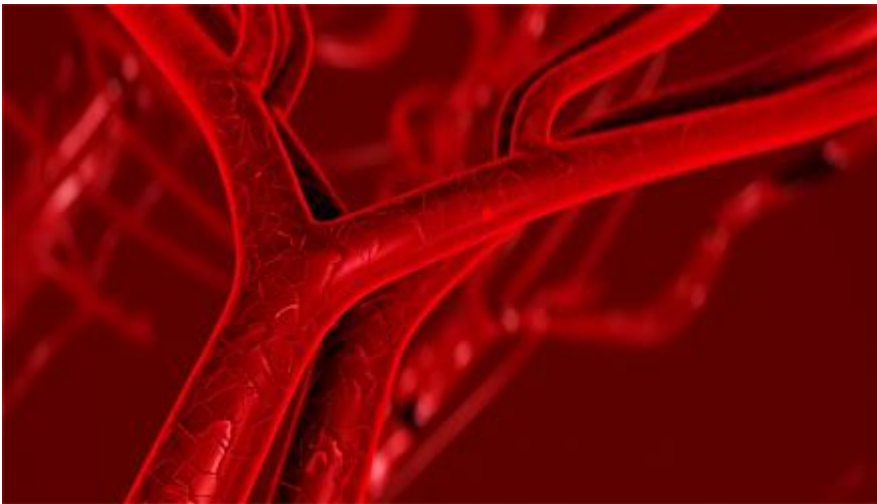




Харчування для здоров'я судин – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Усі процеси, які у нашому організмі, безпосередньо залежить від нормального функціонування судин. Саме по них тече кров та лімфа, без них саме існування людини просто неможливе.

Всі судини поділяються на лімфатичні та кровоносні. По лімфатичних судинах тече **лімфа** , по кровоносних – артеріальна та венозна **кров** .

Артеріальні судини (*артерії*) мають високий тонус, і кров, що рухається по них, тече дуже швидко у напрямку від серця до периферії. Венозні судини (*вени*), якими кров тече у зворотному напрямку, навпаки, розслаблені, і щоб кров не застоювалася, вони мають венозні клапани.

Артерії відіграють роль транспортного засобу для крові збагаченої киснем та поживними речовинами. Венозні судини, повертаючись назад, несуть кров, насичену продуктами обміну.

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

Це цікаво:

- Загальна довжина кровоносних судин становить 100 тисяч кілометрів. Протягом 50 років по них проходить понад 175 000 000 літрів крові. Швидкість руху крові (за артеріями) становить 40 км на годину!

Корисні продукти для судин

1. **Грецькі горіхи** . [1] У зв'язку з високим вмістом вітамінів та мікроелементів, вони є дуже корисним для судин продуктом. Беруть участь у постачанні судин живленням, завдяки фітонциду – юглону, що міститься в них, а також підвищують захисні сили всього організму.

2. **Курячі яйця** . [2] За вмістом поживних речовин, мало продуктів можуть конкурувати з яйцями. Вони містяться вітаміни, мінерали, жири [3], амінокислоти та інші важливі життєві речовини.
3. **Морква** . [4] Бета-каротин [5], який міститься в моркві, здатний не тільки уповільнювати процеси старіння, а й перешкоджати захворюванням очей. Але найголовнішим його дією є забезпечення еластичності судин.
4. **Жирна риба** . Поліненасичені кислоти, що містяться в рибі, спільно з бета-каротином, допомагають у забезпеченні судин міцністю та еластичністю.
5. **Куряче м'ясо** . Є джерелом білка [6], який як будівельний матеріал бере участь у побудові нових судин.
6. **Морська капуста** . Містить велику кількість йоду [7], завдяки якому підвищуються захисні властивості судин.
7. **Авокадо** . [8] Перешкоджає виникненню бляшок холестерину, які можуть стати істотною перешкодою на шляху просування крові.
8. **Чорний шоколад**. Вживання шоколаду стимулює викид серотоніну, який підвищує рівень кисню в крові, забезпечує їм судини.
9. **Шпинат** . [9] Хороше джерело антиоксидантів. Захищає судини від переродження. Бере участь у підтримці водно-сольової рівноваги.

Загальні рекомендації

Для повноцінної роботи організму необхідно, щоб усі його органи та системи були «ситі» та здорові. Саме цим і займаються судини. Але вони також потребують уваги. Для того, щоб судини перебували у працездатному стані, необхідно виконувати наступні рекомендації:

- Не допускати переохолодження.
- Займатися спортом.
- Уникати куріння та вживання алкоголю.
- Найчастіше бути на свіжому повітрі.

Народні засоби для очищення та оздоровлення судин

Щоб наш організм міг нормально функціонувати, всі судини, що знаходяться в ньому, мають бути чистими та здоровими. Для того, щоб цього досягти, необхідно періодично виконувати наступне:

Протягом двох тижнів приймати по 4 таблетки активованого вугілля (щодня). Під час їди, вживати по 50 грамів авокадо. Запивати відваром **кураги** , інжиру та родзинок.

Шкідливі продукти для судин

- **Спиртні напої** [10] . Викликають спазм судин і, як наслідок, голодування всіх органів та тканин.
- **Сіль** . Надлишкове вживання солі підвищує тиск, внаслідок якого судини можуть деформуватися.
- **Продукти, що містять консерванти** . Містять шкідливі для судин речовини, здатні порушити цілісність судинної стінки.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
2. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
3. 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
4. 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
5. 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
6. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
7. 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
8. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
9. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
10. 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 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@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.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.