

Кашель - 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 Кашель - захисна реакція організму, роль якої проявляється в очищенні дихальних шляхів від різного слизу, крові, гною, мокротиння, пилу, залишків їжі.

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

Причини кашлю можуть бути різними, наприклад :

1. переохолодження;
2. попадання в горло сторонніх тіл;
3. вдих газів чи токсинів;
4. хвороби (застуда, ГРВІ, пневмонія [1], астма [2], рак легень, туберкульоз [3], фарингіти, трахеїти, плеврит, пухлина передсердя, алергія [4]);
5. першіння в горлі;
6. надто емоційна розмова.

Щоб визначити те чи інше захворювання дивляться такі характеристики кашлю, як:

- **сила** (підкашлювання або надриivistий кашель);
- **тривалість** (менше двох тижнів – гострий кашель, від 2 до 4 тижнів вважається кашель затяжним, від місяця до двох – підострий, якщо кашель мучить більше ніж два місяці – його відносять до хронічного);
- **тембр** (короткий, дзвінкий, приглушений, осиплий, у вигляді «гавкання», грудний);
- **виділення** (сухий чи вологий кашель);
- **кількість та складову мокротиння** (слизова, серозна, з кров'ю, гноєм);
- **періодичність та час появи** (весна-літо – це в основному алергічний кашель, нічний – при астмі, вечірній кашель найчастіше при бронхітах та пневмонії, ранковий спостерігається у курців).

Корисні продукти при кашлі

В основному, кашель виникає при застудних захворюваннях, коли знижено захисні сили організму. Тому основна роль харчування при кашлі - допомогти підвищити імунітет [5], зняти

бронхо-легеневі спазми, перемогти мікроби та віруси, заповнити нестачу вітамінів (особливо групи А, С, Е [6-8]), мінералів, білків [9] (обумовлено це тим, що під час відхаркування мокротиння йдуть великі втрати білка, якщо його не поповнювати, то може розвинутихся недостатність білка). Для цього хворому необхідно вживати продукти:

1. **тваринного походження** : м'ясо нежирних сортів, рибу (краще жирна, омега-3 [10] змаже горло, що зніме першіння в горлі та полегшить відхаркування), печінку тріски, кисло-молочні продукти (допоможуть зняти температура та жар, а кальцій [11], що міститься в них, допоможе зняти запальний процес);
2. **рослинного походження** : бобові культури, проросла пшениця, насіння гарбуза, соняшника, кунжуту (і олії), оливки та оливкова олія [12], горіхи, крупи та каші (рис [13], геркулес, гречку [14], вівсянку [15], пшеничку), овочі (помідори [16], морква [17], будь-яку капусту, буряк [18], цибулю [19], часник [20], гарбуз [21], редьку), фрукти та ягоди (банани [22], цитрусові, полуницю [23], малину [24], імбир [25], диню (мускусна), папайю, персики [26], авокадо [27], смородину [28], яблука [29], інжир, виноград [30]), зелень.

Щоб розріджувати мокротиння та допомагати його відтоку організму потрібно багато рідини. Перевагу слід віддавати гарячим напоям: натуральному чаю з липи, малини, кип'яченому молоку з медом [31], какао. Також, корисними будуть овочеві, фруктові соки та лимонна вода [32] .

Кількість прийомів їжі повинна бути 5-6 разів на день, а кількість рідини, що випивається - не менше півтора літрів.

Засоби народної медицини при кашлі:

- Увечері нарізати одну велику цибулю, посипати цукром. Залишити наполягати до ранку. Цю цибулю і сік необхідно з'їсти за день, сік обов'язково випити. Приймати кілька днів до припинення симптомів.
- Пити відвари з мати-й-мачухи [33], ромашки [34], солодки, чебрецю [35], первоцвіту, кореня оману. Можна готувати відвари і суміші цих трав (тільки слід брати всі інгредієнти в однаковій кількості). 200 мл окропу слід залити 1 столову ложку збору або трави, залишити на 30 хвилин настоюватися. Профільтрувати. Склянку відвару слід розділити на три прийоми (це якраз денна норма ліків).
- Пити кип'ячене молоко. До нього можна додавати мед, мінеральну воду (обов'язково лужну), чайну ложку соди, куркуми [36], анісу, дітям – інжир.
- При втраті та осиплості голосу від кашлю, потрібно їсти какао-масло та пити чай із вершковим маслом [37].
- Щоб швидше вийшло мокротиння, потрібно пити суміш, приготовану з цукрового сиропу (меду) та брусничного соку [38]. Їсти по столовій ложці сиропу 3-4 рази на добу.
- Хорошим методом лікування кашлю є редька. Найвідоміший рецепт: береться велика ріпа, зрізається верхівка, трохи виколупується серединка, хвостик надрізається. У середину лягати мед. Ріпу ставлять у склянку, залишають на 3-4 години. Після цього мед

повинен розтанути і стекти через ріпу. Сік, що вийшов, випити і заново наповнити ріпу медом.

- Для лікування кашлю у дитини ріпу потрібно нарізати дрібними часточками, засипати цукром, викласти на деко і запікати 2 години. Потім вибрати шматочки редьки і викинути, а сік вилити в пляшечку і напувати дитину по чайній ложці 4 рази на день.
- Для любителів кави також є рецепт. Замість нього можна пити цикорій, жито, овес, ячмінь. Заварювати, як звичайну каву. Можна додавати молоко.
- Якщо мучать сильні напади кашлю, потрібно пити макове молочко. Для його приготування потрібно потовкти в ступі кілька ложок маку (попереднього запареного в гарячій воді). Подрібнений мак залити 200 мл гарячої води, наполягати хвилин 10-15, профільтрувати. Підігріти до кімнатної температури та випити.

Небезпечні та шкідливі продукти при кашлі

- солодке (пригнічує роботу імунної системи, а цукор частково залишається на стінках ротової порожнини та глотки, що допомагає створювати сприятливе для розвитку мікробів середовище);
- велика кількість солі (натрій [39], що міститься у звичайній кухонній кухонній солі, може спричинити непрохідність бронхів);
- кава та алкогольні напої (можуть призвести до зневоднення організму);
- якщо це алергічний кашель [40] або астма [41], то потрібно позбутися провокаторів-алергенів: пряних страв, шоколаду, приправ, продуктів з різними харчовими добавками, маринадів, солінь, яєць, наваристих бульйонів (виключити з раціону бульйони, зварені на бульйонних кубиках та приправах, що замінюють овочі, їжу швидкого приготування – пюре, супи, вермішель);
- груба, жорстка їжа, каші грубого помелу, сухарі, печиво, тістечка з листкового та пісочного тіста, солодкі помадки та пудри (груба їжа може подряпати стравохід, а крихти можуть спровокувати сильний кашель і навіть задуху).

Література

1. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Запалення легенів – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.61
2. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при астмі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18
3. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2022). Туберкульоз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.51
4. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
5. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа підвищення імунітету. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34

6. 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
7. 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
8. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
9. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
10. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
11. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
12. 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
13. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. *Oryza*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
14. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagopyrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
15. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
16. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
17. 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
18. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Beta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
19. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Allium cepa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
20. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
21. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
22. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
23. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragaria*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
24. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rubus idaeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
25. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36

26. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Персик (лат. *Persicus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
27. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
28. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
29. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
30. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
31. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
32. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
33. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мати-і-мачуха (*Tussilago*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 11-20. DOI: 10.59316/.vi5.22
34. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (*Matricaria*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
35. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Чабрець (*Thymus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
36. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Куркума (лат. *Curcuma*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
37. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
38. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Брусничний сік-натуральні ліки від безлічі хвороб. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (26), 25-31. DOI: 10.59316/j.edpl.2023.26.5
39. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Натрій (Na) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
40. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
41. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при астмі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18

[HTML версія статті](#)

Отримано 07.06.2021

Cough - 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. Coughing is a protective reaction of the body, the role of which is manifested in clearing the respiratory tract of various mucus, blood, pus, phlegm, dust, food residues.