



Питание для аденоидов – 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. Аденоиды – это носоглоточные миндалины, выполняющие защиту организма от проникновения инфекций через носовые проходы. Здоровая миндалина выглядит «рыхлой» и бугристой, но цвет ее при этом розовый. Если аденоид воспален, то, вследствие отека, он становится ровным и гладким.

Первыми признаками воспаления аденоидов являются такие симптомы, как снижение слуха, затруднение носового дыхания, частые **насморки** и обильные выделения из носа. Но, для того чтобы избежать подобных неприятностей, пригодятся некоторые лечебно-профилактические мероприятия и «правильные» продукты питания.

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

Полезные продукты для аденоидов

1. **Морковь, тыква, болгарский перец** и боярышник. [1-4] Содержат каротин, отвечающий за нормальное кровоснабжение слизистой.
2. **Капуста.** [5,6] Инактивирует токсины. Удаляет избыточную слизь из организма.
3. **Свекла.** [7] Так же, как и капуста, обладает очищающими свойствами. Кроме того, она знаменита своей кроветворной функцией.
4. **Морская капуста.** Содержит органический **йод** [8], выступающий в качестве профилактического средства. Защищает аденоиды от воспаления.
5. **Сухофрукты: изюм, курага, финики** [9]. Отличный источник органического **калия** [10]. Нормализует баланс клеточной жидкости, а также количество выделяющейся слизи.
6. **Цикорий.** Улучшает кровообращение и обменные процессы в миндалинах.
7. **Сельдь, треска.** Богаты **полиненасыщенными жирными кислотами**, которые отвечают за функционирование миндалин.
8. **Шиповник.** [11] Содержит большое количество **витамина С** [12]. Улучшает функционирование аденоидов.

9. **Рябина.** [13] Благодаря содержащимся в ней веществам, она способна нормализовать количество выделяемой слизи.
10. **Яблоки.** [14] Содержат вещества, способные связывать и удалять вредные соединения.

Общие рекомендации

Вследствие того, что воспалительные заболевания способствуют разрастанию аденоидов, для того, чтобы этого не допустить, следует выполнять следующие рекомендации:

- Чаще бывать на свежем воздухе.
- Принимать солнечные ванны.
- Заниматься закаливанием организма.
- Посещать спелеокамеру, которая находится в различных санаторно-курортных учреждениях, а иногда и в местных поликлиниках.
- Не допускать **переохлаждения**.

Народные средства профилактики воспаления аденоидов

Втягивать через ноздри морскую воду (раствор морской соли). Втягивать попеременно, зажав другую ноздрю пальцем.

Употреблять настойку одного из иммуномодуляторов. Очень хороша для профилактики настойка элеутерококка, эхинацеи [15], лимонника китайского и радиолы розовой. Для детей младше 7 лет, указанные настойки добавлять в горячий **чай**, из расчета 1 капля на год жизни ребенка.

Промывать нос следующим составом:

Лист **черной смородины** [16] - 10 частей; плоды шиповника (измельченные) - 10 частей; цветы **ромашки** [17] аптечной - 10 частей; цветы календулы [18] - 5 частей; цветы **калины** [19] - 2 части.

Состав залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе. Затем добавить 1 каплю пихтового масла и промывать нос два раза в день. Курс лечения – 3 дня.

Закапывать нос отваром околоплодника **грецкого ореха** [20]. Одну столовую ложку околоплодника залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Закапывать по 3-4 капли в каждую ноздрю, 3-4 раза в день. Применять в течение 2 недель.

Вредные продукты для аденоидов

- **Мясные и грибные отвары** – содержат вещества, способные нарушить нормальное функционирование аденоидов.
- Хрен, редька, горчица – обладают раздражающим действием на слизистую.
- Алкогольные напитки – вызывают спазм кровеносных сосудов.
- Молоко, масло [21]. Является слизееобразующими продуктами. В большом количестве употреблять не рекомендуется.
- **Мучные продукты**, картофель [22]. В сочетании с маслом и молоком приводят к нарушениям в работе аденоидов

Литература

1. 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
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Боярышник—7 доказанных полезных свойств и правила применения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 37-41. DOI: 10.59316/.vi18.141
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
6. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
8. 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
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Финики (*Phoenix dactylifera*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
10. 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
11. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rósa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
12. 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
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. *Sórbus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
15. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Эхинацея—польза для женщин и мужчин, противопоказания и правила применения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 62-66. DOI: 10.59316/.vi17.125
16. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Сок красной смородины: что говорят ученые о пользе и противопоказаниях вкусного напитка. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 23-29. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.5
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. *Caléndula*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53

21. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
22. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18

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

Получено 25.07.2020

Nutrition for adenoids - 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: Adenoids are the nasopharyngeal tonsils that protect the body from infections entering through the nasal passages. A healthy tonsil looks "loose" and bumpy, but its color is pink. If the adenoid is inflamed, then, due to swelling, it becomes flat and smooth. The first signs of adenoid inflammation are symptoms such as hearing loss, difficulty in nasal breathing, frequent runny noses and profuse nasal discharge. But in order to avoid such troubles, some therapeutic and preventive measures and "right" foods are useful.