Слизі – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Мудреці Сходу ще кілька тисячоліть тому визначили слиз як один із трьох головних конструкційних елементів тіла. Слиз, що у рівновазі коїться з іншими речовинами, може зцілювати, її надлишок негативно позначається самопочутті.

Ключові слова: Слизу, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надлишку

Продукти з максимальним вмістом слизів:

- Морські водорості
- Насіння подорожника [1]
- Устриці
- Молоко
- Свинина
- Овсянка [2]
- Рис [3]
- Лляне насіння
- Горох, квасоля та сочевиця [4-6]
- Хлібобулочні та макаронні вироби
- Картопля [7]
- Гриби
- Банани [8]
- Диня [9]
- Гарбуз [10]

Загальна характеристика слизів

Слизові речовини є одним із різновидів водорозчинних вуглеводів [11]. Це складні суміші гетерополісахаридів, присутніх у крохмалі та глікогені.

При взаємодії з водою вони утворюють гель, здатний знижувати рівень цукру на крові [12], і навіть зменшувати кількість вільного холестерину [13]. Слизу містяться в деяких крупах, насінні, фрукти та овочі. Крім того, деякі продукти стимулюють трансформацію крохмалю на слиз.

Різні дослідження вчених та медиків довели позитивний вплив слизових речовин на роботу всієї травної системи людини.

Добова потреба організму у слизу

Як було зазначено вище, слизу належать до вуглеводів типу крохмалю. Тому для розрахунку добової потреби слизу слід враховувати саме дану сполуку. Основною складовою він є у рису, пшениці, вівса, ячменю, жита та кукурудзи [14]. На нього випадає понад 70% всього продукту.

При розрахунку потреби у продуктах, що містять слизу, необхідно враховувати низку факторів: масу тіла, вік, фізичні чи спортивні навантаження та вид трудової діяльності.

Середньодобова потреба у вуглеводах встановлена від 4-х до 6-ти грамів на один кілограм маси тіла. Яку частину з них повинні займати слизові продукти - вирішувати вам, залежно від вашого тіла і самопочуття.

Потреба слизу зростає:

- при різних захворюваннях ШКТ;
- порушення цілісності слизової шлунково-кишкового тракту (гастритах, виразках);
- худорлявій статурі та швидкому обміні речовин;
- при порушенні процесу функціонування слизової оболонки у будь-якій галузі організму.

Потреба слизу знижується:

- за обмеженої фізичної активності;
- коли організм перебуває у стані спокою;
- при запаленнях, пов'язаних із підвищеним виробництвом слизу самим організмом.

Засвоюваність слизу

Засвоєння слизів, які у продуктах харчування, відбувається у кишечнику. При цьому вони розщеплюються до глюкози, яка необхідна для роботи мозку і вироблення глікогену в печінці.

Що стосується слизів, що виробляються самим організмом, то вони беруть участь в анаболічних та катаболічних процесах життєдіяльності. При цьому їх вироблення та засвоєння відбувається на тлі підвищення та зниження загальної кількості лейкоцитів крові [15].

Корисні властивості слизу та його вплив на організм:

Слизи захищають ротову порожнину не лише від бактерій та механічних ушкоджень, але оберігають емаль зубів від агресивних впливів деяких компонентів їжі.

Потрапляючи у шлунок, слиз обволікає його стінки, захищаючи їхню відмінність від негативного впливу шлункового соку. У кишечнику ж слиз сприяє рівномірному засвоєнню результатів травлення.

Рівномірний шар слизу на стінках кишечника та шлунка покращує процес травлення їжі та усуває запори. Крім того, слиз посилює секреторну діяльність підшлункової залози [16] та оберігає від руйнування вітаміни групи В [17] та вітамін С [18].

Взаємодія слизу з есенціальними елементами:

Що ж до взаємодії слизів з есенціальними елементами, то головну роль тут грає вода [19]. Завдяки їй відбувається набухання «м'яких» вуглеводів з утворенням слизової субстанції. На другому місці знаходяться мікро- та макроелементи, які розчиняються в слизу та транспортуються разом з нею в тонкий кишечник.

Ознаки нестачі слизу в організмі:

Нестача слизу в організмі свідчить про низький вміст вуглеводів у щоденному раціоні людини. Такий недолік може знизити фізичну активність та енергетичний тонус організму, послабити його імунну систему. Крім того, ознакою нестачі слизу є захворювання слизових поверхонь. До них можна віднести захворювання шлунково-кишкового тракту, а також ураження слизових оболонок.

Ознаки надлишку слизу в організмі:

Надлишок слизу, що надходить в організм із продуктами харчування, викликає апатію, депресію [20], часті застудні захворювання, надмірну вагу.

Надлишок слизу в кишечнику може чинити послаблюючу дію. Крім того, ознакою надлишку слизу може служити наявне в організмі запалення та часті застудні захворювання.

Чинники, що впливають вміст слизу в організмі

Харчування є визначальним чинником вмісту слизових речовин у організмі. По-перше, це слизові продукти, а по-друге, це продукти, що стимулюють утворення слизу в організмі. Наприклад, цибуля, імбир, часник [21-23].

Слизу для краси та здоров'я

Слизу, які у наш організм із продуктами харчування у потрібній кількості, надають сприятливий впливом геть весь організм загалом.

Разом зі слизами ми отримуємо всі вітаміни, мікро- та макроелементи, що містяться у продуктах.

Слизу забезпечують правильний режим роботи кишечника, що сприятливо позначається на нашому зовнішньому вигляді та здоров'я організму.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Подорожник (лат. Plantágo). *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
2. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
3. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
4. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. Písum). *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40

5. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квасоля (лат. Phaséolus). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
6. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
7. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánum tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
8. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
9. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. Cucumis melo). *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
10. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. Cucurbita). *Журнал здорового харчування та дієтології, 4* (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
11. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
12. Єлісєєва, Т. (2021). Їжа зниження цукру в крові. *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
13. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
14. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. Zéa mays). *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
15. Єлісєєва, Тетяна, and Наталія Ткачова. "Їжа для підвищення рівня лейкоцитів." *Журнал здорового харчування та дієтології* 2.16 (2021): 59-64. DOI: 10.59316/.vi16.109
16. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Харчування для підшлункової залози – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.22
17. Єлісєєва, 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
18. Єлісєєва, 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
19. 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
20. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (202 0). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (1 1). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
21. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. Állium cépa). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
22. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. Zingiber). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
23. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Allium sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

HTML версія статті

Отримано 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.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.