

Питание для тимуса – 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. Тимус (*вилочковая железа*) - небольшой орган серовато-розового цвета, массой около 35-37 грамм. Расположен в верхней части грудной клетки, сразу за грудиной.

Рост органа продолжается до начала полового созревания. Затем наступает процесс инволюции и к 75 годам вес тимуса составляет всего 6 грамм.

Тимус отвечает за выработку Т-лимфоцитов и гормонов тимозин, тималин и тимопоэтин.

При нарушении функции тимуса, происходит уменьшение количества Т-лимфоцитов в крови. Это, в частности, является причиной снижения иммунитета у детей, взрослых и пожилых людей.

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

Это интересно:

• Состоит тимус из двух долек. Нижняя часть каждой дольки широкая, а верхняя узкая. Таким образом, тимус приобретает сходство с двузубой вилочкой, в честь которой, он и получил свое второе название.

Полезные продукты для тимуса

Благодаря тому, что тимус отвечает за нормальное функционирование иммунной системы, обеспечение его качественным питанием, гарантирует здоровье всего организма. В качестве продуктов, необходимых для тимуса рекомендуются следующие:

1. Оливковое масло. Оно богато **витамином Е [1]**, который отвечает за нормальное функционирование вилочковой железы.
2. **Скумбрия**, **сельдь**, **тунец**. Содержат незаменимые жирные кислоты, которые являются источником нуклеиновых кислот для тимуса.

3. **Шиповник** [2] и цитрусовые. Содержат большое количество витамина С [3], который благотворно влияет на кровообращение. К тому же, витамин С является антиоксидантом, защищая тимус от перерождения.
4. Листовая зелень. Является источником магния [4] и фолиевой кислоты [5], которые участвуют в нейро-эндокринном процессе.
5. **Облепиха** и **морковь**. [6,7] Идеальные источники провитамина А, который стимулирует развитие и функционирование долек тимуса. Кроме того, витамин А замедляет процессы старения. [8]
6. **Курятина**. Содержит легкоусваиваемый белок [9], который необходим в качестве строительного материала, для клеток железы. Кроме того, курятина богата железом, необходимым для кровообращения.
7. **Яйца**. [10] Являются источником лецитина и большого количества микроэлементов. Обладают способностью связывать и выводить токсины из организма.
8. **Морская капуста**. Благодаря содержащемуся в ней йоду [11], она стимулирует обменные процессы, происходящие в тимусе.
9. Молочнокислые продукты. Содержат большое количество белка , органического **кальция** [12] и витамина В [13].
10. **Тыквенные семечки** и **кедровые орешки**. Содержат цинк [14], который стимулирует синтез Т-лимфоцитов.
11. Черный шоколад. Активизирует иммунные процессы, расширяет сосуды, участвует в снабжении тимуса кислородом. Шоколад полезен при эмоционально-физической слабости, вызванной недосыпаниями и переутомлениями.
12. **Гречиха**. [15] Содержит 8 незаменимых аминокислот. Кроме того, она богата фосфором, кальцием, магнием, бета-каротином, витамином С, а также марганцем и цинком.

Общие рекомендации

Для того чтобы сохранить тимус здоровым, следует выполнять следующие рекомендации:

- Обеспечить вилочковую железу полноценным, разнообразным и сбалансированным питанием. При частых простудах стоит особое внимание обратить на **продукты, содержащие витамин С**.
- Соблюдать щадящий солнечный режим, защищая тимус от избыточной инсоляции.
- Не подвергать организм переохлаждению.
- Посещать бани и сауны (посоветовавшись предварительно с врачом).
- Хотя бы раз в год отправляться на ЮБК или другой полноценный курорт, где воздух насыщен таким количеством благотворной энергии, что его хватит на следующие одиннадцать месяцев.

Народные средства для нормализации работы вилочковой железы

Регулярные закаливающие мероприятия, ежедневные умеренные физические нагрузки просто необходимы для здоровья вилочковой железы у взрослых и детей. Насыщение организма полезными молочно-кислыми бактериями (натуральный **кефир**, домашние йогурты [16] и т.д) помогут сохранить и укрепить здоровье этого органа.

Очень хорошо влияет на деятельность железы отвар из **чабреца** [17] (богородской травки). Для того чтобы его приготовить, следует взять 1 столовую ложку травы, собранной во время цветения, и залить ее одним стаканом кипятка. Настаивать в течении 1,5 часов. Принимать по ¼ стакана, через пол-часа после еды, мелкими глотками.

Также, хороший эффект для профилактики преждевременной инволюции тимуса оказывает массаж верхнего свода неба. Для этого, необходимо вымытый большой палец взять в рот и подушечкой массировать небо по часовой стрелке.

Вредные продукты для тимуса

• **Картофель фри**. Обладая канцерогенным фактором, он способен вызвать нарушения в клеточной структуре железы.

• **Продукты с добавлением фруктозы**. Вызывают деструкцию кровеносных сосудов тимуса.

• **Поваренная соль**. Вызывает задержку влаги в организме. В результате этого, происходит перегрузка кровеносных сосудов.

• **Любые продукты с консервантами**. Способны вызывать фиброзные изменения в железе.

• **Алкоголь**. [18] Вызывает спазм сосудов, лишая тимус питания, и снижает иммунитет всего организма.

Литература

1. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(6). 10.59316/.vi6.33
2. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
3. 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
4. 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
5. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
7. 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
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
9. 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
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
11. 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
12. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77

13. 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
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagopýrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Чабрец (Thýmus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
18. 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

HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 29.07.2020

Nutrition for thymus - useful and dangerous products, recommendations

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Abstract: The thymus (thymus gland) is a small grayish-pink organ weighing about 35-37 grams. It is located in the upper part of the chest, just behind the sternum. The growth of the organ continues until puberty. Then comes the process of involution and by age 75 the weight of the thymus is only 6 grams. The thymus is responsible for the production of T-lymphocytes and the hormones thymosin, thymalin and thymopoietin. If the function of the thymus is impaired, there is a decrease in the number of T-lymphocytes in the blood. This, in particular, is the cause of decreased immunity in children, adults and the elderly.