



Питание для здоровья прямой кишки– 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. Прямая кишка является завершающим отделом **кишечника**, благодаря которому наружу выводятся продукты жизнедеятельности организма.

Здоровье прямой кишки играет существенную роль в общем тонусе организма и хорошем самочувствии человека.

Ключевые слова: прямая кишка, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Общие рекомендации

Для здоровья прямой кишки очень важно не допускать **запоров**, которые могут привести к застоям и возникновению **геморроя**.

Желательно, соблюдать такие рекомендации:

- Ежедневно натошак необходимо выпивать по одному стакану теплой **воды** [1]. Это способствует регулярности опорожнения кишечника.
- Употребление продуктов, богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, хлебцы) способствуют нормализации консистенции стула.
- Слизистые супы (манный, с перловкой, с протертым **картофелем**) защищают слизистую прямой кишки от раздражения и различных повреждений, облегчают дефекацию.
- Употребление **куриного** супа способствует укреплению слизистой оболочки кишечника, благодаря наличию в курином бульоне полноценного легкоусваиваемого протеина.
- Ежедневные упражнения Кегеля помогут сохранить тонус прямой кишки и предотвратят геморрой. Для этого необходимо сжимать и разжимать мышцы промежности по 25 раз 3 раза в день.

- Упражнения для мышц брюшного пресса, бег или спортивная ходьба, плавание также способствуют улучшению перистальтики всего кишечника, придают необходимый тонус прямой кишке.

Полезные продукты для прямой кишки

1. **Облепиха.** [2] Содержит большое количество витамина А, который необходим для здоровья слизистой оболочки кишечника.
2. **Фасоль.** [3] Налаживает регулярность опорожнения кишечника. Кроме того, обладает очищающими свойствами.
3. **Кисломолочные продукты.** Содержат полезные бактерии, необходимые для прямой кишки.
4. **Болгарский перец.** [4] Обладает общеукрепляющим воздействием на организм. Регулирует консистенцию стула.
5. **Свекла, капуста.** [5,6] Облегчают эвакуацию содержимого кишечника.
6. **Морковь.** [7] Уничтожает болезнетворные микроорганизмы, очень полезна для слизистой.
7. **Инжир, сливы** [8], абрикосы [9]. Обладают слабительными свойствами.
8. **Жирная рыба, растительные масла.** Благодаря высокой концентрации полиненасыщенных жирных кислот, оказывает благотворное воздействие на состояние слизистой оболочки прямой кишки. Помогает в эвакуации содержимого кишечника.
9. **Груша.** [10] Используется как закрепляющее средство.

Народные методы нормализации работы прямой кишки

1. Для профилактики и лечения геморроя в народной медицине используются ледяные и картофельные свечи.
2. Для облегчения дефекации готовят отвар из **льняного семени** (1 ч.л. на стакан кипятка). Пьют по трети стакана 3 раза в день.
3. Употребление отрубей, по чайной ложке 3 раза в день, способствует налаживанию регулярности опорожнения кишечника.

Вредные продукты для прямой кишки

- **Фастфуд.** Из-за нехватки жидкости и клетчатки, пища превращается в трудноперевариваемый комок, который нарушает процесс пищеварения, затрудняет выведение продуктов жизнедеятельности из организма.
- **Соль и перец.** Слишком соленая и перченая пища вызывает прилив крови к органам малого таза, что может стать причиной застоя в геморроидальных узлах и способствовать возникновению геморроя.
- **Алкоголь.** Употребление в большом количестве спиртных напитков может привести к спазмированию сосудов прямой кишки и к нарушениям в работе этого органа.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9

2. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. Phaséolus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. Cápšicum ánnuum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Béta vulgáris). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
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. 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. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Слива (лат. Prúnus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. Pýrus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51

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

Получено 30.07.2020

Nutrition for rectal health - healthy and dangerous foods, 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: The rectum is the final part of the intestine, through which the body's waste products are excreted. The health of the rectum plays an essential role in the overall tone of the body and the well-being of the person.