



Питание для здоровья двенадцатиперстной 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. Двенадцатиперстная кишка – это хорошо обособленный отдел тонкой кишки, в которую открываются протоки **печени** и поджелудочной железы. Именно в этом отделе кишечника происходит полное измельчение пищи и начинается всасывание питательных веществ в кровь.

Слизистая двенадцатиперстной кишки выделяет кишечный сок и гормон секретин, который необходим для правильного переваривания пищи.

Двенадцатиперстная кишка имеет подковообразную форму и именно из-за специфики имеющейся формы, а также при неправильном питании ее хозяина, склонна к воспалениям и другим проблемам.

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

Это интересно:

Свое название двенадцатиперстная кишка получила за свою длину, равную двенадцати сложенным вместе пальцам, или перстам, как говорили в прошлом веке.

Полезные продукты для двенадцатиперстной кишки

1. **Молочные продукты.** Являются хорошим источником природного кальция [1], который необходим для нормального функционирования двенадцатиперстной кишки.
2. **Шиповник и апельсины.** [2,3] Содержат витамин С, который является хорошим антисептиком. Также, он участвует в выработке кишечного сока.
3. **Яйца.** [4] Благодаря лецитину, содержащемуся в них, они являются важным компонентом, обеспечивающим нормальное состояние клеток слизистой. Кроме того, лецитин играет важную роль в процессе усвоения пищи.
4. **Яблоки.** [5] Богаты калием, магнием, фосфором и витамином С. Также, яблоки содержат пектин, обладающий способностью связывать токсины. Улучшают пищеварение.
5. **Брокколи.** [6,7] Благодаря содержащимся в ней витаминам и микроэлементам, обладает противоопухолевым действием. Брокколи - хороший антиоксидант и отличный источник клетчатки.

6. **Киви.** [8] Богаты калием, магнием и фосфором. Кроме того, они содержат большое количество витамина С и пищеварительных ферментов.
7. **Морская капуста.** Благодаря содержанию йода [9], калия, кальция и железа, она обладает способностью связывать и удалять шлаки, тем самым, улучшая пищеварение.
8. **Морковь.** [10] Содержит такие вещества, как бета-каротин, калий, магний и витамин С. Обладает возможностью стабилизировать осмотическое состояние клеток слизистой.
9. **Мед.** [11] Повышает иммунитет организма. Способствует скорейшему выздоровлению при недомоганиях. Используется для лечения язвы двенадцатиперстной кишки. Улучшает секреторную функцию кишечника.

Общие рекомендации

Для нормального функционирования этого отдела кишечника необходимы витамины **А** [12], **В** и **С**, а также витамин **РР**. Из микроэлементов полезны **магний, фосфор, кальций и железо** [13].

Для профилактики нарушений в работе этого органа, медики рекомендуют полноценное и регулярное питание (от 3 до 5 раз в день) небольшими порциями. При выявленных нарушениях в работе двенадцатиперстной кишки количество приемов пищи увеличивают в обязательном порядке до 5 -6 раз в день.

Пища должна быть теплой. Подаваться в перетертом виде при выявленных нарушениях в работе органа, для обеспечения максимального покоя. Для профилактики нарушений специалисты рекомендуют не увлекаться растительной клетчаткой.

Для обеспечения организма достаточным количеством витаминов и минералов, очень рекомендуются не кислые фруктово-ягодные и овощные **соки**, разведенные в пропорции 1:1.

Рекомендуемые блюда:

- подсушенный хлеб,
- блюда с **молоком** (сырники паровые, молочный кисель, сгущенка, на ночь полезно выпивать по 1 стакану теплого молока (если нет аллергии и противопоказаний)),
- каши на молоке,
- овощные пюре или пудинги,
- ягодный **кисель** и соки,
- яйца всмятку,
- паровая рыба и нежирное мясо.

Народные методы очищения двенадцатиперстной кишки

Для того чтобы очистить двенадцатиперстную кишку от шлаков и токсинов, следует приготовить смесь из одного стакана натурального **кефира** и столовой ложки подсолнечного масла. Пить на ночь. Утром съесть порцию салата из свежей **капусты**. В результате этого токсины, извлеченные кефиром, будут связаны и удалены клетчаткой, содержащейся в капусте.

Вредные продукты для двенадцатиперстной кишки

- **Поваренная соль** – вызывает задержку жидкости в организме. В следствии этого происходит перегрузка кровеносных сосудов, обслуживающих кишечник. А как следствие этого, нарушается процесс всасывания питательных веществ.
- **Жареные продукты.** Возникающие в связи с обжаркой канцерогенные вещества, способны вызвать появление новообразований кишечника.
- **Пряности, маринады и копчености.** Содержат вредные для двенадцатиперстной кишки, химические вещества. В результате их потребления возможно проявление таких последствий, как увеличение или уменьшение выработки кишечного сока, изменение его состава, нарушение резорбтивной функции.
- **Алкоголь.** Вызывает первичный спазм сосудов кишечника, который затем приводит к клеточным изменениям.
- **Газированные напитки.** Содержат подсластители и прочие вещества, нарушающие всасывающую функцию двенадцатиперстной кишки.

Литература

1. МIRONENKO, A., & 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
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., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. Cītrus× sinēnsis). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
4. Тарантул, А., & ЕЛИСЕЕВА, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
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. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
7. ЕЛИСЕЕВА, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
8. Ямпольский, А., & ЕЛИСЕЕВА, Т. (2021). Киви (лат. Actinidia chinensis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
9. 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
10. 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
11. 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
12. ЕЛИСЕЕВА, Т., & МIRONENKO, 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
13. 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

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

Получено 30.07.2020

Nutrition for duodenal health - useful 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 duodenum is a well-defined section of the small intestine into which the ducts of the liver and pancreas open. It is in this section of the intestine that food is completely pulverized and the absorption of nutrients into the blood begins. The mucosa of the duodenum secretes intestinal juice and the hormone secretin, which is necessary for proper digestion of food. The duodenum has a horseshoe shape and it is because of the specificity of the existing shape, as well as the improper diet of its host, is prone to inflammation and other problems.