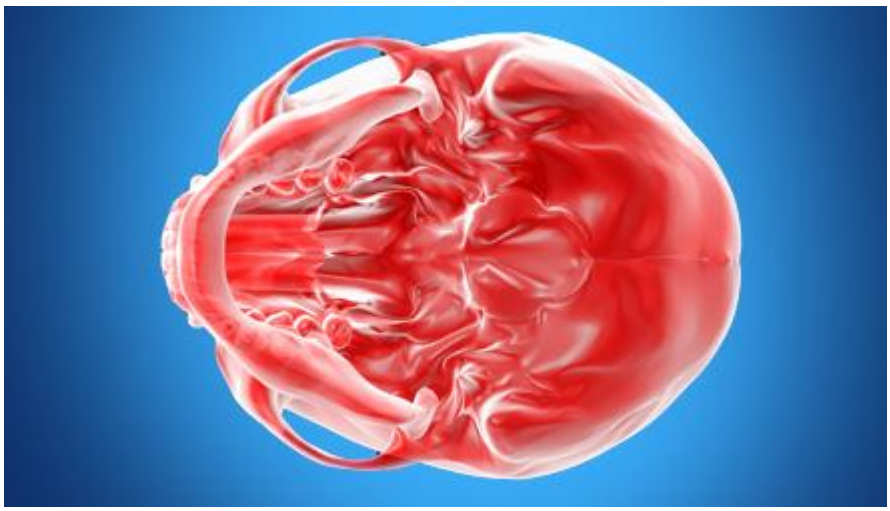

Харчування для кісткового мозку – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Кістковий мозок – найголовніший орган кровотворної системи людини. Він розташовується усередині трубчастих, плоских та коротких кісток. Відповідає за процес створення нових клітин крові, натомість загиблих. Також він є відповідальним за імунітет.

Кістковий мозок – єдиний орган, у якому міститься велика кількість стовбурових клітин. При ураженні того чи іншого органу, стовбурові клітини прямують до місця ураження та диференціюються у клітини даного органу.

На жаль, вченим поки що не вдалося розгадати всі секрети стовбурових клітин. Але колись, можливо, це станеться, що збільшить тривалість життя людей, а може, навіть призведе до їхнього безсмертя.

Ключові слова: кістковий мозок, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Це цікаво:

• Кістковий мозок, розташований у кістках дорослої людини, має приблизну масу – 2600 грамів.

• Протягом 70 років кістковий мозок виробляє 650 кілограм еритроцитів та 1 тонну лейкоцитів.

Корисні продукти для кісткового мозку

1. Жирні **сорти риб** . Завдяки вмісту незамінних жирних кислот, риба є одним із найнеобхідніших продуктів для нормального функціонування кісткового мозку. Це пов'язано з тим, що дані кислоти відповідають за вироблення стовбурових клітин.
2. **Грецькі горіхи** . [1] У зв'язку з тим, що в горіхах містяться такі речовини як: йод [2], залізо, кобальт [3], мідь [4], марганець [5] та цинк [6], вони є дуже важливим продуктом для кісткового мозку. Крім того, поліненасичені жирні кислоти, що містяться в них, відповідають за функцію кровотворення.

3. **Курячі яйця** . [7] Яйця є джерелом необхідного для кісткового мозку лютеїну, який відповідає за регенерацію мозкових клітин. Крім того, лютеїн перешкоджає тромбоутворенню.
4. **Куряче м'ясо** . Багато на білки [8], є джерелом селену [9] і вітамінів групи В [10]. Завдяки своїм характеристикам є необхідним продуктом для структуризації мозкових клітин.
5. **Чорний шоколад** . Стимулює діяльність кісткового мозку. Активізує клітини, розширює судини, відповідає за забезпечення кісткового мозку киснем.
6. **Морква** . [11] Завдяки каротину, що міститься в ній, морква захищає мозкові клітини від руйнування, а також уповільнює процеси старіння всього організму.
7. **Морська капуста** . Містить велику кількість йоду, який є активним учасником у виробленні стовбурових клітин та їх подальшої диференціації.
8. **Шпинат** . [12] Завдяки вітамінам, мікроелементам і антиоксидантам, що містяться в шпинаті [13], він є активним захисником клітин кісткового мозку від переродження.
9. **Авокадо** . [14] Має антихолестериновий вплив на судини, забезпечує кістковий мозок поживними речовинами та киснем.
10. **Арахіс** . Містить арахідонову кислоту, яка бере участь в утворенні нових мозкових клітин замість загиблих.

Загальні рекомендації

Для активної роботи кісткового мозку необхідне повноцінне харчування. З раціону, бажано, виключити всі шкідливі речовини та консерванти.

Крім того, слід вести активний спосіб життя, що забезпечить клітини мозку достатньою кількістю кисню.

Не допускати переохолоджень, внаслідок яких можливе ослаблення імунітету, а також порушення функціонування стовбурових клітин.

Народні засоби для відновлення функцій кісткового мозку

Для того, щоб нормалізувати роботу кісткового мозку слід раз на тиждень вживати наступну суміш:

• Волоські горіхи – 3 шт.

• Авокадо – плід середнього розміру.

• Морква – 20гр.

• Арахіс – 5 зернят.

• Зелень шпинату – 20гр.

• М'ясо жирної риби (відварене) – 120гр.

Всі інгредієнти подрібнити та змішати у блендері. Вживати протягом дня.

Шкідливі продукти для кісткового мозку

• **Спиртні напої** [15] **.** Викликаючи спазм судин, вони призводять до порушення живлення клітин кісткового мозку. А результатом цього можуть стати незворотні процеси у всіх органах, внаслідок проблем із регенерацією стовбуровими клітинами.

• **Сіль** . Викликає затримку рідини у організмі. Внаслідок цього відбувається підвищення артеріального тиску, яке може спричинити крововилив та здавлювання мозкових структур.

• **Жирне м'ясо** . Підвищує рівень холестерину [16], який може негативно вплинути на кровоносні судини, що живлять кістковий мозок.

• **Ковбаси, сухарики, напої, продукти тривалого зберігання** . Містять речовини, що шкідливі для нормальної життєдіяльності кісткового мозку.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Júglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології* , *4* (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
2. 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
3. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Кобальт (Co) – значення для організму та здоров'я, де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , *2* (20), 83-90. DOI : 10.59316/.vi20.183
4. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Мідь (Cu) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , *1* (19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
5. Єлісєєва, Т. (2022). Марганець (Mn) – значення для організму та здоров'я+ 25 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , *1* (19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
6. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , *1* (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
7. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
8. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
9. Єлісєєва, Т. (2022). Селен (Se) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , *1* (19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
10. 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
11. 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
12. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
13. 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
14. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового харчування та дієтології* , *4* (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58

15. 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
16. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11). DOI : 10.59316/j.edpl.2020.11.15

HTML версія статті наведена на сайті edaplus.info.

Отримано 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.