

Глисти - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Глисти - гельмінтоз, що характеризується міграцією личинок в організмі людини, з подальшим розвитком статевозрілих особин у кишечнику, що клінічно проявляється алергією та абдомінальним синдромом.

Ключові слова: Глисти, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Різновиди:

За своїми видами глисти поділяються на дві основні групи: плоскі та нематоди. Плоскі в свою чергу поділяються на трематод та стрічкових хробаків. Виходячи з особливостей біологічної будови, глистів поділяють на геогельмінти, контактні гельмінти та біогельмінти.

Причини виникнення:

Як правило, глисти потрапляють до людського організму у вигляді яєць, личинок. Зазвичай це відбувається при вживанні овочів, риби, м'яса, фруктів з відкладеними яйцями паразитів, від контакту з домашніми і вуличними тваринами, можливе зараження у воді при купанні в озері або річці, недотриманні елементарних норм особистої гігієни.

Симптоми:

Ознаки наявності у людини гельмінтів відрізняються для хронічної та гострої фази. Поразка організму проявляється так: підвищена температура – близько 37° тривалий час, відчуття млявості, слабкості, погіршення працездатності, зниження ваги, анемія, порушення апетиту, поганий стілець, харчова непереносимість, шкірний висип, розлади шлунка, збільшення печінки та селезінки.

Корисні продукти при глисті

Принцип корисних продуктів, що вживаються при ураженні організму глистами, визначається їх властивістю сприяти створенню нестерпного середовища для паразитів, спонуканню їх залишити комфортне місце існування, тобто «глістогінністю». До таких продуктів можна віднести:

Лисички – згідно з останніми дослідженнями, містять хіноманнозу – особливу речовину, яка руйнує міцну оболонку яєць глистів, та переважну життєдіяльність личинок паразитів. Аналогічний антигельмінний препарат, полісахарид хітінманнози, містять також наступні гриби - модрина трутовик і шиїтаке.

Ще одна сполука, α -гедерин, виявлена в чоловічій папороті. Відвар цієї рослини допоможе позбутися глистів.

Корисною рослиною при боротьбі з гельмінтами стануть багато видів полину. Сантонін, що міститься в ній, змушує паразитів інтенсивно рухатись, відкріплюючись від стінок кишківника. Настій полину потрібно приймати разом із проносним.

Особливою концентрацією сантоніну відрізняються квіткові кошики полину цитварного.

З рослинних продуктів хороші глистогінні властивості мають:

Посівний часник [1], китайська гвоздика [2], ягоди суниці, абрикосові кісточки.

Хорошим, повністю нешкідливим способом позбудеться глистів - стане сік стиглої дині [3], вирощеної без хімікатів.

Корисні властивості виявляють сира морква [4] та її насіння; як профілактика приймаються сушені лимонні кісточки, які потрібно розжовувати по парі штук на день.

Глистогонним ефект має так само насіння звичайного кавуна [5], особливо гарбуза [6].

При проведенні лікування, особливо медикаментозного, важливо дотримуватися правильної дієти з великим вмістом білків [7].

Рекомендоване вживання:

Кисломолочні продукти - кефір, сироватка, ряжанка [8]. Містять молочні білки, що полегшують роботу печінки [9], виводять із неї жири. Одночасно потрібно вживати трохи оливкової [10] та вершкової олії [11], що підсилюють ліотропну дію молочних білків.

Вкрай важливо при харчуванні отримувати більше клітковини [12], що сприятливо впливає на роботу кишечника. У достатньому обсязі вона міститься в таких продуктах як хліб грубого помелу, фрукти, овочі. До раціону включаються також продукти з вмістом вітамінів групи А, С, В [13-15]. Це печінка, особливо морської риби, яєчний жовток, вершки, риб'ячий жир, горох [16], волоський горіх [17], арахіс, серце. У великих кількостях містять вітамін С плоди обліпихи [18], шипшини [19], чорної смородини [20], червоного перцю [21].

Небезпечні та шкідливі продукти при глистах

Слід утриматися при зараженні глистами від вживання великої кількості продуктів, що містять в основному вуглеводи [22], які ускладнюють процесами бродіння роботу ураженого паразитами кишечника. Це відноситься до багатих крохмалем [23] круп, борошна, картоплі [24], макаронних виробів.

При лікуванні гельмінтозу виключається алкоголь і тютюн, тому що вони сприяють руйнуванню груп вітамінів і амінокислот, звідки нанівець корисні властивості продуктів, що вживаються при дієті.

Для зменшення ризику зараження глистами необхідно суворо дотримуватись вимог гігієни, вживати в їжу тільки добре проварені та просмажені рибу та м'ясо, ретельно промивати та обдавати окропом овочі та фрукти, регулярно проводити профілактичну дегільмінізацію домашнім тваринам, періодично обстежуватися у лікаря.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
2. Єлісеєва, Т. (2022). Гвоздика - доведена наукою користь спеції для організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 76-80. DOI: 10.59316/.vi19.163
3. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
4. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
5. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. *Citrullus lanatus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
6. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
7. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
8. Єлісеєва, Т. (2022). Ряжанка – 5 доведених корисних властивостей та простий рецепт приготування. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 40-43. DOI: 10.59316/.vi19.157
9. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для печінки – 15 найкращих продуктів для її здоров'я та відновлення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
10. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Оливкова олія – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
11. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
12. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
13. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
14. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
15. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
16. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Pisum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
17. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
18. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Обліпиха (лат. *Hippophaë*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
19. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67

20. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
21. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. *Cápsicum annuum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
22. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
23. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Крохмаль – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.19
24. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solánium tuberósum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.