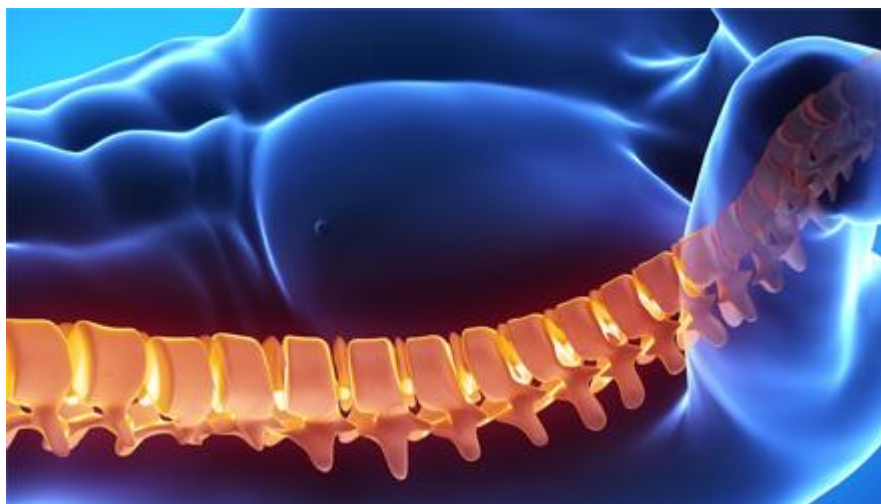




Питание для здоровья ликвора – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Ликвор – это спинно-мозговая жидкость, циркулирующая в полостях головного и спинного мозга. Является необходимой для правильного функционирования мозговой ткани.

Предохраняет мозг от механических повреждений. Обеспечивает поддержание постоянного внутричерепного давления, а также водно-электролитного равновесия. Отвечает за обменные процессы между кровью и мозгом.

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

Это интересно:

- Ликвор – единственная жидкость, исследование которой позволяет оценить состояние центральной нервной системы!

Полезные продукты для ликвора

1. **Грецкие орехи.** [1] Благодаря содержащимся в них витаминам и микроэлементам, орехи тормозят процессы старения мозговой ткани. А поскольку ликвор отвечает за обменные процессы, то здоровье всего организма напрямую связано со здоровьем мозга.
2. **Куриные яйца.** [2] Яйца являются источником лютеина, который снижает риск возникновения инсультов и стимулирует нормализацию выработки ликвора.
3. **Черный шоколад.** Употребление шоколада вызывает в организме выброс серотонина, который активизирует ликворопроводящие пути. Также он, благоприятно воздействует на мозговую ткань, благодаря присутствию в нем теобромину (вещества схожего с кофеином, но без его отрицательного воздействия).
4. **Морковь.** [3] Благодаря содержанию в ней бета-каротина, она способна замедлять процессы старения [4]. Кроме того, она препятствует разрушению мозговых клеток и отвечает за поддержку постоянного внутричерепного давления.
5. **Морская капуста.** Содержит большое количество йода [5]. Отвечает за синтез спинномозговой жидкости и за ее клеточный состав.

6. **Жирные сорта рыбы.** Жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, активно участвуют в поддержании минерально-витаминного состава жидкости.
7. **Курятина.** Селен [6] и витамины группы В [7], которые содержатся в мясе курицы, отвечают за целостность сосудов, по которым циркулирует ликвор.
8. **Шпинат.** [8] Хороший источник антиоксидантов [9], витаминов А [10], С [11] и К [12]. Участвует в поддержании водно-электролитного равновесия.

Рекомендации

Для нормальной работы всего организма, необходимо, чтобы все мозговые структуры были защищены от негативного воздействия окружающей среды. Именно этим и занимается ликвор. Нам же остается лишь заботиться о нормальном функционировании ликворопроводящих каналов. Для этого, желательно, исключить травматические виды спорта, наладить режим дня, обеспечить организм чистым (насыщенным кислородом) воздухом, а самое главное, это нормализовать питание.

Народные средства для нормализации выработки ликвора

Для того, чтобы нормализовать выработку ликвора, в народной медицине используется следующий состав.

Взять 1 плод **авокадо** [13], растереть. Добавить 3 растолченных грецких ореха. Прибавить 150 грамм малосольной **сельди**, растертой до пастообразного состояния (кости предварительно удалить). Влить 250 мл. предварительно растворенного **желатина**. Перемешать и поставить на холод.

Получившееся желе следует употреблять один раз в неделю.

Вредные продукты для ликвора

- **Спиртные напитки.** Вызывают спазм сосудов и нарушают циркуляцию ликвора.
- **Соль.** Избыточное употребление соли повышает внутричерепное давление, что негативно влияет на мозг. Из-за сдавливания мозговых участков, происходит кислородное голодание, которое приводит к слабому функционированию головного мозга.
- **Жирное мясо.** В связи с высоким содержанием холестерина, возможно его отложение на стенках кровеносных сосудов. А поскольку ликвор является связующим звеном между мозгом и кровью, то холестериновая преграда может сослужить дурную службу всему организму. [14]
- **Колбасы, сладкие газированные напитки, «сухарики» и прочие продукты длительного хранения.** Содержат вредные для ликвора химические вещества, способные нарушить его водно-солевой состав.

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. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
3. 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
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48

5. 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
6. 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
7. 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
8. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
9. 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
10. 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
11. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин К—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
14. 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 edaplust.info.

Получено 19.07.2020

Nutrition for liquor 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: Liquor is a cerebrospinal fluid circulating in the cavities of the brain and spinal cord. It is essential for the proper functioning of brain tissue. It protects the brain from mechanical damage. Provides maintenance of constant intracranial pressure, as well as water-electrolyte balance. Responsible for the metabolic processes between the blood and the brain.