



Питание для селезенки – 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. Селезёнка – удлинённый непарный орган, расположенный в левой верхней части брюшной полости, сзади от желудка. Несмотря на то, что селезенка не принадлежит к числу жизненно важных органов, ее присутствие крайне важно для человеческого организма.

Это связано с тем, что она выполняет иммунную, фильтрационную и кроветворную функции. Кроме того, селезенка принимает активное участие в обмене веществ. Ее ближайшими соседями являются: диафрагма, **поджелудочная железа**, толстая кишка и левая **почка**.

Благодаря способности селезенки к депонированию крови, в нашем организме всегда существует некий запас, который выбрасывается в общее русло при первой же необходимости. Кроме того, на селезенку возложен контроль за качеством циркулирующей в организме крови. Здесь утилизируются старые, поврежденные, а также измененные элементы крови. Также, селезенка принимает активное участие в кроветворении.

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

Это интересно:

- В древней Греции селезенка считалась совершенно бесполезным органом.
- Во времена Средневековья селезенку считали органом, отвечающим за смех.
- Каждую минуту селезенка фильтрует 250 мл крови.

Полезные продукты для селезенки

1. **Орехи.** Содержат минералы и микроэлементы, способные активизировать кроветворные функции селезенки.
2. Жирная **рыба.** Благодаря содержащимся в рыбе таурину и жирным кислотам, происходит нормализация АД [1].

3. **Капуста.** [2] Богата **фолиевой кислотой**, отвечающей за синтез новых клеток крови. Благодаря витамину Р укрепляются стенки сосудов. Также в ней имеется **витамин К**, ответственный за свертываемость крови.
4. **Печень.** Является источником **железа** [3], нехватка которого может привести к понижению уровня гемоглобина и **малокровия**. Также, в печени содержится гепарин. Именно он является профилактикой **тромбозов** и **инфарктов миокарда**.
5. **Цитрусовые.** **Содержат витамин С** [4], который отвечает за усвоение железа. Кроме того витамин А, вместе с **органическими кислотами** и **клетчаткой**, борется с повышенным сахаром в крови, а также снижает уровень холестерина.
6. **Яблоки.** [5] Благодаря содержащемуся в них **пектину**, регулируют уровень сахара, который отрицательно сказывается на здоровье селезенки.
7. **Авокадо.** [6] Способно связывать избыточный холестерин, который может закупорить кровеносные каналы селезенки.
8. **Свекла.** [7] Натуральное кровеносное средство. Стимулирует деятельности селезенки. Укрепляет стенки сосудов. Желательно употреблять совместно с **морковью** [8], капустой или **томатом** [9].
9. **Мед.** [10] Благодаря меду происходит нормализация функции селезенки, ответственной за производство форменных элементов крови.
10. **Гранат.** [11] Активизирует кровеносную функцию селезенки.

Общие рекомендации

- Для полноценного функционирования селезенки медики рекомендуют избегать стрессовых ситуаций или учиться правильно реагировать на стресс [12].
- Регулярное питание небольшими порциями сохранит здоровье этого органа. Питание должно быть полноценным, не реже четырех – пяти раз в день. Очень полезны **продукты богатые железом**.
- Для обеспечения здоровья селезенки, требуется чаще бывать на свежем воздухе. Хорошим вариантом может стать берег моря или сосновый бор.

Народные средства нормализации и очистки

Поскольку селезенка отвечает за кровеносную функцию организма, то для ее очищения, могут подойти следующие рекомендации.

Одуванчик. [13] Выводит вредный холестерин, который может забить кровяное русло селезенки.

Яблочный и морковный соки. [14,15] Хорошо чистят кровь. Придают тонус селезенке.

Клюквенный морс. Благодаря содержанию антиоксидантов, препятствует возникновению новообразований.

Вредные продукты для селезенки

- **Жиры.** [16] Употребление большого количества жиров, может привести к блокировке **кальция**, который необходим при синтезе новых эритроцитов.
- **Жареное.** Вещества, содержащиеся в жареных продуктах, вызывают изменения в составе крови. В результате этого селезенке приходится работать в авральном режиме, очищая кровь от аномальных клеток.

- Алкоголь. Из-за алкоголя, клетки крови подвергаются деструкции и обезвоживанию. Кроме того, алкоголь тормозит работу селезенки, препятствуя выработке новых эритроцитов.
- **Консерванты.** В результате их употребления образуются трудно-растворимые соединения, которые могут тампонировать сосуды селезенки, вызывая ее **ишемию**.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда понижающая давление. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.39
2. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. Brassica). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
3. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
4. 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
5. 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
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Bēta vulgāris). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
8. 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
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (Solānum lycopersicum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
10. 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
11. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. Punica). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. Tarāxasum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный сок—натуральный источник молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 54-61. DOI: 10.59316/.v3i21.198
15. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
16. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7

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

Получено 30.07.2020

Nutrition for the spleen - 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 spleen is an elongated unpaired organ located in the left upper part of the abdominal cavity, behind the stomach. Despite the fact that the spleen does not belong to the number of vital organs, its presence is extremely important for the human body. This is due to the fact that it performs immune, filtration and hematopoietic functions. In addition, the spleen takes an active part in metabolism. Its closest neighbors are: diaphragm, pancreas, colon and left kidney. Thanks to the ability of the spleen to deposit blood, there is always a certain reserve in our body, which is thrown into the general channel at the first need. In addition, the spleen is charged with controlling the quality of blood circulating in the body. Old, damaged, as well as altered blood elements are utilized here. Also, the spleen takes an active part in hematopoiesis.