



Питание для гипофиза – 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. Гипофиз расположен в нижней поверхности головного мозга в костном кармане, называемом «турецким седлом». Является главным регулятором эндокринной системы. Отвечает за выработку гормонов роста, а также за обменные процессы и репродуктивную функцию.

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

Это интересно:

- По внешнему виду гипофиз можно сравнить с крупной горошиной. Они очень похожи.
- К гипофизу подходят более 50 000 нервов!
- От активности работы гипофиза зависит рост человека. Карлики и Гулливеры появляются в нашем мире благодаря «чудачествам» Его Величества гипофиза.

Полезные продукты для гипофиза

1. **Грецкие орехи.** [1] Богаты жирами, витаминами А, В и С [2]. Среди микроэлементов, присутствуют такие как: железо, кобальт, йод, магний [3] и цинк. Орехи тормозят процессы старения организма. Стимулируют работоспособность гипофиза.
2. **Куриные яйца.** [4] Кроме того, что яйца содержат большое количество витаминов и микроэлементов, они также являются источником такого незаменимого для гипофиза вещества, как лютеин.
3. **Черный шоколад.** Этот продукт, являясь стимулятором мозговой деятельности, отвечает также за процессы, происходящие в гипофизе. Он активизирует нервные клетки, стимулирует кровеносные сосуды и улучшает обеспечение мозга кислородом.
4. **Морковь.** [5] Благодаря содержащемуся в ней бета-каротину, морковь замедляет процессы старения, стимулирует образование новых клеток, а также отвечает за проведение нервных импульсов.

5. **Морская капуста.** Благодаря высокому содержанию йода [6], морская капуста способна бороться с бессонницей и раздражением, вызванных усталостью и перенапряжением. Кроме того, этот продукт благотворно сказывается на обеспечении мозга кислородом. А поскольку гипофиз также является частью мозга, то включение морской капусты в рацион питания является очень важным составляющим для здоровья этого органа.
6. **Жирные сорта рыб.** Жиры, содержащиеся в таких рыбах как сельдь, скумбрия и лосось, являются крайне необходимыми для питания гипофиза. Это связано с тем, что они предотвращают отложение холестерина и стимулируют выработку гормонов. Кроме того, они осуществляют балансировку всех желез внутренней секреции.
7. **Куратина.** Богата белками [7], которые являются строительным материалом для новых клеток. Кроме того, она содержит селен и **витамины группы В [8]**, которые просто незаменимы для гипофиза.
8. **Шпинат.** [9] Содержащееся в шпинате железо отвечает за нормальное кровоснабжение гипофиза. Антиоксиданты защищают его от такого серьезного заболевания, как аденома гипофиза. Кроме того, шпинат содержит витамины А [10], С и К, необходимые для нормальной работы нервной системы.

Общие рекомендации

Для активной работы гипофиза необходимо здоровое питание. Из рациона, желательно, исключить консерванты, красители, усилители вкуса, которые могут вызвать нарушение проводимости нервных волокон. Кроме того, их употребление может привести к нарушению осмотического состояния клеток мозга.

Народные средства нормализации работы гипофиза

Для гипофиза очень полезна орехово-фруктовая смесь, состоящая из грецких орехов, **кураги**, меда [11] и **мандаринов [12]**. Употреблять натошак в течение полугода.

Вредные продукты для гипофиза

- **Спиртные напитки.** [13] Вызывают спазм кровеносных сосудов, а вследствие этого происходит нарушение питания клеток и их последующую деструкцию.
- **Соль.** Кроме задержки влаги в организме, она вызывает перевозбуждение нервных волокон, которые подходят к гипофизу. В результате этого, перевозбужденные нервы хуже начинают выполнять свои функции, что приводит к сбоям в работе гипофиза.
- **Жирное мясо.** Из-за содержания большого количества холестерина, может стать причиной возникновения холестериновых бляшек в кровеносных сосудах. [14] Что может привести к снижению проводимости сосудов и гипоксии клеток гипофиза.
- **Колбасы, «сухарики» и другие продукты длительного хранения.** Могут вызывать химическое отравление клеток гипофиза, которые, в результате перерождения, образуют аденому гипофиза.

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. 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

3. 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
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
5. 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
6. 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
7. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
8. 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
9. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
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. 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
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Мандарин (лат. *Citrus reticulata*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
13. 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
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 23.07.2020

Nutrition for pituitary gland - useful and dangerous products, 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 pituitary gland is located in the lower surface of the brain in a bony pocket called the Turkish Saddle. It is the main regulator of the endocrine system. It is responsible for the production of growth hormones, as well as metabolic processes and reproductive function.