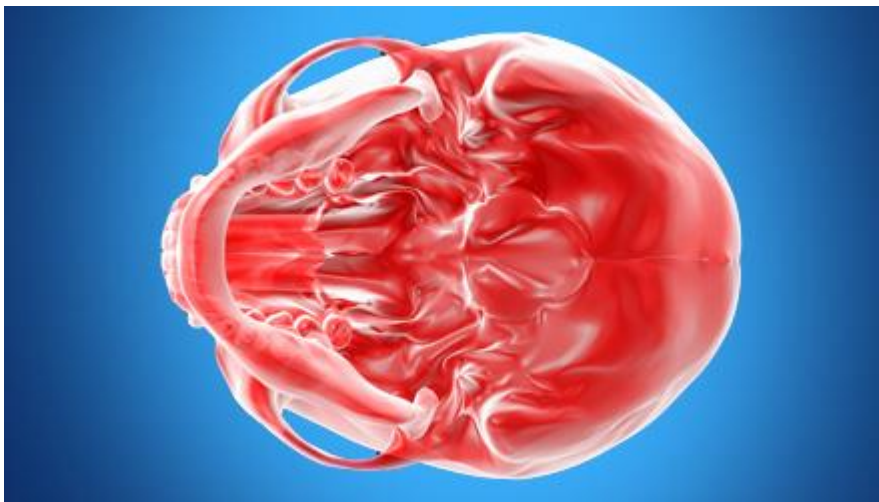




Питание для костного мозга – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Костный мозг – самый главный орган кроветворной системы человека. Он располагается внутри трубчатых, плоских и коротких костей. Отвечает за процесс создания новых клеток крови, взамен погибших. Также он является ответственным за иммунитет.

Костный мозг – единственный орган, в котором содержится большое количество стволовых клеток. При поражении того или иного органа, стволовые клетки направляются к месту поражения и дифференцируются в клетки данного органа.

К сожалению, ученым пока еще не удалось разгадать все секреты стволовых клеток. Но когда-нибудь, возможно, это произойдет, что увеличит продолжительность жизни людей, а может быть, даже приведет к их бессмертию.

Ключевые слова: костный мозг, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Это интересно:

- Костный мозг, расположенный в костях взрослого человека, имеет приблизительную массу – 2600 граммов.
- В течение 70 лет, костный мозг производит 650 килограмм эритроцитов и 1 тонну лейкоцитов.

Полезные продукты для костного мозга

1. **Жирные сорта рыб.** Благодаря содержанию незаменимых жирных кислот, рыба является одним из самых необходимых продуктов, для нормального функционирования костного мозга. Это связано с тем, что данные кислоты отвечают за выработку стволовых клеток.
2. **Грецкие орехи.** [1] В связи с тем, что в орехах содержатся такие вещества как: йод [2], железо, кобальт [3], медь [4], марганец [5] и цинк [6], они являются очень важным продуктом для костного мозга. Кроме того, содержащиеся в них полиненасыщенные жирные кислоты отвечают за функцию кроветворения.

3. **Куриные яйца.** [7] Яйца являются источником необходимого для костного мозга лютеина, который отвечает за регенерацию мозговых клеток. Кроме того, лютеин препятствует тромбообразованию.
4. **Куриное мясо.** Богато белками [8], является источником селена [9] и витаминов группы В [10]. Благодаря своим характеристикам, является необходимым продуктом для структуризации мозговых клеток.
5. **Черный шоколад.** Стимулирует деятельности костного мозга. Активизирует клетки, расширяет сосуды, отвечает за обеспечение костного мозга кислородом.
6. **Морковь.** [11] Благодаря содержащемуся в ней каротину, морковь защищает мозговые клетки от разрушения, а также замедляет процессы старения всего организма.
7. **Морская капуста.** Содержит большое количество йода, который является активным участником в выработке стволовых клеток и их дальнейшей дифференциации.
8. **Шпинат.** [12] Благодаря содержащимся в шпинате витаминам, микроэлементам и антиоксидантам [13], он является активным защитником клеток костного мозга от перерождения.
9. **Авокадо.** [14] Оказывает антихолестериновое воздействие на сосуды, снабжает костный мозг питательными веществами и кислородом.
10. **Арахис.** Содержит арахидоновую кислоту, которая участвует в образовании новых мозговых клеток, взамен погибших.

Общие рекомендации

Для активной работы костного мозга необходимо полноценное питание. Из рациона, желательно, исключить все вредные вещества и консерванты.

Кроме того, следует вести активный образ жизни, что обеспечит клетки мозга достаточным количеством кислорода.

Не допускать переохлаждений, в результате которых возможно ослабление иммунитета, а также нарушение функционирования стволовых клеток.

Народные средства для восстановления функций костного мозга

Для того чтобы нормализовать работу костного мозга следует раз в неделю употреблять следующую смесь:

- Грецкие орехи – 3 шт.
- Авокадо – плод среднего размера.
- Морковь – 20гр.
- Арахис – 5 зернышек.
- Зелень шпината – 20гр.
- Мясо жирной рыбы (отваренное) – 120гр.

Все ингредиенты измельчить и смешать в блендере. Употребить в течение дня.

Вредные продукты для костного мозга

- **Спиртные напитки** [15]. Вызывая спазм сосудов, они приводят к нарушению питания клеток костного мозга. А результатом этого могут стать необратимые процессы во всех органах, вследствие проблем с регенерацией стволовыми клетками.

- **Соль.** Вызывает задержку жидкости в организме. В результате этого, происходит повышение АД, которое может вызвать кровоизлияние и сдавливание мозговых структур.
- **Жирное мясо.** Повышает уровень холестерина [16], который может оказать негативное воздействие на кровеносные сосуды, питающие костный мозг.
- **Колбасы, сухарики, напитки, продукты длительного хранения.** Содержат вещества, вредные для нормальной жизнедеятельности костного мозга.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
2. 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
3. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Кобальт (Co)—значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 83-90. DOI: 10.59316/.vi20.183
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
5. Елисеева, Т. (2022). Марганец (Mn)—значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
8. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
9. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
10. 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
11. 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
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
13. 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
14. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58

15. 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
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15

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

Получено 17.07.2020

Nutrition for bone marrow - 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: Bone marrow is the most important organ of the human hematopoietic system. It is located inside tubular, flat and short bones. It is responsible for the process of creating new blood cells to replace dead ones. Bone marrow is the only organ that contains a large number of stem cells. When an organ is affected, stem cells are sent to the site of damage and differentiate into cells of the organ. Unfortunately, scientists have not yet been able to unravel all the secrets of stem cells. But someday, perhaps, it will happen, which will increase the life expectancy of people, and maybe even lead to their immortality.