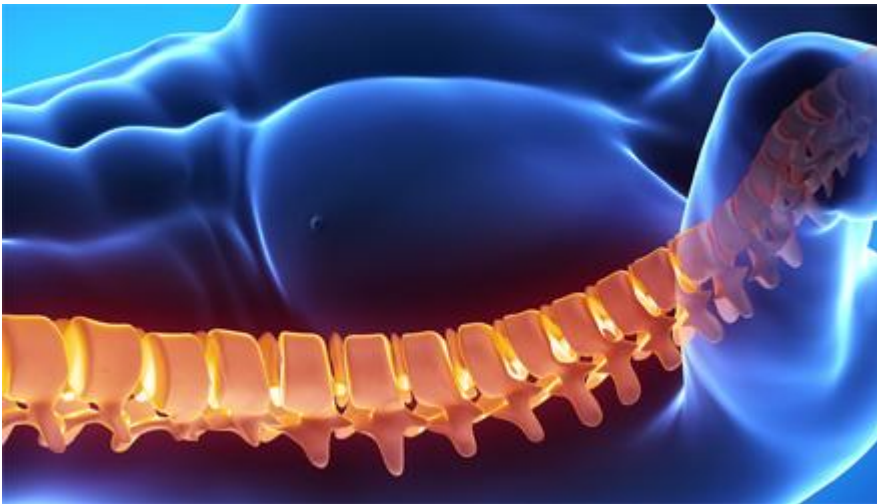




Харчування для здоров'я ліквору – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Ліквор - це спинно-мозкова рідина, що циркулює в порожнинах головного та спинного мозку. Є необхідною для правильного функціонування мозкової тканини.

Захищає мозок від механічних пошкоджень. Забезпечує підтримку постійного внутрішньочерепного тиску та водно-електролітної рівноваги. Відповідає за обмінні процеси між кров'ю та мозком.

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

Це цікаво:

- Ліквор – єдина рідина, дослідження якої дозволяє оцінити стан центральної нервової системи!

Корисні продукти для ліквору

1. **Грецькі горіхи** . [1] Завдяки вітамінам і мікроелементам, що містяться в них, горіхи гальмують процеси старіння мозкової тканини. А оскільки ліквор відповідає за обмінні процеси, то здоров'я всього організму пов'язане безпосередньо зі здоров'ям мозку.
2. **Курачі яйця** . [2] Яйця є джерелом лютеїну, який знижує ризик виникнення інсультів та стимулює нормалізацію вироблення ліквору.
3. **Чорний шоколад**. Вживання шоколаду викликає в організмі викид серотоніну, який активізує лікворопровідні шляхи. Також він сприятливо впливає на мозкову тканину завдяки присутності в ньому теоброміну (речовини схожого з кофеїном, але без його негативного впливу).
4. **Морква** . [3] Завдяки вмісту в ній бета-каротину, вона здатна уповільнювати процеси старіння [4]. Крім того, вона перешкоджає руйнуванню мозкових клітин та відповідає за підтримку постійного внутрішньочерепного тиску.
5. **Морська капуста** . Містить велику кількість йоду [5] . Відповідає за синтез спинномозкової рідини та її клітинний склад.

6. **Жирні сорти риби** . Жирні кислоти, що містяться в рибі, беруть активну участь у підтримці мінерально-вітамінного складу рідини.
7. **Курятина** . Селен [6] та вітаміни групи В [7], які містяться в м'ясі курки, відповідають за цілісність судин, якими циркулює ліквор.
8. **Шпинат** . [8] Хороше джерело антиоксидантів [9], вітамінів А [10], С [11] та К [12]. Бере участь у підтримці водно-електролітної рівноваги.

Рекомендації

Для нормальної роботи всього організму необхідно, щоб усі мозкові структури були захищені від негативного впливу навколишнього середовища. Саме цим і займається ліквор. Нам залишається лише піклуватися про нормальне функціонування лікворопровідних каналів. Для цього бажано виключити травматичні види спорту, налагодити режим дня, забезпечити організм чистим (насиченим киснем) повітрям, а найголовніше, це нормалізувати харчування.

Народні засоби для нормалізації вироблення ліквору

Для того, щоб нормалізувати вироблення ліквору, у народній медицині використовується наступний склад.

Взяти 1 плід **авокадо** [13] , Розтерти. Додати 3 потовчені волоські горіхи. Додати 150 грам малосольного **оселедця** , розтертого до пастоподібного стану (кісті попередньо видалити). Влити 250мл. попередньо розчиненого **желатину** . Перемішати та поставити на холод.

Желе, що вийшло, слід вживати один раз на тиждень.

Шкідливі продукти для ліквору

- **Спиртні напої** . Викликають спазм судин та порушують циркуляцію ліквору.
- **Сіль** . Надмірне вживання солі підвищує внутрішньочерепний тиск, що негативно впливає на мозок. Через здавлювання мозкових ділянок відбувається кисневе голодування, яке призводить до слабкого функціонування головного мозку.
- **Жирне м'ясо** . У зв'язку з високим вмістом холестерину, можливе його відкладення на стінках кровоносних судин. А оскільки ліквор є сполучною ланкою між мозком і кров'ю, то холестеринова перешкода може послужити погану службу всьому організму. [14]
- **Ковбаси, солодкі газовані напої, сухарики та інші продукти тривалого зберігання** . Містять шкідливі для ліквору хімічні речовини, здатні порушити його водно-сольовий склад.

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., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 43-55. DOI : 10.59316/.vi6.31
4. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти старіння. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11). DOI : 10.59316/j.edpl.2020.11.48
5. 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

6. 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
7. 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/.vi8.45
8. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
9. 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
10. 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
11. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
12. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін К –опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
13. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
14. 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 edaplust.info.

Отримано 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.