



Питание для здоровья мочевого 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. Мочевой пузырь — это полый мышечный орган, расположенный в малом тазу. Служит для накопления поступающей из почек мочи и её последующего выведения из организма.

В зависимости от количества поступившей в него жидкости, мочевой пузырь может уменьшаться и увеличиваться в размерах. В среднем, он может удерживать от 500 до 700 мл жидкости.

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

Общие рекомендации

Чтобы мочевой пузырь оставался здоровым, необходимо соблюдать следующие правила:

- Пить часто, но понемногу. В этом случае пузырь будет защищен от переизбытка поступающей в него жидкости.
- Не задерживать мочеиспускание на длительное время, в противном случае, высок риск образования камней в мочевом пузыре.
- Исключить из употребления продукты, вызывающие раздражение мочевого пузыря и спазм мочеоточника.
- Избегать продуктов, способных вызвать образование камней.
- Ограничить употребление соли, пищи богатой пуринами и щавелевой кислотой.
- Включать в рацион **овощи и фрукты**, а также кисломолочные продукты.
- Для сохранения здоровья мочевого пузыря, полезны следующие способы приготовления продуктов: отваривание, запекание, легкое обжаривание в сливочном масле, приготовление на пару.

Полезные продукты для мочевого пузыря

1. **Клюква.** Благодаря своим целительным свойствам, эта ягода может защитить мочевой пузырь от камнеобразования.
2. **Яблоки и сливы.** [1,2] Содержащийся в этих фруктах пектин, способен связывать токсины и выводить из организма.
3. **Отруби.** Благодаря содержанию в них **витаминов группы В** [3], они существенно улучшают кровоснабжение мочевого пузыря.
4. **Жирные сорта рыб.** Содержат необходимые жирные кислоты и **витамин D** [4]. Особенно необходимы в холодное время года с малым количеством солнечных дней.
5. **Шиповник** [5]. Витамин С, который содержится в шиповнике, придает тонус стенкам мочевого пузыря.
6. **Облепиха.** [6] Содержащийся в ней провитамин А, активно участвует в регенеративной функции мочевого пузыря. Кроме того, он поддерживает сократительную функцию, благодаря которой происходит приспособление мочевого пузыря к имеющейся жидкости.
7. **Тыквенные семечки.** Содержат витамин Е [7], который отвечает за питание слизистой мочевого пузыря и удаление скопившейся мочи.

Народные способы лечения и очищения мочевого пузыря

Снимают воспаление, очищают мочевой пузырь такие травы: иван-чай [8], **зверобой** [9], пастушья сумка, хвощ полевой, брусничный лист.

Для подбора наиболее подходящей травы, а также способа ее приема, желательно, обратиться к своему лечащему врачу.

В арбузный сезон, с августа по октябрь, представители народной медицины рекомендуют проводить **арбузную** чистку, которая избавит мочевой пузырь от песка и маленьких камешков.

Арбузная чистка.

Необходимо употреблять арбуз [10] с 2 до 3 часов ночи, сидя в ванне, наполненной теплой водой. Время, с 2 до 3 часов ночи, согласно канонам восточной медицины, соответствует меридиану **почек** и мочевого пузыря. За сезон необходимо провести несколько очищающих процедур.

Вредные продукты для мочевого пузыря

- **Соль.** Вызывает задержку воды в организме, в результате чего, возможно возникновение отеков и раздражение стенок мочевого пузыря. Следует ограничить употребление соли, но не полностью от нее отказаться, так как в этом случае может нарушиться водно-солевое равновесие всего организма.
- **Копчености и маринады.** Благодаря содержащимся в них веществам, способны вызывать спазмирование мочеточника, а, следовательно, препятствовать оттоку мочи.
- **Острые блюда и пряности.** Оказывают раздражающее действие на стенки мочевого пузыря.
- **Шпинат, щавель.** [11,12] Содержат оксалаты, которые могут стать причиной камнеобразования.

Литература

1. 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
2. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Слива (лат. Prúnus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Иван-чай (лат. Chamaenérion angustifolium или Epilóbium angustifolium). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 2-12. DOI: 10.59316/.vi2.7
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Зверобой (Hypericum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 21-30. DOI: 10.59316/.vi3.14
10. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. Citrúllus lanátus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
11. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. Rúmex). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73

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

Получено 30.07.2020

Nutrition for bladder health - useful and dangerous foods, 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 bladder is a hollow, muscular organ located in the pelvis. It is used to store the urine coming from the kidneys and then excrete it out of the body. Depending on the amount of fluid entering it, the bladder can shrink and grow in size. On average, it can hold 500 to 700 ml of fluid.