов

Чтобы наш организм мог нормально функционировать, все сосуды, находящиеся в нем, должны быть чисты и здоровы. Для того, чтобы этого добиться, необходимо периодически выполнять следующее:

В течение двух недель принимать по 4 таблетки активированного угля (ежедневно). Во время приема пищи, употреблять по 50 граммов авокадо. Запивать отваром **кураги**, инжира и изюма.

Вредные продукты для сосудов

- **Спиртные напитки** [10]. Вызывают спазм сосудов и, как следствие, голодание всех органов и тканей.
- **Соль.** Избыточное употребление соли повышает давление, в результате которого сосуды могут деформироваться.
- **Продукты, содержащие консерванты.** Содержат вредные для сосудов вещества, способные нарушить целостность сосудистой стенки.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Juglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
3. 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
4. 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
5. 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
6. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
7. 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
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
9. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
10. 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 16.07.2020

Nutrition for vascular 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: All processes occurring in our body directly depend on the normal functioning of blood vessels. It is through them that blood and lymph flow, without them the very existence of man is simply impossible. All vessels are divided into lymphatic and blood vessels. Lymphatic vessels flow lymph, blood vessels - arterial and venous blood. Arterial vessels (arteries) have a high tone, and the blood moving through them flows very quickly in the direction from the heart to the periphery. Venous vessels (veins), through which blood flows in the opposite direction, on the contrary, are relaxed, and to prevent blood from stagnating, they have venous valves. Arteries play the role of a vehicle for blood enriched with oxygen and nutrients. Venous vessels, on their way back, carry blood saturated with metabolic products.