

Камедь - 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 Коли йдеться про камеді, мимоволі згадуються стовбури вишень і абрикосів, якими бурштиновими краплями стікає дерев'яний сік. Для нас камедь є одним з важливих компонентів харчового раціону.

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

Продукти з максимальним вмістом камеді:

- Овсянка [1]
- грецький горіх [2]
- Груша [3]
- Кабачок [4]
- Гарбуз [5]
- Селера
- Капуста білокачанна [6]
- Морква [7]
- Буряк [8]
- Ячмінь
- Яблуко [9]
- Апельсин [10]
- Бобові
- Сухофрукти
- Чорниця

Загальна характеристика камеді

Як було зазначено вище, камедь входить до складу деревного соку. По суті, це полімер всім відомої «клітковини» [11]. Однак, клітковина, як грубіша речовина, утворює шкірку овочів або фруктів. Камедь, а, будучи її полімером, є в м'якоті.

Якщо давати визначення умовно, то камедь – це та ж клітковина, але м'якшої дії. Камедь містить велику кількість галактози та глюкуронової кислоти, які є відмінним загальнозміцнюючим засобом та заповнюють нестачу вітамінів.

Як і клітковина, камедь сприяє очищенню організму від шлаків та токсинів. Нормалізація роботи ШКТ, поліпшення всмоктування корисних речовин стінками кишечника, зниження рівня холестерину в крові [12], а також придушення надмірного апетиту – це все корисна дія камеді.

Продукти, що містять камедь, всмоктуються у кров дуже повільно та поступово. Як наслідок, вона сприяє зниженню ваги (звісно, за умови, що ви не будете зловживати походами в Макдональдс).

Добова потреба людини у камеді

Це питання досі є предметом дискусії серед біологів та фахівців із правильного харчування. Кожен організм індивідуальний.

По-перше, показники залежать від віку. Діти 1-3 роки – близько 19 грамів на добу, 4-8 років – 25 грамів.

Далі спостерігається розмежування за статевою ознакою. У чоловіків потреба в камеді більша (за рахунок великих обсягів організму). Отже, 9-13 років – 25/31 грам (дівчата/хлопчики), 14-50 років – 26/38 грам, 51-70 років – 21/30 грам на добу.

Але деякі дослідники схиляються до того, що норму камеді на день варто прораховувати, ґрунтуючись на фізичних параметрах (зростання, вага). Логічно, що якщо людина більша за середньостатистичні показники, то й потреба в камеді буде більшою.

Вчені вважають, що добову потребу в камеді може задовольнити 100 грам хлібців. Але ця думка дуже суб'єктивна, оскільки харчування має бути різноманітним, і камедь потрібно отримувати з різних джерел.

Щоб перевести показники добової норми камеді в конкретну кількість продуктів, потрібно просто подивитися її кількість у 100 грамах продукту, що цікавить. Наприклад, у 100 грамах вівсянки – 8-10 грамів камеді, а в чорниці близько 4 грамів.

Потреба в камеді зростає:

- З віком (у разі збільшення маси організму);
- під час вагітності [13] (оскільки організм працює «за двох», а то й більше). Зверніть увагу, у скільки разів збільшився обсяг їжі – у стільки ж слід збільшити кількість споживаної камеді;
- при поганому метаболізмі;
- при швидкому набиранні ваги.

Потреба в камеді знижується:

- з віком (після 50 років);
- при зменшенні кількості споживаних калорій;
- при вживанні камеді вище за обумовлену норму;
- при надмірному газоутворенні;
- під час загострення запальних процесів ШКТ;
- при дисбактеріозі [14] .

Засвоєння камеді

Ви, напевно, здивуєтеся, дізнавшись, що камедь (сама речовина) в організмі практично не засвоюється. При взаємодії з водою вона утворює в кишечнику желеподібну консистенцію, яка уповільнює травлення.

Внаслідок цього почуття голоду виникає не так швидко, і рівень цукру тримається на нормальному рівні довгий час. Також регулярне вживання продуктів, що містять камедь, сприяє зниженню холестерину та виводить токсичні речовини з організму.

Саме тому добову норму камеді не рекомендується вживати за один «присід» – її необхідно розподілити на весь день.

Корисні властивості камеді та її вплив на організм

Камедь – це незамінний помічник нашого шлунково-кишкового тракту, завдяки якому поживні речовини краще засвоюються організмом. Камедь допомагає запобігти таким проблемам, як:

- хвороби серця;
- захворювання шлунково-кишкового тракту;
- діабет [15] ;
- ожиріння [16] ;
- запори [17] .

Взаємодія з іншими елементами

Камедь добре взаємодіє з водою [18], утворюючи у своїй желеобразную масу. При вживанні великої кількості камеді може відбутися порушення засвоєння кальцію [19], магнію [20] та калію [21].

Ознаки нестачі камеді в організмі:

- запори [22] ;
- рідкісний стілець;
- геморой [23] ;
- часті отруєння;
- проблемна шкіра;
- постійна втома;
- слабкий імунітет.

Ознаки надлишку камеді в організмі:

- метеоризм [24] ;
- розлади;
- коліки;
- авітаміноз [25] ;
- нестача кальцію (отже, проблеми із зубами, волоссям, нігтями).

Чинники, що впливають вміст камеді в організмі

Камедь не виробляється у нашому організмі, а надходить до нас лише разом із їжею. Тому, якщо ви не бажаєте мати проблем, пов'язаних з її недоліком, слід обов'язково включати до свого раціону продукти, багаті на цю речовину.

Камедь та краса

Достатнє споживання камеді – це запорука вашої краси, і можливість виглядати молодо та свіжо у будь-якому віці! Збалансоване харчування, яке включає в себе цю речовину – один із секретів красивої шкіри [26], блискучого волосся та тонкої талії багатьох зірок.

Завдяки очищаючим властивостям камеді, стан шкіри та волосся покращується, а також регулюються обмінні процеси. Фігура стає стрункішою і точнішою. Камедь - це чудовий спосіб здивувати оточуючих своєю красою!

Література

1. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
2. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
3. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
4. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucurbita pepo*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
5. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
6. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. *Brassica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
7. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
8. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Beta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
9. 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
10. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. *Citrus x sinensis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
11. Шелестун, А., & Єлісєєва, 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
12. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
13. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа під час вагітності. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
14. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Дисбактеріоз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.28

15. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Діабет - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
16. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
17. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при запорі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
18. 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
19. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
20. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
21. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
22. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа як натуральне проносне лікування запорів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 48-53. DOI: 10.59316/.vi17.122
23. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Геморой – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.65
24. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Метеоризм - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (17). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.17.45
25. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Авітаміноз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.41
26. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121

[HTML версія статті](#)

Отримано 09.03.2019

Gum - 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. When we talk about gum, we can't help but think of the trunks of cherry and apricot trees with amber drops of tree sap dripping down them. For us, however, gum is an important component of our diet.