

Глисты - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Глисты – гельминтоз, характеризующийся миграцией личинок в организме человека, с последующим развитием половозрелых особей в кишечнике, что клинически проявляется аллергией и абдоминальным синдромом.

Ключевые слова: Глисты, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Разновидности:

По своим видам глисты делятся на две основные группы: плоские и нематоды. Плоские в свою очередь разделяются на трематод и ленточных червей. Исходя из особенностей биологического строения, глистов разделяют на геогельминтов, контактных гельминтов и биогельминтов.

Причины возникновения:

Как правило, глисты попадают в человеческий организм в виде яиц, личинок. Обычно это происходит при употреблении в пищу овощей, рыбы, мяса, фруктов с отложенными яйцами паразитов, от контакта с домашними и уличными животными, возможно заражение в воде при купании в озере или реке, несоблюдении элементарных норм личной гигиены.

Симптомы:

Признаки наличия у человека гельминтов различаются для хронической и острой фазы. Поражение организма проявляется так: повышенная температура – около 37° длительное время, ощущение вялости, слабости, ухудшение работоспособности, снижение веса, анемия, нарушение аппетита, плохой стул, возникающая пищевая непереносимость, кожная сыпь, расстройства желудка, увеличение печени и селезенки.

Полезные продукты при глистах

Принцип полезных продуктов, употребляемых при поражении организма глистами, определяется их свойством способствовать созданию непереносимой среды для паразитов, побуждению их покинуть комфортную среду обитания, то есть «глистогонностью». К таким продуктам можно отнести:

Лисички – согласно последним исследованиям, содержат хиноманнозу – особое вещество, которое разрушает прочную оболочку яиц глистов, и подавляющее жизнедеятельность личинок паразитов.

Аналогичный антигельминтный препарат, полисахарид хитинманнозы, содержат также следующие грибы – листовничный трутовик и шиитаке.

Еще одно соединение, α -гедерин, обнаружено в мужском папоротнике. Отвар этого растения поможет избавиться от глистов.

Полезным растением при борьбе с гельминтами станут многие виды полыни. Сантонин, содержащийся в ней, заставляет паразитов интенсивно двигаться, открепляясь от стенок кишечника. Настой полыни нужно принимать вместе со слабительным.

Особой концентрацией сантонина отличаются цветочные корзинки полыни цитварной.

Из растительных продуктов хорошими глистогонными свойствами обладают:

Посевной чеснок [1], китайская гвоздика [2], ягоды земляники, абрикосовые косточки.

Хорошим, полностью безвредным способом избавиться от глистов - станет сок спелой дыни [3], выращенной без химикатов.

Полезные свойства проявляют сырая морковь [4] и ее семена; в качестве профилактики принимаются сушеные лимонные косточки, которые нужно разжевывать по паре штук в день.

Глистогонным эффектом обладают так же семена обыкновенного арбуза [5], особенно тыквы [6].

При проведении лечения, особенно медикаментозного, важно придерживаться правильной диеты, с большим содержанием белков [7].

Рекомендовано употребление:

Кисломолочные продукты – кефир, сыворотка, ряженка [8]. Содержат молочные белки, облегчающие работу печени [9], выводят из нее жиры. Одновременно нужно употреблять немного оливкового [10] и сливочного масла [11], усиливающих лиотропное действие молочных белков.

Крайне важно при питании получать большее количество клетчатки [12], благоприятно влияющей на работу кишечника. В достаточном объеме она содержится в таких продуктах как хлеб грубого помола, фруктах, овощах. В рацион включаются также продукты с содержанием витаминов группы А, С, В [13-15]. Это печень, особенно морской рыбы, яичный желток, сливки, рыбий жир, горох [16], грецкий орех [17], арахис, сердце. В больших количествах содержат витамин С плоды облепихи [18], шиповника [19], черной смородины [20], красного перца [21].

Опасные и вредные продукты при глистах

Следует воздержаться при заражении глистами от употребления большого количества продуктов, содержащих в основном углеводы [22], которые процессами брожения затрудняют работу пораженного паразитами кишечника. Это относится к богатым крахмалом [23] крупам, муке, картофелю [24], макаронным изделиям.

При лечении гельминтоза исключается алкоголь и табак, так как они способствуют разрушению групп витаминов и аминокислот, сводя на нет полезные свойства употребляемых при диете продуктов.

Для уменьшения риска заражения глистами необходимо строго соблюдать требования гигиены, употреблять в пищу только хорошо проваренные и прожаренные рыбу и мясо, тщательно промывать и обдавать кипятком овощи и фрукты, регулярно проводить профилактическую дегильминизацию домашним животным, периодически обследоваться у врача.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
2. Елисеева, Т. (2022). Гвоздика–доказанная наукой польза специи для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 76-80. DOI: 10.59316/.vi19.163
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
4. 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
5. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. *Citrullus lanátus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
7. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
8. Елисеева, Т. (2022). Ряженка–5 доказанных полезных свойств и простой рецепт приготовления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 40-43. DOI: 10.59316/.vi19.157
9. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для печени–15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
10. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло оливковое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
13. 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
14. 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
15. 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
16. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Pisum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40

17. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
18. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
19. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
20. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ríbes nígrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
21. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
22. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Крахмал – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.19
24. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18

[HTML версия статьи](#)

Получено 05.04.2021

Worms - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Worms - helminthiasis characterized by the migration of larvae in the human body, followed by the development of sexually mature individuals in the intestine, which is clinically manifested by allergies and abdominal syndrome.