



Питание для бронхов – 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. По своему анатомическому строению, бронхи занимают среднюю часть дыхательной системы, представляя собой ветви «перевернутого дерева», ствол которого представляет трахея.

После бронхов располагаются бронхиолы, а завершают систему – альвеолы, которые непосредственно осуществляют дыхательную функцию.

Кроме воздухопроводящей функции, бронхи выполняют также охранную роль, защищая органы дыхания от неблагоприятных воздействий внешней среды.

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

Витамины

Самыми важными витаминами для бронхов являются витамины А, С, Е.

- **Витамин С** [1] повышает устойчивость организма различным инфекциям, укрепляет стенки сосудов.
- **Витамин А** [2] влияет на трофику слизистых оболочек, повышая сопротивляемость организма
- **Витамин Е** [3] способствуют улучшению обменных процессов в органах дыхания.

Микроэлементы

- **Кальций** – [4] способствует подавлению воспалительного процесса.
- **Магний** – [5] оказывает тонизирующее воздействие на органы дыхания.
- **Калий** – [6] снижает возбудимость и способствует лучшему функционированию органов дыхания.

Полиненасыщенные жирные кислоты (растительные масла, жирная рыба, орехи) очень важны для здоровья бронхов. Они способствуют нормализации бронхиального тонуса и снятию спазмов.

Топ 10. Лучшие продукты для здоровья бронхов

1. **Лук, чеснок.** [7,8] Содержат витамин С и фитонциды, которые уничтожают бактерий.
2. **Морковь.** [9] Содержит витамин А, который необходим для укрепления бронхиальной ткани.
3. **Свекла.** [10] Хороший источник калия. Улучшает дренажные свойства бронхов.
4. **Нежирные молочные продукты.** Богаты кальцием, подавляют воспаление.
5. **Лимоны, апельсины, грейпфруты.** [11,12] Богаты витамином С.
6. **Малина.** [13] Обладает противовоспалительными свойствами.
7. **Мед липовый, хвойный или донниковый.** Повышает иммунные силы организма. [14]
8. **Шиповник и боярышник.** [15,16] Содержат витамины А и С, и многие полезные кислоты.
9. **Семена, злаки, зелень, орехи, бобовые** – являются хорошим источником магния [17].
10. **Авокадо** [18], зеленый горошек, кочанный салат и остальные продукты, содержащие витамин Е [19]. Являются антиоксидантами, защищают организм от токсинов.

Общие рекомендации

Для того чтобы дыхание оставалось всегда легким и непринужденным, очень важно, использовать правила здорового питания, разработанные для укрепления дыхательной системы. Нормализация работы бронхов и всей дыхательной системы в целом, зависит от ряда факторов:

- Правильное питание
- Очищение
- Соблюдение рекомендаций врача.

Питание должно быть дробным, с достаточным количеством белка и полезных жиров. Кроме того, необходимо употребление **кальцийсодержащих** продуктов.

Во время очищения лучше отказаться от сладостей и очень соленой пищи.

Народные средства для очистки бронхов

Для профилактики развития заболеваний бронхов, в народной медицине существует хороший рецепт очистки данного органа.

Для этого понадобятся 8 трав из приведенного ниже списка:

Сосновые почки, цвет бузины, первоцвет (примула весенняя), **подорожник** [20], пикульник, медуница, **девясил**, фиалка трехцветная, чабрец [21], фиалка душистая, мыльнянка обыкновенная, **фенхель**, солодка, донник, истод, хвощ полевой, мак посевной [22].

Способ приготовления:

Взять по 1 ст. ложке выбранных трав. Перемешать. В термос насыпать 1,5 ст. ложки сбора, залить стаканом кипятка. Настаивать 2 часа. Процедить. Пить теплым, желательно перед сном.

Внимание! После применения состава, количество слизи может увеличиться, а кашель усилится. Так начинается очистка органов дыхания. Через некоторое время симптомы исчезнут.

Курс очищения – 2 месяца.

Вначале чистку можно осуществлять 2 раза в год, с интервалом в 3-4 месяца. Затем – 1 раз в году.

Продукты, вредные для бронхов

- **Сахар.** Способствует замедлению процессов выздоровления, из-за сохранения очагов воспаления.
- **Соль.** Ухудшает проходимость бронхов, вызывая их гиперактивность.
- **Продукты – аллергены** (приправы, какао, чай, пряности, рыбные и мясные бульоны). Вызывают выработку гистамина, который увеличивает выделение слизи и вызывает отеки.

Литература

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium céra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
9. 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
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus límon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
12. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. *Cítrus× sinēnsis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
14. 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
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67

16. 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
17. 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
18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
19. 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
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Подорожник (лат. *Plantāgo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Чабрец (*Thýmus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
22. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мак (*Papáver*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 12-20. DOI: 10.59316/.vi3.13

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

Получено 30.07.2020

Nutrition for bronchi - 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: According to their anatomical structure, bronchi occupy the middle part of the respiratory system, representing the branches of the "inverted tree", the trunk of which is represented by the trachea. After the bronchi are bronchioles, and completing the system - alveoli, which directly carry out the respiratory function. In addition to air-conducting function, bronchi also perform a protective role, protecting the respiratory system from adverse environmental influences.