



Питание для гипоталамуса – 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. Гипоталамус - это отдел **головного мозга**, отвечающий за механизмы бодрствования и сна, изменения температуры тела и обменные процессы в организме. От него зависит работоспособность всех органов и тканей организма. Эмоциональные реакции человека также находятся в компетенции гипоталамуса. Кроме того, гипоталамус руководит работой эндокринных желез, участвует в процессе пищеварения, а также в продлении рода. Расположен гипоталамус в головном мозге под зрительным бугром – таламусом. Поэтому, гипоталамус, в переводе с латыни означает «*подбугорье*».

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

Это интересно:

- Гипоталамус по размеру равен фаланге большого пальца руки.
- Ученые нашли в гипоталамусе центры «рая» и «ада». Эти участки мозга отвечают за приятные и неприятные ощущения организма.
- Деление людей на «жаворонков» и «сов» также находится в компетенции работы гипоталамуса

Ученые называют гипоталамус «внутренним солнцем организма» и считают, что дальнейшее изучение его возможностей может привести к увеличению продолжительности жизни человека, к победе над многими эндокринными заболеваниями, а также к дальнейшему освоению Космоса, благодаря управляемому летаргическому сну, в который можно будет погружать космонавтов, преодолевающих расстояние в десятки и сотни световых лет.

Полезные продукты для гипоталамуса

1. **Изюм, курага, мед** [1] – содержат глюкозу, необходимую для полноценной работы гипоталамуса.

2. Зелень и листовые овощи. Прекрасный **источник магния [2] и калия [3]**. Являются отличными антиоксидантами [4]. Предохраняют гипоталамус от риска кровоизлияний, **инсульта**.
3. **Молоко и молочные продукты**. Содержат витамины группы В [5], которые необходимы для полноценной работы нервной системы, а также кальций и другие питательные вещества.
4. **Яйца**. [6] Снижают риск возникновения инсульта, благодаря содержанию в них полезных для мозга веществ.
5. **Кофе**, черный шоколад. В небольшом количестве тонизируют работу гипоталамуса.
6. **Бананы, помидоры, апельсины [7-9]**. Поднимают настроение. Облегчают работу не только гипоталамуса, но и всех структур мозга. Полезны для нервной системы, деятельность которой тесно связана с работой гипоталамуса.
7. **Грецкие орехи**. [10] Стимулируют работоспособность гипоталамуса. Тормозят процессы старения мозга. Богаты полезными жирами, витаминами и микроэлементами.
8. **Морковь**. [11] Замедляет процессы старения в организме [12], стимулирует образование молодых клеток, участвует в проведении нервных импульсов.
9. **Морская капуста**. Содержит вещества, необходимые для обеспечения гипоталамуса кислородом. Большое количество йода [13], содержащегося в морской капусте, помогает бороться с бессонницей [14] и раздражительностью, усталостью и перенапряжением.
10. Жирная **рыба** и растительные масла. Содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые являются важными компонентами питания гипоталамуса. Предотвращают отложение холестерина [15], являются стимуляторами выработки гормонов.

Общие рекомендации

Для полноценного функционирования гипоталамуса необходимы:

- Лечебная физкультура и ежедневные прогулки на свежем воздухе (особенно вечером, перед сном).
- Регулярное и полноценное питание. Предпочтительна молочно-растительная диета. Медики советуют избегать переедания.
- Соблюдение режима дня помогает гипоталамусу войти в привычный для него ритм работы.
- Исключить из употребления алкогольные напитки [16] и избавиться от вредной тяги к курению, которые вредят работе нервной системы, с деятельностью которой тесно связан гипоталамус.
- Исключить перед сном просмотр телепередач и работу за компьютером. В противном случае, из-за нарушения светового режима дня, может возникнуть нарушения в работе гипоталамуса и всей нервной системы.
- С целью профилактики перевозбуждения гипоталамуса, в яркий солнечный день рекомендуется носить солнцезащитные очки.

Народные методы восстановления функций гипоталамуса

Причинами нарушений работы гипоталамуса являются:

- Инфекционные заболевания, интоксикации организма.
- Нарушения в работе нервной системы.
- Слабый иммунитет.

В первом случае могут использоваться травы противовоспалительного назначения (**ромашка**, календула, зверобой) – по рекомендации врача. При интоксикациях полезны йодсодержащие продукты – черноплодная рябина, морская капуста, **фейхоа** [17-19], грецкие орехи.

Во втором случае, при нарушении работы НС, используются тонизирующие средства (цикорий, кофе), или наоборот, успокаивающие - настойка **валерианы**, пустырника и боярышника, хвойные ванны.

При тахикардии и беспричинном повышении давления, связанных с неправильной работой гипоталамуса, полезны водные процедуры: теплый душ с последующим энергичным растиранием кожных покровов.

При депрессивных состояниях хорошо помогает отвар травы зверобоя, конечно, если нет медицинских противопоказаний к применению!

Считается, что перенапряжение глаз вызывает нарушения в работе гипоталамуса. Теплые глазные ванночки помогут снять излишнее перенапряжение и восстановят функционирование мозга.

Третий случай – слабый иммунитет [20], успешно лечится настойками женьшеня, заманихи, лимонника китайского. Хорошие результаты для укрепления иммунитета дает применение маточного молочка.

Вредные продукты для гипоталамуса

- **Алкоголь.** Вызывает спазм сосудов, разрушение клеток гипоталамуса и нарушения в работе нервной системы.
- **Соль.** Избыток соли вызывает перевозбуждение нервов, которые подходят к гипоталамусу. Кроме того, очень соленая пища вызывает повышение АД, которое в некоторых случаях может привести к кровоизлияниям в мозговые структуры.
- **Жирное мясо.** Содержит вредные жиры, которые могут стать причиной холестериновых бляшек в кровеносных сосудах мозга, нарушая питание гипоталамуса.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
2. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
3. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
4. 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
5. 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

6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
7. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (Solánium lycopersicum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. Cītrus× sinēnsis). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. Júglans régia). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
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. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
13. 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
14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда для улучшения сна. *Журнал здорового питания и диетологии*, (1). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.45
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
16. 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
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Фейхоа (лат. Ácca sellowíana). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 2-11. DOI: 10.59316/.vi11.61
18. Shelestun, A., & Eliseeva, T. (2023). Сок фейхоа—9 ключевых фактов пользы для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 51-57. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.10
19. Елисеева, Т. (2021). Польза фейхоа для детей, мужчин и женщин—8 научных доказательств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 29-33. DOI: 10.59316/.vi18.139
20. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34

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

Получено 22.07.2020

Nutrition for the hypothalamus - 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: The hypothalamus is a section of the brain responsible for the mechanisms of wakefulness and sleep, changes in body temperature and metabolic processes in the body. The performance of all organs and tissues of the body depends on it. Emotional reactions of a person are also in the competence of the hypothalamus. In addition, the hypothalamus directs the work of endocrine glands, participates in the process of digestion, as well as in the prolongation of labor. The hypothalamus is

located in the brain under the optic tubercle - thalamus. Therefore, hypothalamus, translated from Latin, means "subbugorje".