



## **Питание для здоровья яичников – 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.** Являясь железами внешней и внутренней секреции, яичники не только создают яйцеклетки, но и вырабатывают гормоны-эстрогены. Благодаря им, женский организм способен к омоложению. Вырабатываемые яичниками, гормоны способствуют сохранению женского здоровья и красоты.

Известный английский геронтолог Джустин Гласс считает, что человек сможет жить до 180 лет, если научиться «помогать» своим железам внутренней секреции правильным питанием и упражнениями.

Отсутствие полноценного питания негативно сказывается на функционировании женских половых желез и может стать причиной бесплодия.

Для полноценного функционирования яичников, необходимо употреблять продукты, богатые витаминами **А, В, С, Е** и микроэлементами – **медью и железом**. Очень важна **аминокислота аргинин**.

*Ключевые слова:* яичники, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

### **Общие рекомендации**

Для полноценной работы и питания яичников очень вредны монодиеты и **голодание**. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Очень важна белковая пища как строительный материал для вырабатываемых яичниками гормонов и яйцеклеток.

При недостатке белка в организме нарушается образование женских половых гормонов.

### **Полезные продукты для яичников**

1. **Печень, желтки яиц, сметана и сливки** – содержат много витамина А [1], который необходим для нормального функционирования яичников.

2. **Морковь, облепиха, рябина, красный сладкий перец, абрикос и тыква** [2-7] – содержат каротин, который в союзе с растительными и животными жирами преобразуется в необходимый витамин А.
3. **Мед**, [8] пыльца и маточное молочко. Богаты витаминами В и С [9], а также микроэлементами. Омолаживают организм, увеличивают вероятность беременности.
4. Темный хлеб, пивные **дрожжи** [10], **отруби**. Содержат в большом количестве **витамины группы В** [11], которые сохраняют и восстанавливают половое влечение.
5. Цитрусовые, **шиповник** [12], **лук** [13], **чеснок** [14], **черная смородина** [15]. Полезны, благодаря большому количеству витамина С.
6. **Проросшая пшеница, растительные масла, салат-латук**. Богаты витамином Е [16], который предупреждает бесплодие.
7. **Фасоль** [17], **пшеница, орехи, изюм, мясо, гранат** [18]. Содержат много железа, которое необходимо для крови.
8. **Устрицы, креветки, кальмары, мидии**, рапаны. Являются прекрасными афродизиаками. [19] Морепродукты богаты медью, которая позитивно влияет на обменные процессы в организме.
9. **Арахис, молоко, овес**. Содержат важную для яичников аминокислоту аргенин.

### **Народные средства для восстановления функций яичников**

Для нормализации деятельности яичников, необходимо в течение месяца употреблять отварные корни красного **клевера** [20], из расчета 1 ст. ложка в день. Кроме того, желателно добавлять измельченные (предварительно высушенные) листья и цветы красного клевера в каши и супы.

Таким образом можно восстановить овуляторную функцию яичников и предотвратить развитие **молочницы**, вследствие того, что клевер содержит вещество трифолезин, угнетающее развитие грибков.

Внимание! Данный курс лечения не подходит в случае сердечно-сосудистых заболеваний и при беременности.

### **Вредные продукты для яичников**

- **Алкоголь** – вызывает деструкцию яичников. Нарушается их функционирование.
- **Продукты, содержащие ароматизаторы, вкусовые добавки, красители** и другую «химию». Они изменяют структуру яйцеклеток.
- **Соль**. В большом количестве вызывает дисфункцию яичников.

### **Литература**

1. Елисеева, Т., & Мироненко, 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
2. 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
3. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. *Sórbus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88

5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
8. 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.edaplus.2023.25.14
9. 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
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Пищевые дрожжи–что это такое и для чего нужны. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144
11. 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
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
13. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
14. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ríbes nígrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
16. 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
17. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
18. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Продукты-афродизиаки для женщин. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.37
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Клевер (лат. *Trifólium*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 18-26. DOI: 10.59316/.vi2.9

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

Получено 30.07.2020

## **Nutrition for ovarian 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*: As external and internal secretion glands, the ovaries not only create eggs, but also produce estrogen hormones. Thanks to them, the female body is capable of rejuvenation. Famous English gerontologist Justine Glass believes that a man can live up to 180 years if he learns to "help" his

internal secretion glands with proper diet and exercise. Lack of proper nutrition negatively affects the functioning of the female reproductive glands and can cause infertility. For the full functioning of the ovaries, it is necessary to consume foods rich in vitamins A, B, C, E and trace elements - copper and iron. The amino acid arginine is very important.