

Слизи – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Мудрецы Востока еще несколько тысячелетий назад определили слизь как один из 3-х главных конструктивных элементов тела. Слизь, находящаяся в равновесии с другими веществами, может исцелять, ее же избыток негативно сказывается на самочувствии.

Ключевые слова: Слизи, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Продукты с максимальным содержанием слизи:

- Морские водоросли
- Семена подорожника [1]
- Устрицы
- Молоко
- Свинина
- Овсянка [2]
- Рис [3]
- Льняное семя
- Горох, фасоль и чечевица [4-6]
- Хлебобулочные и макаронные изделия
- Картофель [7]
- Грибы
- Бананы [8]
- Дыня [9]
- Тыква [10]

Общая характеристика слизи

Слизистые вещества являются одной из разновидностей водорастворимых углеводов [11]. Это сложные смеси гетерополисахаридов, присутствующих в крахмале и гликогене.

При взаимодействии с водой они образуют гель, способный снижать уровень сахара в крови [12], а также уменьшать количество свободного холестерина [13]. Слизи содержатся в некоторых крупах, семенах, фруктах и овощах. Кроме того, некоторые продукты стимулируют трансформацию крахмала в слизь.

Различные исследования ученых и медиков доказали положительное влияние слизистых веществ на работу всей пищеварительной системы человека.

Суточная потребность организма в слизи

Как уже было сказано выше, слизи принадлежат к углеводам типа крахмала. Поэтому для расчета суточной потребности слизи, следует учитывать именно данное соединение. Основным составляющим он является у риса, пшеницы, овса, ячменя, ржи и кукурузы [14]. На него выпадает более 70%, всего продукта.

При расчете потребности в продуктах, содержащих слизи, необходимо учитывать ряд факторов: массу тела, возраст, физические или спортивные нагрузки и вид трудовой деятельности.

Среднесуточная потребность в углеводах установлена от 4-х до 6-ти грамм на один килограмм массы тела. Какую часть из них должны занимать слизесодержащие продукты – решать вам, в зависимости от вашего тела и самочувствия.

Потребность в слизи возрастает:

- при различных заболеваниях ЖКТ;
- нарушении целостности слизистой ЖКТ (гастритах, язвах);
- худощавом телосложении и быстром обмене веществ;
- при нарушении процесса функционирования слизистой оболочки в любой области организма.

Потребность в слизи снижается:

- при ограниченной физической активности;
- когда организм находится в состоянии покоя;
- при воспалениях, связанных с повышенным производством слизи самим организмом.

Усваиваемость слизи

Усвоение слизи, содержащихся в продуктах питания, происходит в кишечнике. При этом они расщепляются до состояния глюкозы, которая необходима для работы мозга и выработки гликогена в печени.

Что касается слизи, вырабатываемых самим организмом, то они участвуют в анаболических и катаболических процессах жизнедеятельности. При этом их выработка и усвоение происходит на фоне повышения и понижения общего количества лейкоцитов крови [15].

Полезные свойства слизи и ее влияние на организм:

Слизь защищает ротовую полость не только от бактерий и механических повреждений, но предохраняют эмаль зубов от агрессивных воздействий некоторых компонентов пищи.

Попадая в желудок, слизь обволакивает его стенки, защищая их от негативного воздействия желудочного сока. В кишечнике же, слизь способствует равномерному усвоению результатов пищеварения.

Равномерный слой слизи на стенках кишечника и желудка улучшает процесс переваривания пищи и устраняет запоры. Кроме того, слизь усиливает секреторную деятельность поджелудочной железы [16] и предохраняет от разрушения витамины группы В [17] и витамин С [18].

Взаимодействие слизи с эссенциальными элементами:

Что касается взаимодействия слизи с эссенциальными элементами, то главную роль здесь играет вода [19]. Благодаря ей, происходит набухание «мягких» углеводов с образованием слизистой субстанции. На втором месте находятся микро- и макроэлементы, которые растворяются в слизи и транспортируются вместе с ней в тонкий кишечник.

Признаки нехватки слизи в организме:

Нехватка слизи в организме свидетельствует о низком содержании углеводов в ежедневном рационе человека. Такой недостаток может снизить физическую активность и энергетический тонус организма, ослабить его иммунную систему. Кроме того, признаком нехватки слизи являются заболевания слизистых поверхностей. К ним можно отнести заболевания желудочно-кишечного тракта, а также поражения слизистых оболочек.

Признаки избытка слизи в организме:

Избыток слизи, поступающей в организм с продуктами питания, вызывает апатию, депрессию [20], частые простудные заболевания, избыточный вес.

Излишек слизи в кишечнике может оказывать послабляющее действие. Кроме того, признаком избытка слизи может служить имеющееся в организме воспаление и частые простудные заболевания.

Факторы, влияющие на содержание слизи в организме

Питание является определяющим фактором содержания слизистых веществ в организме. Во-первых, это слизесодержащие продукты, а во-вторых, это продукты, стимулирующие образование слизи в организме. Например, лук, имбирь, чеснок [21-23].

Слизи для красоты и здоровья

Слизи, поступающие в наш организм с продуктами питания в нужном количестве, оказывают благоприятное влияние на весь организм в целом.

Вместе со слизями мы получаем все витамины, микро- и макроэлементы, содержащиеся в продуктах.

Слизи обеспечивают правильный режим работы кишечника, что благотворно сказывается на нашем внешнем виде и здоровье организма.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Подорожник (лат. Plantágo). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
2. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97

3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Oryza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
4. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Pisum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
7. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
8. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
11. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
12. Елисеева, Т. (2021). Еда для понижения сахара в крови. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
14. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
15. Елисеева, Татьяна, and Наталья Ткачева. "Еда для повышения уровня лейкоцитов." *Журнал здорового питания и диетологии* 2.16 (2021): 59-64. DOI: 10.59316/.vi16.109
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для поджелудочной железы—полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.22
17. 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
18. 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
19. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
20. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
21. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63

22. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
23. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

[HTML версия статьи](#)

Получено 08.07.2019

Slime - description, benefits, effects on the body and best sources.

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Sages of the East several millennia ago defined mucus as one of the 3 main structural elements of the body. Mucus, in balance with other substances, can heal, while its excess has a negative effect on well-being.