



Питание для желчного пузыря – 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. Часто, при заболеваниях желчного пузыря, у человека портится характер. Он становится раздражительным и беспокойным. А все дело в этом небольшом органе, который иногда доставляет нам столько хлопот!

Желчный пузырь — орган, расположенный с правой стороны тела человека, прямо под **печенью**. Это «депо» желчи, которая, во время очередного приема пищи, выбрасывается в кишечник для ускорения переваривания. Размер желчного пузыря небольшой, примерно, со среднее куриное яйцо. Внутри он заполнен тягучей, зеленоватого цвета желчью. О том, как сохранить этот орган здоровым на долгие годы и пойдет речь в нашей статье.

Ключевые слова: желчный пузырь, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Полезные продукты для желчного пузыря

1. **Морковь**, болгарский перец и **тыква**. [1-3] Все эти овощи содержат каротин, который, трансформируясь в витамин А, улучшает работу желчного пузыря.
2. **Сельдь** и **треска**. Содержат важные кислоты класса Омега [4], и являются важной составляющей желчи.
3. **Рябина**. [5] Содержит вещества, наличие которых в желчи, улучшает ее качество в несколько раз!
4. **Капуста белокочанная**. [6] Способна связывать токсины. Принимает активное участие в обеспечении здоровья желчного пузыря и в формировании желчи.
5. **Морская капуста**. Содержит большое количество органического йода [7], который является профилактическим средством от большинства заболеваний желчного пузыря.
6. **Свекла**. [8] Аналогично белокочанной капусте, обладает очищающими свойствами, которые с успехом используются при образовании желчи.
7. **Яблоки**. [9] Благодаря содержащимся в них пектинам и железу, они способны повысить качество выделяемой желчи.

8. **Курага**, изюм и **финики** [10]. Источник калия, который необходим для обеспечения нормального тонуса стенкам желчного пузыря.
9. **Цикорий**. Улучшает кровообращение и обменные процессы, происходящие в желчном пузыре.
10. **Шиповник**. [11] Благодаря содержанию большого количества натурального витамина С [12], он играет важную роль в жизнеобеспечении этого органа.

Общие рекомендации

Для того чтобы желчный пузырь был всегда здоров и находился в тонусе, необходимо выполнять следующие правила:

- нормализовать работу печени (можно принимать размолотые семена расторопши);
- не допускать переедания;
- избегать переохлаждения;
- наладить полноценное и регулярное питание;
- избегать стрессов.

Народные средства для нормализации работы желчного пузыря

Для того чтобы обеспечить нормальное функционирование желчного пузыря, следует позаботиться о его чистоте. Для этого подойдут такие травы:

- кукурузные рыльца;
- цикорий;
- дымянка;
- тысячелистник [13];
- мята [14];
- цмин песчаный (бессмертник);
- полынь [15];
- одуванчик [16];
- подорожник [17];
- крапива [18].

Для приготовления состава, следует взять все травы в равном количестве. Настаивают их следующим образом: три ложки смеси заливают двумя стаканами кипятка и дают настояться. Можно добавить **меда** [19]. Выпить в течение дня, натощак. Длительность приема – один месяц.

Вредные продукты для желчного пузыря

- **Крепкие грибные и мясные бульоны** – содержат вещества, способные стать причиной камнеобразования.
- **Жирное жареное мясо** (особенно **баранина** и **свинина**) – большая нагрузка на желчный пузырь, поскольку для их переработки, требуется большое количество желчи.

- **Хрен, редька, чеснок [20] и горчица** – оказывают действие, раздражающее стенки желчного пузыря.
- **Алкогольные напитки** – вызывают спазм желчного протока и, как следствие, застой желчи.

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. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. *Sórbus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
7. 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
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
9. 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
10. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Финики (*Phoenix dactylifera*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
11. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
12. Елисеева, Т., & МIRONENKO, 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., & Ткачева, Н. (2018). Тысячелистник (лат. *Achilléa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Полынь (лат. *Artemísia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 32-42. DOI: 10.59316/.vi1.4
16. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. *Taráxasum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Подорожник (лат. *Plantágo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (*Urtíca*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1

19. 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
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

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

Получено 30.07.2020

Nutrition for gallbladder - 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: Often, with gallbladder disease, a person's character deteriorates. He becomes irritable and restless. And it's all about this small organ, which sometimes gives us so much trouble! Gallbladder - an organ located on the right side of the human body, right under the liver. It is a "depot" of bile, which, during the next meal, is thrown into the intestines to accelerate digestion. The size of the gallbladder is small, about the size of an average hen's egg. Inside it is filled with thick, greenish-colored bile. How to keep this organ healthy for many years and will be discussed in our article.