

Журнал здорового питания и диетологии

В номере:



Сливы



Корица



Белый гриб



Айва



Кардамон



Кале



Спирулина



Кинза



Эхинацея



Груша



Яблоко



Тыква



Оглавление

<i>Елисеева Т.</i> Польза слив для здоровья — 7 причин добавить их в свой рацион.....	2
<i>Ткачева Н.</i> Еда для облегчения боли.....	6
<i>Шелестун А.</i> Корица: научно обоснованная польза для здоровья.....	11
<i>Елисеева Т.</i> Еда при отеках: 10 продуктов для борьбы с лишней жидкостью	15
<i>Ткачева Н.</i> Польза белых грибов – 5 веских причин добавить суперфуд в свой рацион.....	19
<i>Шелестун А.</i> Еда для мозга – 12 продуктов для эффективной работы	22
<i>Елисеева Т.</i> Польза айвы – факты и доказанные наукой целебные свойства.....	27
<i>Ткачева Н.</i> Кардамон: 8 преимуществ, доказанных исследованиями.....	31
<i>Шелестун А.</i> Еда для сердца – 15 лучших продуктов	35
<i>Елисеева Т.</i> Спирулина – польза для организма, противопоказания и инструкция по применению	40
<i>Ткачева Н.</i> Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья	44
<i>Шелестун А.</i> Еда как натуральное слабительное для лечения запоров.....	48
<i>Елисеева Т.</i> Кинза – доказанная польза для организма и норма потребления	53
<i>Ткачева Н.</i> Еда для мышц – Топ-10 полезных продуктов	58
<i>Шелестун А.</i> Эхинацея – польза для женщин и мужчин, противопоказания и применение	62
<i>Елисеева Т.</i> Кудрявая капуста кале — суперфуд для похудения и борьбы с раком.....	66
<i>Ткачева Н.</i> Еда для выработки коллагена	70
<i>Шелестун А.</i> Еда стимулирующая отток желчи	75
<i>Елисеева Т.</i> Польза груш – Топ-8 полезных свойств	80
<i>Ткачева Н.</i> Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами	84
<i>Шелестун А.</i> Еда для печени – 15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления.....	88
<i>Елисеева Т.</i> Польза тыквы – Топ-7 полезных свойств	93



Польза слив для здоровья — 7 причин добавить их в свой рацион

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства сливы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование сливы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты сливы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: слива, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Сладкие, терпкие сливы — источник здоровья. В них меньше сахара, чем в других фруктах и они полны витаминов, минералов, клетчатки и суперполезных пурпурных пигментов антоцианов. Существует более 2000 сортов и все они обладают хорошими антиоксидантными и детоксицирующими свойствами, стимулируют метаболизм, улучшают здоровье сердца, помогают контролировать стресс и снизить утомляемость. В этой статье мы подробно разберем их преимущества и предоставим подтверждения.

Калорийность слив ниже, чем у других популярных фруктов — 46 ккал в 100 г мякоти. В них мало белка и жира, много клетчатки и антиоксидантов, а также превосходно сочетаются 15 различных витаминов и минералов. Это хороший источник витаминов А и С, которые помогают телу производить коллаген, увеличивают усвоение железа и помогают иммунной системе работать без сбоев. Чернослив немного отличается от свежих плодов — содержит больше калорий, клетчатки, углеводов и витамина К.

Топ-7 полезных свойств слив, доказанных учеными

1. Нормализуют пищеварение при запорах

Слабительное действие связано с высоким содержанием клетчатки и сорбита — сахарного спирта. Компоненты предотвращают запоры, увеличивают объем стула и ускоряют скорость перемещения отходов через пищеварительный тракт. Исследования подтвердили, что чернослив эффективнее слабительного псиллиума и для нормализации стула достаточно съедать 5 плодов два раза в день. [1, 2, 3]

2. Снижают уровень сахара в крови

Несмотря на большое количество углеводов, плоды не вызывают гипергликемию. Это частично связано с высоким процентом пищевых волокон — клетчатка замедляет скорость усвоения углеводов, из-за чего сахар в крови повышается постепенно, а не резко. Дополнительно фрукты повышают уровень адипонектина. Гормон тоже контролирует сахар в крови и предотвращает повреждения при болезнях и возрастных изменениях. [4, 5]

3. Защищают от остеопороза

Фрукты не только предупреждают потерю костной массы, но и обращают вспять этот процесс. Как они понижают риск остеопороза и остеопении, до сих пор неизвестно. Ученые предполагают, что за положительный эффект отвечают антиоксиданты — уменьшают воспаление и повышают уровень определенных гормонов, участвующих в формировании костей. Дополнительно защищают кости витамины и минералы — калий, магний, фосфор, витамин К. [6, 7, 8]

4. Снижают риск инсульта при гипертонии

Положительное влияние сливы на сердечно-сосудистую систему связано с высоким содержанием калия, антиоксидантов, клетчатки. Калий нормализует кровяное давление двумя способами — помогает организму избавиться от натрия через мочу и уменьшает напряжение в стенках кровеносных сосудов. Вследствие этого снижается риск инсульта. В исследовании люди, которые ежедневно пили сливовый сок, имели более низкие уровни общего и плохого холестерина чем те, кто пил воду. [9, 10]

5. Уменьшают тревожность

Беспокойство коррелирует с низким потреблением антиоксидантов с пищей. Поэтому улучшение рациона за счет продуктов, богатых антиоксидантами, облегчает симптомы тревожных расстройств. Слива в день может избавить от излишнего напряжения — это безопасный и простой первый шаг в борьбе с тревогой. Поскольку в плодах разного цвета содержатся разные полезные вещества, врачи советуют добавлять в тарелку больше цвета. [11]

6. Способствуют росту волос и лечат их выпадение

Существует теория, что длительные периоды стресса переутомляют надпочечники и приводят к тому, что они перестают нормально вырабатывать гормоны. «Надпочечниковая усталость» негативно отражается на работе всех систем и внешнем виде. Фрукты снимают с них усталость и тем самым предотвращают потерю волос.

7. Повышают иммунитет

В 100 г сливы содержится 9,5 мг витамина С (16% от суточной нормы). Это на 43,7 мг меньше, чем в апельсине. Однако люди не могут получать аскорбиновую кислоту только из цитрусовых — может возникнуть аллергия, проблемы с пищеварением и т.д. Сливовые плоды будут

отличным дополнением к рациону и при регулярном употреблении повысят сопротивляемость организма инфекциям и воспалениям.^[12]

Возможные побочные эффекты слив

Сочные плоды иногда вызывают кожную сыпь, зуд в носу, отек слизистой рта у аллергиков с высокой чувствительностью к пыльце березы. Если есть проблемы с пищеварением, может быть вздутие, метеоризм, диарея. В первую очередь это касается людей с синдромом раздраженного кишечника (СРК). Если вас беспокоит наличие в продукте фруктозы, то процесс ее переработки в энергию можно замедлить, сочетав сливовые плоды с белковыми продуктами.

Сколько слив рекомендуют есть врачи?

Суточная норма для каждого индивидуальна — все зависит от состояния здоровья, хронических заболеваний. Здоровый человек может съедать в день до 100–150 г слив. Съеденные утром 1–2 плода надолго сохранят чувство сытости и не позволят перекусывать вредными закусками.

Гликемическая нагрузка одной сливы оценивается примерно в 2 единицы, что делает ее продуктом с низким гликемическим индексом. Если вы съедите больше одной порции, ГИ будет выше. Увлекаться суперфудом не стоит и по другим причинам — он может спровоцировать диарею. Чтобы этого не произошло, нужно употреблять не более 1/4–1/2 чернослива и до 200 мл сока в сутки.

Какие сливы полезнее — свежие с кожицей, очищенные или приготовленные?

Исследователи Инсбрукского университета в Австрии установили, что больше всего антиоксидантов содержат полностью зрелые плоды, которые находятся на грани порчи. На их кожице часто присутствует белый налет. Он должен легко стираться пальцем. Это говорит о том, что фрукт безвреден и перед употреблением достаточно помыть его под холодной водой. В кожуре много полезных соединений, отсутствующих в мякоти. Если ЖКТ позволяет есть грубую клетчатку, не стоит от нее отказываться.

Желтые, красные, темно-фиолетовые фрукты можно есть самостоятельно, с хлопьями и йогуртом, мясом, овощами, замораживать, предварительно удалив косточку. Их запекают в духовке и на гриле, тушат для приготовления десертов, соусов к мясу, джемов. Выбирая варенье или сок, убедитесь, что в нем нет сахара или он содержится в минимальных количествах, иначе вред нивелирует пользу.

Люди с преддиабетом или диабетом 1–2 типа, высоким уровнем холестерина и некоторыми видами рака могут есть сливы в любом виде. Их также можно включить в свою диету для контроля веса. Крупные, как теннисный мяч, или маленькие, как вишня, плоды содержат антиоксиданты вместе с витамином С, поэтому способствуют здоровому сиянию кожи, снижают риск развития заломов и ранних морщин. Теперь вы знаете, почему сливы так любят во всем мире — их легко есть, они вкусны и фантастически полезны!

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Люди с преддиабетом или диабетом 1–2 типа, высоким уровнем холестерина и некоторыми видами рака могут есть сливы в любом виде. Их также можно включить в свою диету для контроля веса. Крупные, как теннисный мяч, или маленькие, как вишня, плоды содержат

антиоксиданты вместе с витамином С, поэтому способствуют здоровому сиянию кожи, снижают риск развития заломов и ранних морщин. Теперь вы знаете, почему сливы так любят во всем мире — их легко есть, они вкусны и фантастически полезны!

Литература

1. Diets for Constipation, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4291444/>
2. Systematic review: the effect of prunes on gastrointestinal function, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25109788/>
3. Randomised clinical trial: dried plums (prunes) vs. psyllium for constipation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21323688/>
4. Effects of Dietary Fiber and Its Components on Metabolic Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257631/>
5. Dried plums and their products: composition and health effects--an updated review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24090144/>
6. Vitamin K and bone health, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11684396/>
7. Magnesium and Osteoporosis: Current State of Knowledge and Future Research Directions, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3775240/>
8. Viewpoint: dried plum, an emerging functional food that may effectively improve bone health, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19274852/>
9. Consumption of polyphenol-rich peach and plum juice prevents risk factors for obesity-related metabolic disorders and cardiovascular disease in Zucker rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25801980/>
10. Use of prunes as a control of hypertension, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21409897/>
11. The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2841576/>
12. A Systematic Review on the Health Effects of Plums (*Prunus domestica* and *Prunus salicina*), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26992121/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Health Benefits of Plums - 7 Reasons to Add Them to Your Diet

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 05.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства сливы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование сливы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты сливы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of the plum and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of plums in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of plum on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.



Еда для облегчения боли

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены различные виды боли и их механизм воздействия на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут снизить уровень боли, рассмотрены научные основы обезболивающего питания.

Ключевые слова: боль, диагностика, полезные продукты, опасные продукты

Хроническая боль — большая проблема, с решением которой плохо справляется медицинское сообщество. Зато на вашей кухне есть альтернатива обезболивающим: некоторые фрукты, овощи, специи блокируют болевые сигналы, борются с воспалением и улучшают качество жизни. В отличие от лекарств, правильно подобранные натуральные продукты не имеют побочных эффектов, а еще содержат витамины, минералы и антиоксиданты. Последние предотвращают многие заболевания на стадии развития, о которых вы можете даже не подозревать.

С какой болью помогают справиться продукты питания?

Наиболее распространенные виды боли — мышечная, головная, в спине и шее, суставах, матке, желудке и кишечнике. Болезненные ощущения могут никогда не исчезнуть полностью, ведь все зависит от первопричин. Но с помощью правильного рациона можно уменьшить симптомы, улучшить повседневное функционирование органов и систем. ^[1]

Крепатура после тяжелой тренировки, начало простуды, плохое самочувствие из-за сна не на той стороне кровати — быстрее справиться с этими и другими проблемами помогает правильная еда. Но существует еще пища, обладающая противоположным эффектом.

Продукты, которых следует избегать при любых видах боли

Исключить из рациона нужно все провокаторы воспаления. Начать стоит с сахара — если потреблять его больше, чем организм способен обработать, это приведет к высвобождению провоспалительных цитокинов и повышению воспалительного биомаркера С-реактивного белка. Диетологи советуют использовать в блюдах его натуральный заменитель — мед.

Рафинированные злаки — макароны, белый рис и белый хлеб — вызывают воспалительные процессы в кишечнике, суставах и многих органах. Еще один запрет связан с трансжирами, виновниками многих сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти. Не менее важно минимизировать потребление соли.

С некоторыми воспалительными процессами еще связаны яйца, шоколад, пшеница, красное мясо и кукуруза. Отказываться от них нужно не всегда, а вот ограниченное потребление всем приносит пользу. В основной пищевой тарелке должны быть свежие овощи, ягоды и волокнистые углеводы, богатые питательными веществами.

Топ-15 натуральных продуктов для снятия боли

1. Куркума

Действующее вещество куркумин обладает мощным противовоспалительным, антиоксидантным действием и по эффективности совпадает с некоторыми препаратами. Добавки с ним назначают для восстановления после коронавируса, при ревматоидном артрите и остеоартрозе. Чтобы вещество лучше усваивалось из специй, нужно сочетать ее с черным перцем или жирами (добавлять в молоко, каши с маслом). ^[2]

2. Вишня

В ягодах содержатся антиоксиданты антоцианы, уменьшающие болевые ощущения. Они также богаты полифенолами и витамином С. Вещества помогают при подагре, уменьшают мышечную боль, что проверено легкоатлетами после марафонов. ^[3, 4]

3. Мята

Масло перечной мяты снимает болезненные спазмы при синдроме раздраженного кишечника. Чай из мятных листьев также хорошо успокаивает при периодическом расстройстве желудка, вздутии. Исследования показывают, что бразильский мятный чай из растения *Hyptis crenata* столь же эффективен, как и болеутоляющее, отпускаемое по рецепту. ^[5]

4. Острый перец

Халапеньо, хабанеро, кайенский, серрано, вишневый, чили — виды острого перца с капсаицином. Вещество хорошо известно болеутоляющими свойствами, поэтому применяется в кремах и пластырях. Плоды еще богаты антиоксидантами, витаминами В6 и С, калием и бета-каротином. ^[6]

5. Чеснок

Луковичное растение уменьшает воспаление, боли в суставах и при эндометриозе благодаря противовоспалительным соединениям серы. При экстракции компонент имеет широкий спектр применения — от уничтожения микробов до борьбы с раком. ^[7]

6. Костный бульон

Приготовленный на медленном огне крепкий бульон из костей содержит достаточную дозу коллагена, пролина, глицина и глутамина — помощников в заживлении ран. В нем также много минералов и противовоспалительных соединений, полезных при аутоиммунных заболеваниях. ^[8]

7. Крестоцветные овощи

Желательно ежедневно съедать полстакана крестоцветных овощей — брокколи, цветной и брюссельской капусты. Это отличные источники антиоксидантов, витаминов, клетчатки. Антиоксидантное соединение сульфорафан блокирует фермент, вызывающий боль и воспаление в суставах. Кроме пациентов с артритом он полезен спортсменам в периоды больших нагрузок. ^[9]

8. Лосось

Обогащенный омега-3 жирными кислотами лосось входит практически во все списки полезных продуктов. Омега-3 взаимодействует с иммунными клетками лейкоцитами и ферментами цитокинами — основными участниками воспаления. Жирную рыбу рекомендуется есть два раза в неделю для здоровья сердца, суставов, уменьшения боли при артрите (особенно в шее и спине). ^[10]

9. Оливковое масло первого отжима

Маслянистый раствор вызывает легкое покалывание в горле из-за олеокантала, похожего действием на ибупрофен. Входящий в состав лубрицин также обеспечивает плавное скольжение суставов, защищает хрящевые ткани от разрушения. Чтобы не потерять преимущества оливкового масла при готовке, необходимо придерживаться температуры до 180°C. ^[11]

10. Зеленый чай

Один из наиболее доступных натуральных напитков запускает самовосстановление. Его полифенольные соединения обладают доказанными противовоспалительными свойствами, считаются хорошим дополнением к диетической терапии. Но пользу приносят только органические зеленые чаи — их листья не обрабатываются канцерогенными пестицидами. ^[12]

11. Имбирь

Имбирный корень наиболее известен успокаивающими свойствами при тошноте, но он также может бороться с болью в суставах, менструальными спазмами. Исследования подтверждают, что имбирные капсулы действуют как ибупрофен. ^[13, 14]

12. Черника

Маленькие сочные ягоды содержат много фитонутриентов, необходимых для борьбы с воспалением и болью. Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, защищают от них здоровые клетки. В несезон можно есть замороженную чернику — в ней сохраняются все полезные ингредиенты. ^[15]

13. Семена тыквы

Тыквенные семечки — отличный источник магния. Организм нуждается в минерале по многим причинам, в том числе для предотвращения мигрени и остеопороза. Хотите получить больше магния? Придется добавить в рацион миндаль, кешью, темно-зеленые листовые овощи, бобы и чечевицу.

14. Кофе

Кофеин может уменьшить неприятные ощущения при мышечных травмах, физических нагрузках. Исследование показало, что добавка с кофеином 100–130 мг (столько же кофеина в одной чашке напитка) усиливает действие ибупрофена. ^[16, 17]

15. Клюквенный сок

Клюквенный сок блокирует прилипание *H. pylori* к слизистой — спиралевидной бактерии, которая поражает защитную оболочку желудка, тонкой кишки, провоцирует язвы и боли. Для получения результата нужно в течение трех недель выпивать ежедневно менее стакана сока без сахара. Кислый напиток разрешается разбавлять водой, подслащивать медом, стевией. ^[18]

Другие способы борьбы с болевыми ощущениями

Физиотерапия, индивидуально подобранные комплексы упражнений облегчают хроническую боль, поскольку уменьшают отеки, улучшают кровообращение и функциональность пораженной части тела. К физиотерапевтическим процедурам относят горячие и холодные аппликации, миофасциальное расслабление, массаж. Для многих пациентов спасением становится йога, иглоукалывание. ^[19]

Можно принимать в капсулах пищевые добавки — куркумин, омега-3, коллаген для восстановления соединительной ткани.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Иногда, чтобы уменьшить боль, достаточно изменить образ жизни. Сразу отказаться от нажитых годами вредных привычек сложно, поэтому проще начать с коррекции питания. Это не означает, что нужно употреблять все продукты из рекомендованного списка — их следует выбирать с учетом патологий. Если после изменения рациона состояние осталось прежним, проконсультируйтесь с нутрициологом — специалист выявит пищевую чувствительность и поможет быстрее вернуться к полноценной жизни.

Литература

1. Food pyramid for subjects with chronic pain: foods and dietary constituents as anti-inflammatory and antioxidant agents, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29679994/>
2. Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27533649/>
3. Cherry consumption and decreased risk of recurrent gout attacks, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23023818/>
4. Efficacy of tart cherry juice in reducing muscle pain during running: a randomized controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20459662/>

5. Peppermint oil for the treatment of irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24100754/>
6. Unravelling the Mystery of Capsaicin: A Tool to Understand and Treat Pain, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3462993/>
7. The Effect of Garlic Tablets on the Endometriosis-Related Pains: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8315864/>
8. Neuroprotective Effect of Enriched Chicken Bone Broth as a Dietary Supplement in a Model of Migraine Mediated by Early Life Stress, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32326809/>
9. Anti-nociceptive and anti-inflammatory actions of sulforaphane in chronic constriction injury-induced neuropathic pain mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28054242/>
10. Omega-3 fatty acids (fish oil) as an anti-inflammatory: an alternative to nonsteroidal anti-inflammatory drugs for discogenic pain, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16531187/>
11. The Inhibitory Effect of Extra Virgin Olive Oil and Its Active Compound Oleocanthal on Prostaglandin-Induced Uterine Hypercontraction and Pain-Ex Vivo and In Vivo Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33008039/>
12. The potential role of green tea and its main constituent (Epigallocatechin - 3-Gallate) in pain relief: A mechanistic review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33372878/>
13. Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19216660/>
14. Ginger--an herbal medicinal product with broad anti-inflammatory actions, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16117603/>
15. Blueberries Improve Pain, Gait Performance, and Inflammation in Individuals with Symptomatic Knee Osteoarthritis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6413191/>
16. Caffeine as an analgesic adjuvant for acute pain in adults, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22419343/>
17. Caffeine attenuates delayed-onset muscle pain and force loss following eccentric exercise, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17161977/>
18. Suppression of Helicobacter pylori infection by daily cranberry intake: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32783238/>
19. Dry needling — peripheral and central considerations, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3201653/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for pain relief

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Получено 06.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены различные виды боли и их механизм воздействия на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут снизить уровень боли, рассмотрены научные основы обезболивающего питания.

Abstract. The article discusses various types of pain and their mechanism of action on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The food products that will help reduce the level of pain are indicated, the scientific foundations of pain relief nutrition are considered.



Корица: научно обоснованная польза для здоровья

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства корицы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование корицы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты корицы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: корица, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Ароматная корица — одна из самых полезных и узнаваемых специй на планете. Ее характерный запах и вкус сосредоточены в маслянистой части, а точнее — в коричном альдегиде. Компонент и другие антиоксиданты обладают свойствами антибиотиков и стимуляторов иммунитета. Они снижают риск сердечных заболеваний, уровень сахара в крови и маркеры воспалений.

Калорийность корицы колеблется в пределах 247–303 ккал/100 г. В чайной ложке содержится 2,1 г углеводов, поэтому пряность подходит тем, кто придерживается кетогенного питания и низкоуглеводных диет. Наличие в составе большого количества железа, витаминов B1 и B2 не играет большой роли, поскольку мы потребляем специю в мизерных количествах. Зато входящие в состав антиоксиданты имеют огромное значение и влияние на здоровье.

Топ-7 полезных свойств корицы для мужчин и женщин

1. Борется с инфекциями, грибами, вирусами

Недорогая добавка к пище содержит полезный коричный альдегид. Он подавляет развитие инфекций дыхательных путей, рост опасных пищевых бактерий, таких как сальмонелла. Антимикробные свойства ингредиента настолько высоки, что он предотвращает неприятный

запах изо рта, кариес. Но самым ошеломляющим для ученых стало открытие, связанное со штаммом ВИЧ-1 — во время исследования 69 лекарственных растений корица оказалась наиболее эффективной в борьбе с опасным вирусом. ^[1, 2]

2. Богата мощными антиоксидантами — полифенолами

Антиоксиданты ограничивают активность свободных радикалов и предупреждают или уменьшают вызванные ими повреждения. Таким способом они снижают риск многих смертельно опасных заболеваний, замедляют старение. Сравнивая 26 специй, ученые выяснили, что корица превосходит другие добавки к пище, даже орегано и чеснок. Она настолько сильнодействующая, что может применяться как натуральный консервант. ^[3, 4]

3. Нормализует пищеварение и действует как пребиотик

Экстракт давно используется в аюрведической медицине для лечения болезней ЖКТ — метеоризма, нарушения пищеварения. Он вдобавок способствует росту полезных бактерий и подавляет рост патогенов. Регулярное включая корицу в рацион, вы улучшите здоровье кишечника.

4. Защищает от онкологии

Профилактическое средство уменьшает рост раковых клеток и образование кровеносных сосудов в опухолях. Пути его действия до конца не изучены, но ученые предполагают, что продукт токсичен для онкоклеток и вызывает их гибель, не затрагивая при этом здоровые. Исследования уже подтвердили эффективность коричневого экстракта в борьбе с колоректальным раком, лейкозом. ^[5, 6]

5. Снижает уровень сахара в крови и помогает при диабете 2 типа

Коричный порошок замедляет переваривание углеводов, действуя на некоторые ферменты поджелудочной железы. Он также предотвращает развитие метаболического синдрома, резистентности к инсулину и имитирует действие гормона. Несколько исследований подтвердили, что после приема 1–6 г специй концентрация глюкозы в крови снижается на 10–29%. ^[7, 8, 9]

6. Защищает от деменции

Заболевания центральной нервной системы — болезни Паркинсона, Альцгеймера и др. — связаны с гибелью нервных клеток и атрофией отделов головного, спинного мозга. Корица подавляет активность белка, провоцирующего эти патологии, защищает нейроны и нейронные связи. Исследования на животных показали, что специя значительно улучшает состояние при нейродегенеративных заболеваниях. ^[10, 11]

7. Снижает риск сердечных приступов

Сердечные заболевания — самая распространенная в мире причина преждевременной смерти. Всего 120 мг специй в день достаточно, чтобы предупредить развитие большинства проблем сердца. Небольшая порция снижает кровяное давление, «плохой» холестерин ЛПНП, триглицериды и стабилизирует уровень «хорошего» холестерина ЛПВП. ^[12, 13]

Есть ли у корицы побочные эффекты?

Существует два основных вида специи — цейлонская (настоящая) и кассия. Последняя более распространена из-за низкой цены, но в ней выше концентрация кумарина. Вещество полезно и опасно — разжижает кровь, входит в состав лекарств для профилактики образования тромбов. В больших количествах считается вредным, но вряд ли человек в здравом уме сможет съесть столько продукта, чтобы навредить здоровью. Кому стоит с осторожностью отнестись к пряности, так это диабетикам, людям с заболеваниями печени и всем, кто принимает какие-либо препараты.

Сколько корицы нужно есть?

Не существует строгой нормы употребления продукта. Одни эксперты считают, что для получения пользы достаточно съедать в день 2–4 г (0,5–1 ч. л.) порошка. Тем не менее в некоторых исследованиях ученые поднимали дозировку до 6 г. Диетологи советуют не проводить эксперименты в домашних условиях и большие порции могут быть токсичными.

Хранить корицу нужно в герметичной посуде в темном месте. В таких условиях палочки хранятся не менее года без потери свойств. Измельчать их следует по мере необходимости, не создавая запасы — через 2–3 месяца мелкая крошка теряет яркий вкус.

Для чего используют молотую корицу и куда добавляют?

Зимой трудно устоять перед лакомством с пряным, жгучим ароматом, который ассоциируется с праздниками. Поэтому ингредиент встречается во многие кондитерских изделиях: булочках, яблочных пирогах, кексах, рождественских пряниках. Им также ароматизируют каши, фруктово-ягодные десерты, маринады, яблочные соусы и джемы. Щепотка приправы будет уместна в кофе, латте, смузи. В некоторых кухнях сладкую специю с ноткой горечи добавляют даже в мясные блюда.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Специя придает пище аромат, практически не повышая количество калорий, а еще дает преимущество тем, кто ценит антиоксидантный эффект и стремится контролировать уровень сахара в крови. Если вы хотите получить больше преимуществ и смотрите в сторону БАДов с корицей, лучше отказаться от их покупки. Они нуждаются в дополнительных исследованиях. У коричных палочек пока что нет конкурентов — натуральный продукт обладает всеми перечисленными свойствами и при правильном употреблении безопасен для здоровья.

Литература

1. Effects of plant extracts on HIV-1 protease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20946094/>
2. A survey of some Indian medicinal plants for anti-human immunodeficiency virus (HIV) activity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11094851/>
3. Antioxidant capacity of 26 spice extracts and characterization of their phenolic constituents , <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16190627/>
4. Antioxidant activity of cinnamon (*Cinnamomum Zeylanicum*, Breyne) extracts, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10077878/>
5. Cinnamaldehyde induces apoptosis by ROS-mediated mitochondrial permeability transition in human promyelocytic leukemia HL-60 cells, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12860272/>

6. Inhibition of lipid peroxidation and enhancement of GST activity by cardamom and cinnamon during chemically induced colon carcinogenesis in Swiss albino mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18260732/>
7. Inhibitory activity of cinnamon bark species and their combination effect with acarbose against intestinal α -glucosidase and pancreatic α -amylase, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21538147/>
8. A hydroxychalcone derived from cinnamon functions as a mimetic for insulin in 3T3-L1 adipocytes, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11506060/>
9. The potential of cinnamon to reduce blood glucose levels in patients with type 2 diabetes and insulin resistance, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19930003/>
10. Cinnamon extract inhibits tau aggregation associated with Alzheimer's disease in vitro, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19433898/>
11. Cinnamon counteracts the negative effects of a high fat/high fructose diet on behavior, brain insulin signaling and Alzheimer-associated changes, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24349472/>
12. Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14633804/>
13. Cinnamon: A Multifaceted Medicinal Plant, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003790/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Cinnamon: Science-Based Health Benefits

Shelestun Anna, nutritionist

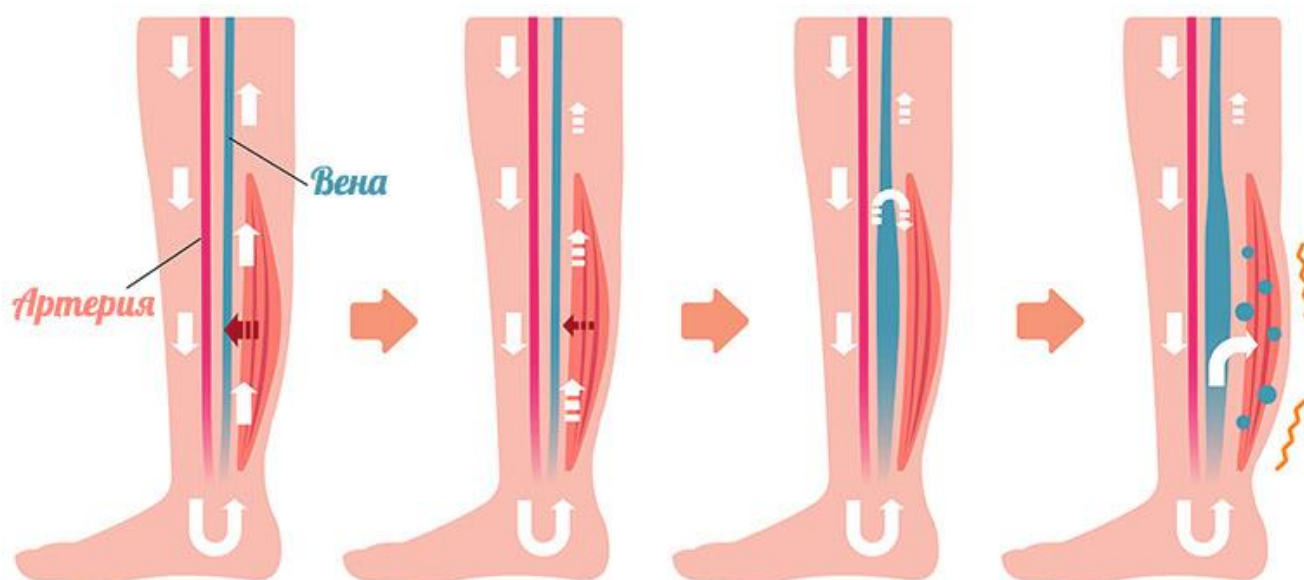
Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 07.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства корицы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование корицы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты корицы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of cinnamon and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of cinnamon in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of cinnamon on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.



Еда при отеках: 10 продуктов для борьбы с лишней жидкостью

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат. В статье рассмотрены отеки различных частей тела и их воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут снизить уровень отечности, рассмотрены научные основы питания против отеков.

Ключевые слова: отек, диагностика, полезные продукты, опасные продукты

Отечность — симптом, а не болезнь. Провоцируют отеки болезни почек, сердечная недостаточность, лекарства. Существует и множество других причин, о которых не стоит беспокоиться. В большинстве случаев тело удерживает много воды из-за неправильного питания, что приносит дискомфорт и негативно отражается на внешности. Уменьшить одутловатость лица по утрам и избавиться от отечности ног из-за долгого стояния или сидения позволяют суперфуды, одобренные диетологами, нутрициологами и учеными.

Отеки — почему появляются и как от них избавиться?

В легких случаях избыточное накопление жидкости происходит во время беременности, из-за долгого сидения или стояния в одном положении, при потреблении большого количества соли и перед месячными (ПМС). Чаще всего отечность наблюдается на ступнях, лодыжках, лице, руках. Если она небольшая и не связана с болезнью, избавиться от нее позволяет правильное питание.

Продукты, которые нельзя есть при отеках:

- соль — натрий связывается с водой в организме и замедляет ее выведение; ^[1]
- рафинированные углеводы (сахара и обработанные зерна) — пустые калории провоцируют быстрые скачки уровня сахара в крови и инсулина, что приводит к обратному всасыванию натрия в почках. ^[2]

Усугубить вздутие живота, а вместе с тем и задержку воды, могут газированные напитки, крестоцветные овощи (семейство капустных), бобы, крахмалистые продукты. Баловать себя необходимо не просто полезными блюдами, а теми, которые подходят вашему пищеварительному тракту с учетом всех патологий.

Топ-10 полезных продуктов от отеков

1. Орехи

Миндаль, кешью и остальные виды орехов богаты жирными кислотами омега-3 и магнием. Жиры контролируют аппетит, тягу к углеводам, а минерал уменьшает задержку воды, особенно при ПМС, симптомы дисменореи. Получить магний также можно из цельнозерновых продуктов, темного шоколада, листовых зеленых овощей.

2. Бананы

Плоды содержат много калия, который снижает уровень натрия и увеличивает выработку мочи. Вымыть излишки соли минералу помогает содержащийся в бананах витамин В6. Если вы не любите бананы за высокий гликемический индекс, замените их шпинатом, фасолью, помидорами, авокадо. ^[3]

3. Сельдерей

В низкокалорийном растении много клетчатки и воды, поэтому поклонники ЗОЖ перекусывают им для восстановления водного баланса и нормализации работы пищеварительного тракта. Для лучшего насыщения диетологи советуют намазывать на палочки сельдерея ореховое масло.

4. Петрушка

Трава имеет репутацию мочегонного средства в народной медицине. Ее добавляют в блюда и варят из нее отвар. Настой пьют по 1/3 стакана два раза в день. ^[4]

5. Чеснок

Луковичное растение известно антисептическим, желчегонным и мочегонным действием. Чеснок облегчает боль при отеках и помогает от них избавиться, поскольку богат антиоксидантами. ^[5]

6. Йогурт

Хотя молоко и сыр у многих людей вызывают вздутие, йогурт имеет противоположный эффект. Кисломолочный продукт без сахара с живыми активными культурами содержит эффективные пробиотики, нормализующие работу всех органов, в том числе почек.

7. Красный болгарский перец

Витамины и минералы в сладком перце сохраняют оптимальный водный баланс. Содержащаяся в нем клетчатка дарит чувство насыщения и позволяет не переедать, воздержаться от вредных закусок и десертов.

8. Квашенная капуста

Ферментированный продукт содержит полезные бактерии и улучшает моторику кишечника, выводит плохой холестерин и токсины, устраняет отеки на лице, особенно под глазами. Его можно есть в небольших количествах в первой половине дня. ^[6]

9. Цельнозерновые продукты

Цельнозерновой хлеб и из пророщенных зерен, киноа и амарант богаты витаминами, минералами, белком, антиоксидантами и клетчаткой. В отличие от рафинированных аналогов — белого хлеба, макарон — волокнистые углеводы борются с воспалениями и таким образом сдерживают отеки.

10. Батат

Сладкий картофель богат витамином В6 и калием — двумя жизненно важными минералами, необходимыми для выведения избытка жидкости из организма. Он насыщает не хуже рафинированных углеводов и не провоцирует скачки инсулина. ^[7]

Другие способы уменьшить отеки

Нормализовать состояние и устранить дефицит питательных веществ помогут следующие добавки: магний, В6, кальций, цинк, селен и витамины-антиоксиданты А, С, Е. Отличной поддержкой для организма будут травы диуретики — одуванчик, хвощ, гибискус, фенхель, кукурузные рыльца, крапива, клюквенный сок, зверобой, иван-чай. ^[8, 9, 10, 11, 12] Принимают их в виде сушеных экстрактов (капсулы, порошки, чай) или настоев.

Как еще можно убрать отеки:

- больше ходить — небольшое передвижение, поднятие ног вверх способствует выведению лишней жидкости;
- потреблять 2–2,5 л чистой воды — это кажется нелогичным, но теплое питье стимулирует обмен веществ и предотвращает застойные процессы; ^[13]
- исключить из рациона коровье молоко, пшеницу (глютен), сою, кукурузу, консерванты и химические пищевые добавки — порой отказ от пищевых аллергенов полностью решает проблему без лекарств;
- носить компрессионные гольфы и удобную обувь, одежду — они не должны стеснять ноги и обтягивать запястья, щиколотки; ^[14]
- похудеть, так как лишний вес нарушает кровообращение;
- заниматься легкими физическими упражнениями 5 дней в неделю, если нет противопоказаний;
- делать массаж тела перед купанием грубой мочалкой или мягкой щеткой (продвигаясь от кончиков пальцев к сердцу) или лечебный массаж для стимуляции оттока лимфы;
- прибегать к контрастной гидротерапии — чередовать трехминутные горячие аппликации с холодными в течение минуты (цикл необходимо повторять трижды 2–3 в день).

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Каждый человек индивидуален и результат лечения всегда зависит от причины отека. Если некоторые методы оказались неэффективными, не стоит отчаиваться — прибегайте к другим рекомендациям, сочетайте их друг с другом. Перед приемом пищевых добавок, повышением уровня активности посоветуйтесь с врачом. Это жизненно важно при проблемах с почками и

приеме лекарств, так как вам могут быть противопоказаны некоторые виды тренировок, продукты с калием и витаминные БАДы.

Литература

1. The effects of rapid saline infusion on sodium excretion, renal function, and blood pressure at different sodium intakes in man, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6823962/>
2. Insulin resistance, obesity, hypertension, and renal sodium transport, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21629870/>
3. On the mechanism of the effects of potassium restriction on blood pressure and renal sodium retention, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9428447/>
4. Diuretic effect and mechanism of action of parsley, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11849841/>
5. Chemical Constituents and Pharmacological Activities of Garlic (*Allium sativum* L.): A Review, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7146530/>
6. Related actions of probiotics and antibiotics on gut microbiota and weight modification, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24070562/>
7. Bioactive Compounds, Antioxidants, and Health Benefits of Sweet Potato Leaves, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8038024/>
8. Taraxacum--a review on its phytochemical and pharmacological profile, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16950583/>
9. Randomized, Double-Blind Clinical Trial to Assess the Acute Diuretic Effect of Equisetum arvense (Field Horsetail) in Healthy Volunteers, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24723963/>
10. Diuretic effect of compounds from Hibiscus sabdariffa by modulation of the aldosterone activity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23150077/>
11. Foeniculum vulgare Mill: a review of its botany, phytochemistry, pharmacology, contemporary application, and toxicology, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25162032/>
12. Corn silk (*Stigma maydis*) in healthcare: a phytochemical and pharmacological review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22890173/>
13. Just add water, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18385417/>
14. Control of Lower Extremity Edema in Patients with Diabetes: Double Blind Randomized Controlled Trial Assessing the Efficacy of Mild Compression Diabetic Socks, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5429175/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for swelling: 10 foods to combat excess fluid

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 08.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены отеки различных частей тела и их воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут снизить уровень отечности, рассмотрены научные основы питания против отеков.

Abstract. The article deals with swelling of various parts of the body and their impact on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Foods that will help reduce the level of puffiness are indicated, the scientific basis of nutrition against edema is considered.



Польза белых грибов – 5 веских причин добавить суперфуд в свой рацион

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства белого гриба и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование белого гриба в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты белого гриба на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: белый гриб, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Белые грибы противостоят концепции, что самые полезные вегетарианские продукты — это самые яркие овощи и фрукты. Боровики содержат фитохимические соединения, которые обладают противораковыми и антивозрастными свойствами. Уже на этом этапе они могли бы завоевать звание суперфуда, но их преимущества этим не ограничиваются. Сомневаетесь, что это правда? Мы нашли пять веских причин, чтобы вы захотели добавить суперпродукт в свой рацион.

Калорийность белых грибов — 22 ккал на 100 г. Это малоуглеводная, почти обезжиренная пища с небольшим содержанием белка. Вместе с тем в них содержится витамин B6, фолиевая кислота, магний, цинк, калий, рибофлавин, ниацин и пантотеновая кислота, которая помогает обеспечить энергию, расщепляя жиры, белки и углеводы. А еще это один из лучших растительных источников селена и витамина D2.

Топ-5 полезных свойств белых грибов

1. Предотвращают потерю костной массы

Суперфуд обладает потенциалом для борьбы с остеопорозом, дефектами минерализации и мышечной слабостью. Он содержит медь, фосфор и витамин D2. Последний превращается в организме в активную форму витамина D, необходимую для сохранения уровня кальция.

Хотите, чтобы в грибах было больше D2? Подержите их под прямыми солнечными лучами 15–120 минут. Простой прием повышает уровень вещества до 10 мкг на 100 г. [1, 2]

2. Содержат антиоксиданты для борьбы с любыми воспалениями и онкологией

Ученые обнаружили в белых грибах полифенолы, полисахариды, селен, витамин С, а также редкие антиоксиданты эрготионеин и глутатион. Ценные соединения не утрачивают свойств даже после термической обработки. Они важны для организма, так как переработка пищи в энергию вызывает окислительный стресс и образование свободных радикалов. Антиоксиданты защищают органы и ткани от окислителей, помогают избежать многих болезней. [3, 4]

3. Поддерживают иммунитет

Белые грибы — пищевой источник растворимой клетчатки, бета-глюканов. Они активируют Т-лимфоциты и макрофаги, стимулируют их захватывать и переваривать бактерии, чужеродные токсины и другие опасные соединения. Тем самым бета-глюканы увеличивают способность организма бороться с инфекцией, останавливают воспаления и рост опухолей. Работу иммунной системы также улучшают входящие в состав витамины группы В, С и селен. [5, 6, 7]

4. Полезны для сердца

Исследования показали, что белые грибы быстро снижают уровень холестерина у взрослых с избыточным весом. Содержащийся в них эрготионеин и другие растительные компоненты предотвращают образование бляшек в сосудах, артериях. Все это положительно отражается на работе сердца, поддерживает нормальное кровяное давление и кровообращение. [8, 9]

5. Снижают сахар в крови и улучшают здоровье кишечника

Полисахариды в продуктах повышают чувствительность к инсулину, предотвращают гипергликемический синдром — снижают уровень сахара. Некоторые соединения, такие как бета-глюкан, действуют как пребиотики и способствуют росту полезных кишечных бактерий. Их роль сложно переоценить, поскольку от состояния кишечника зависит переваривание пищи, иммунитет, работа мозга. [10, 11]

Кому нельзя есть белые грибы — противопоказания и меры предосторожности

Купленные в магазине боровики безопасны для всех, у кого нет аллергии и кто старше 7 лет — у маленьких детей еще не сформирована пищеварительная система, и переваривание тяжелого продукта может спровоцировать сбой в работе желудка, кишечника. Есть также несколько потенциальных побочных эффектов, которые следует учитывать людям с заболеваниями ЖКТ: грибы могут вызвать расстройство при синдроме раздраженного кишечника (СРК), обострение язвы или гастрита, боль, вздутие, запор.

Сколько белых грибов безопасно есть каждые день?

Нет необходимости употреблять продукт ежедневно, однако его можно сделать частью здоровой диеты. Диетологи советуют заботиться о том, чтобы меню было разнообразным и есть каждый день не более 100 г боровиков. Важно, чтобы они были получены из надежных источников и нетоксичны.

Как есть белые грибы: советы по добавлению в рацион

Едят грибы на разных стадиях созревания, а хранят в бумажном пакете в холодильнике 3–4 дня. Поэтому замораживание, консервирование и сушка — популярные методы продления их срока хранения без ущерба для питательной ценности. Перед покупкой важно проверить, что шапочки и ножки плотные, не влажные, без плесени. Перед приготовлением с них необходимо удалить грязь щеткой и слегка промыть холодной водой.

Сырые белые грибы добавляют в салаты, готовят на гриле, жарят, тушат, запекают и используют в омлетах, запеканках, начинках для роллов. Их вкус не выраженный, поэтому маринады и соусы имеют решающее значение в грибном блюде. Сочетаются боровики со многими продуктами и могут заменить мясо в ризотто, рагу. Ими также заменяют часть фарша, чтобы снизить калорийность и жирность блюда.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Полезные белые грибы помогают употреблять больше антиоксидантов всем без исключения — и вегетарианцам, и веганам, и тем, кто, не считает нужным следить за своим рационом. Они защищают от скачков сахара в крови и способствуют похудению. Преимуществ может быть намного больше, если комбинировать их с витаминными овощами и приправлять полезными специями.

Литература

1. Photobiology of vitamin D in mushrooms and its bioavailability in humans, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3897585/>
2. The effect of vitamin D on bone and osteoporosis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21872800/>
3. Antioxidants of Edible Mushrooms, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6331815/>
4. Oxidative Stress: Harms and Benefits for Human Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5551541/>
5. Immune modulating effects of β -glucan, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20842027/>
6. Effects of mushroom-derived beta-glucan-rich polysaccharide extracts on nitric oxide production by bone marrow-derived macrophages and nuclear factor-kappaB transactivation in Caco-2 reporter cells: can effects be explained by structure?, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19885842/>
7. Selenium in the environment, metabolism and involvement in body functions, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23486107/>
8. The bioactive agent ergothioneine, a key component of dietary mushrooms, inhibits monocyte binding to endothelial cells characteristic of early cardiovascular disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21091247/>
9. Both common and specialty mushrooms inhibit adhesion molecule expression and in vitro binding of monocytes to human aortic endothelial cells in a pro-inflammatory environment, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2916885/>
10. Mushroom Polysaccharides: Chemistry and Antiobesity, Antidiabetes, Anticancer, and Antibiotic Properties in Cells, Rodents, and Humans, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5302426/>
11. Alkali-soluble polysaccharides from mushroom fruiting bodies improve insulin resistance, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30594618/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Benefits of white mushrooms - 5 good reasons to add superfood to your diet

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Получено 11.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства белого гриба и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование белого гриба в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты белого гриба на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of the white fungus and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of white fungus in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of the white fungus on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.



Еда для мозга – 12 продуктов для эффективной работы

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены основные функции мозга для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для

работы мозга продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности мозга, указаны общие рекомендации для поддержания его здоровья.

Ключевые слова: мозг, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Человеческий мозг — самая сложная часть тела. Он ежедневно выполняет миллионы операций и, в отличие от компьютера, никогда не перестает работать. Поэтому его необходимо постоянно подпитывать. Хотя пища не повышает IQ и не делает нас умнее, зато она может зарядить энергией, помочь сконцентрироваться. Добавив в рацион «умные» продукты, вы повысите шансы на получение высоких оценок во время учебы, сдачу экзамена, успешное прохождение курсов, получение хорошей работы и поддержания мозговой деятельности в пожилом возрасте.

Здоровая пища — лучшее топливо для мозга

В первую очередь для умственной работы нужна глюкоза. Организм получает ее из любых углеводов и доставляет каждой клетке с кровью. Проблема в том, что мозг не может хранить ее запасы и ежедневно требует топлива. ^[1]

Получить глюкозу можно из медленных и быстрых углеводов. В последних много вреда и мало (или вовсе нет) ценных ингредиентов. Если не подпитывать тело полезными соединениями, это приведет к чувству усталости, грусти и раздражению.

Проблемы со сном, плохая память, трудности с решением проблем — это вряд ли то, что вы хотите испытывать каждый день во время учебы или работы. Выбирайте здоровую пищу, которая улучшает память и упрощает любой учебный процесс.

Топ-12 полезных продуктов для эффективной работы мозга

1. Жирная рыба

Лосось, скумбрия, тунец, сельдь, сардины — превосходные источники омега-3 жирных кислот. Из фосфолипидов строится мембрана каждой клетки, из-за чего постоянное употребление жирной рыбы облегчает связь между нейронами, ускоряет кровообращение, мыслительные функции и способность запоминать информацию. ^[2]

2. Черный шоколад

Лакомство с 70% какао богато флавоноидами, кофеином, антиоксидантами. Соединения замедляют возрастную умственную деградацию, борются с окислительным стрессом, предотвращают нарушение когнитивных функций. ^[3]

3. Черника

Антиоксиданты в ягодах представлены антоцианом, кофейной кислотой, катехином, кверцетином. Растительные компоненты известны противовоспалительным действием. Некоторые из них накапливаются в головном мозге и замедляют возрастные нейродегенеративные процессы. Помимо черники ученые советуют есть клубнику, ежевику, черную смородину, шелковицу. ^[4, 5]

4. Куркума

Куркумин, активный компонент специи, преодолевает гематоэнцефалический барьер и напрямую влияет на работу мозговых клеток. Он стимулирует их рост у людей с болезнью Альцгеймера, поднимает настроение — уровень серотонина и дофамина. Стоит учесть, что куркума состоит только из 3–6% куркумина, а в большинстве исследований используются высококонцентрированные добавки в дозировке 500–2000 мг/день. [6, 7]

5. Орехи и семена

Они содержат омега-3 жирные кислоты, антиоксиданты, что делает их бустерами мозговой активности в любом возрасте, особенно в пожилом. Витамин Е защищает клетки от окислительного стресса, вызванного свободными радикалами, снижает риск болезни Альцгеймера, восстанавливает познавательные способности — сенсорные и интеллектуальные. [8, 9]

6. Цельнозерновые продукты

Цельные зерна — еще один источник витамина Е. Коричневый рис, ячмень, пшеница, гречиха, овсянка и другие цельнозерновые злаки уменьшают воспаление, сохраняют память. Они обеспечивают энергией в течение дня и необходимыми веществами — тиамином, рибофлавином, ниацином, фолатом, железом, магнием, селеном.

7. Кофе

Напиток избавляет от сонливости, повышает концентрацию внимания и способность обрабатывать большое количество информации. Антиоксиданты в кофе поддерживают эти процессы в зрелом возрасте — потребление кофе на протяжении всей жизни связано со сниженным риском инсульта, болезни Паркинсона и Альцгеймера. [10]

8. Авокадо

Источник полезных мононенасыщенных жиров снижает высокое кровяное давление, связанное с когнитивными нарушениями. Каждый плод также насыщен противовоспалительными агентами — фитонутриентами, полифенолами, флавоноидами. Вдобавок 20 различных минералов и витаминов авокадо поддерживают функции нервов, несущих информацию. [11]

9. Яйца

Фолиевая кислота, холин, витамины B6 и B12 содержатся в белке и желтке. Они предупреждают сокращение мозга, поддерживают когнитивные функции. Яичные желтки — один из наиболее концентрированных источников холина, который организм использует для создания нейромедиатора ацетилхолина. Последний отвечает за настроение, память. [12]

10. Брокколи

Низкокалорийная спаржевая капуста — богатый источник пищевых волокон и соединений глюкозинолатов. При их расщеплении в организме вырабатываются изотиоцианаты. Эти горчичные масла снижают оксидативный стресс, риск нейродегенеративных заболеваний. К другим крестоцветным овощам с глюкозинолатами относятся: бок-чой, репа, брюссельская и цветная капуста. Брокколи также содержит витамин С и флавоноиды для умственного здоровья. [13]

11. Апельсины

В одном среднем апельсине может быть сконцентрировано 90% дневной нормы витамина С. Согласно одному исследованию, его высокий уровень в крови связан с лучшим решением задач, фокусировкой, вниманием и скоростью принятия решений. Он дополнительно борется со свободными радикалами, повреждающими клетки мозга, и защищает от депрессивных расстройств, тревожности, шизофрении, болезни Альцгеймера. [14, 15]

12. Зеленый чай

Кофеин в зеленом чае повышает бдительность, производительность, память и концентрацию внимания. Другой полезный ингредиент в напитке — аминокислота L-теанин. Она уменьшает беспокойство и заставляет человека чувствовать себя более расслабленно, компенсируя тем самым стимулирующий эффект кофеина. [16, 17]

Дополнительные способы улучшить производительность мозга

Такие пищевые добавки, как бета-каротин, магний, витамины В, С и Е усиливают мозговую активность, обладают общеукрепляющим эффектом. Но прибегать к БАДам стоит, если есть дефицит этих веществ. Также стоит обратить внимание на биодобавки с женьшенем, куркумином.

Немаловажную роль в здоровье мозга играет 8-часовой сон, физическая активность. Исследователи доказали, что спорт — мощный стимулятор нейропластичности. Поэтому спортсмены легче отключаются от шума жизни, быстрее обрабатывают информацию, чем люди без спортивного мышления. В результате они имеют более здоровую нервную систему.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Количество рекомендаций по питанию, образу жизни сводит с ума и вам никак не удастся применить их на практике? Тогда пришло время составить меню на неделю с учетом активности. Правильный рацион не только улучшит качество жизни сегодня, но и значительно снизит риск развития неврологических проблем в более позднем возрасте.

Литература

1. Exercise, Nutrition and the Brain, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008828/>
2. Quantitative Erythrocyte Omega-3 EPA Plus DHA Levels are Related to Higher Regional Cerebral Blood Flow on Brain SPECT, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28527220/>
3. The neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3575938/>
4. Recent Research on the Health Benefits of Blueberries and Their Anthocyanins, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31329250/>
5. Neuroprotective effects of berry fruits on neurodegenerative diseases, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4192974/>
6. Protective Effects of Indian Spice Curcumin Against Amyloid- β in Alzheimer's Disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29332042/>
7. Short-term curcumin supplementation enhances serum brain-derived neurotrophic factor in adult men and women: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31279955/>
8. Long-term intake of nuts in relation to cognitive function in older women, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4105147/>

9. Effects of Vitamin E on Cognitive Performance during Ageing and in Alzheimer's Disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4276978/>
10. Caffeine Caused a Widespread Increase of Resting Brain Entropy, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5807546/>
11. Relationship of dietary monounsaturated fatty acids to blood pressure: the international study of macro/micronutrients and blood pressure, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4109685/>
12. Cholinergic regulation of mood: from basic and clinical studies to emerging therapeutics, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30120418/>
13. An overview on neuroprotective effects of isothiocyanates for the treatment of neurodegenerative diseases, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26254971/>
14. Vitamin C Status and Cognitive Function: A Systematic Review, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622720/>
15. Preventive and Therapeutic Potential of Vitamin C in Mental Disorders, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30074145/>
16. Effect of Green Tea Phytochemicals on Mood and Cognition, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28056735/>
17. The Effects of Green Tea Amino Acid L-Theanine Consumption on the Ability to Manage Stress and Anxiety Levels: a Systematic Review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31758301/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for the brain - 12 foods for effective work

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 11.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции мозга для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы мозга продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности мозга, указаны общие рекомендации для поддержания его здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of the brain for normal human life and its relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. A list of products useful for brain function is indicated. Potentially unfavorable products for brain activity are analyzed separately, general recommendations for maintaining its health are indicated.



Польза айвы – факты и доказанные наукой целебные свойства

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства айвы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование айвы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты айвы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: айва, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Золотисто-желтая айва — один из необычных фруктов с уникальными полезными свойствами, о которых должен знать каждый. Айву десятилетиями использовали в народной медицине для повышения иммунитета, борьбы с вирусами, решения проблем с пищеварением, а также в качестве натурального антидепрессанта. Мы составили краткий список того, как употребление сочных плодов сохранит ваше здоровье и продлит жизнь.

Калорийность айвы низкая — 57 ккал на 100 г. Питательная ценность плода неизменна, поскольку это единственный представитель своего рода. Фрукт содержит много пектина, небольшое количество витаминов группы В, С, кальция, калия, магния, меди, железа. В нем нет большого процента каких-либо соединений, зато в состав входит много разных веществ, в том числе дубильных — катехин и эпикатехин.

Топ-8 полезных свойств айвы для вашего здоровья

1. Ускоряет похудение

Мякоть богата клетчаткой, которая помогает ЖКТ работать эффективно и регулярно. Она улучшает состояние всей пищеварительной системы, повышает уровень энергии и избавляет от

лишнего веса. Это делает фрукт идеальным дополнением к рациону тех, кто хочет сбросить лишние килограммы и много тренируется — входящие в состав витамины и минералы поддерживают здоровье при интенсивных нагрузках.

2. Избавляет от тошноты во время беременности

Айвовый сироп не просто уменьшает токсикоз, а помогает лучше витамина В6. Это подтвердило исследование при участии 76 беременных: женщины смогли избавиться от неприятных симптомов, принимая всего столовую ложку сиропа три раза в день. ^[1]

3. Предотвращает язвенную болезнь

Фрукт содержит уникальные соединения для борьбы с бактерией *H. Pylori* — главной виновницей возникновения язвы желудка. Многочисленные исследования также показали, что вещества защищают стенки желудка от повреждений при употреблении алкоголя, несбалансированном питании и во время стресса. ^[2]

4. Решает проблемы с пищеварением и защищает печень

Айва доказала свою эффективность в борьбе с расстройствами пищеварения, такими как воспалительные заболевания кишечника и язвенный колит. Она поддерживает печень, уменьшает симптомы кислотного рефлюкса ГЭРБ. В традиционной китайской медицине ее экстракт применяют для устранения тяжести в животе, изжоги, вздутия, метеоризма. ^[3, 4, 5]

5. Уменьшает неприятные симптомы при аллергии

Плоды айвы и ее сок облегчают проявления атопического дерматита, сезонной аллергии и приступы астмы. Как выяснили ученые, некоторые соединения подавляют активность иммунных клеток, отвечающих за аллергические реакции. Вещества настолько эффективны, что их применяют в производстве лекарств от астмы, насморка. ^[6, 7]

6. Успокаивает и укрепляет нервную систему

Регулярное употребление айвового сока снижает уровень стресса у людей, ведущих слишком активный образ жизни. Успокаивающие свойства продукта также давно оценили йоги — чай, настои и соки можно употреблять после медитации, выполнения дыхательных техник и асан. Доказано, что поддерживать спокойствие в течение дня помогают содержащиеся в плодах антиоксиданты. ^[8]

7. Обладает противоопухолевым потенциалом

Айва уменьшает риск заболеть раком — не дает вредным химическим соединениям окисляться в клетках организма. Она ограничивает активность свободных радикалов, обладает вяжущим эффектом благодаря танинам. Компоненты превосходно справляются с защитой слизистых оболочек от рака — соединяются с токсинами, нейтрализуют их и защищают мембраны клеток от разрушения. ^[9]

8. Поддерживает хорошую работу сердца

Фрукты богаты хлорогеновыми кислотами, антоцианами и флавонолами, а также катехинами и полифенолами. Несколько исследований доказали, что они нормализуют артериальное

давление. А содержащиеся в плодах натуральные растворимые волокна полезны для людей с высоким уровнем холестерина.^[10]

Вредные свойства айвы

Диетологи не рекомендуют увлекаться суперфудом при приеме лекарств и беременным. Ограничить его употребление стоит и тем, чья профессиональная деятельность связана с голосом — некоторые компоненты негативно влияют на голосовые связки. Людям, страдающим плевритами и запорами, не стоит есть свежую мякоть — она обладает вяжущим и закрепляющим эффектом, что может привести к спазмам.

Сколько айвы можно есть?

Близкую родственницу яблока и груши можно есть регулярно, но в ограниченных количествах — не более 1–2 штук в день. Зрелые желтые плоды полны ценных органических соединений и хорошо хранятся в течение нескольких недель в холодильнике. Избегать нужно зеленых незрелых продуктов, так как они горькие и несъедобные, а также помятых и сморщенных — они не имеют вкуса.

Как правильно есть айву: советы по приготовлению и сочетанию с другими продуктами

Низкокалорийный фрукт полезен сырым и приготовленным. Его вкус не сразу вызывает восторг и к нему нужно привыкнуть. Сырые плоды жесткие, вяжущие, кислые, поэтому их в основном готовят, предварительно срезая кожицу и вырезая сердцевину. Дубильные вещества исчезают по мере термической обработки — температура убирает терпкость и высвобождает натуральные пигменты антоцианы. Вот почему под действием тепла и пара мякоть становится оранжево-розовой или красной.

Сочетать айву можно почти со всем, с чем сочетаются яблоки и груши: с мясом, землистыми овощами (картофелем, свеклой), грецкими орехами, миндалем. Ее свежие дольки подают на подушке из зелени с кинзой, сбрызнув соком лайма или лимона. Для получения десерта фрукты варят с корицей и звездчатым анисом или тушат не менее 40–50 минут под крышкой. Плоды добавляют в джемы, желе, мармелады. Сок используют в качестве ароматизатора из-за яркого цветочно-фруктового аромата.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Хотя айва не особо популярна в кулинарии, она все же заслуживает места на вашем столе благодаря уникальным лечебным свойствам. Существует много вкусных блюд, которые помогут вам насладиться этим невероятным ингредиентом и извлечь из него максимум пользы для здоровья.

Литература

1. Comparison of quince with vitamin B6 for treatment of nausea and vomiting in pregnancy: a randomised clinical trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28631509/>
2. Antioxidant and antiulcerative properties of phenolics from Chinese quince, quince, and apple fruits, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16448180/>
3. A study of the effects of *Cydonia oblonga* Miller (Quince) on TNBS-induced ulcerative colitis in rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23181087/>

4. Comparison of the efficacy of ranitidine and quince syrup on gastroesophageal reflux disease in children, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31331564/>
5. Effects of Quince syrup on clinical symptoms of children with symptomatic gastroesophageal reflux disease: A double-blind randomized controlled clinical trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26573454/>
6. Cydonia oblonga M., A Medicinal Plant Rich in Phytonutrients for Pharmaceuticals, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27445806/>
7. Effect of the topical application of an ethanol extract of quince seeds on the development of atopic dermatitis-like symptoms in NC/Nga mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28137259/>
8. Polyphenolic composition, antioxidant activity, and polyphenol oxidase (PPO) activity of quince (Cydonia oblonga Miller) varieties, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23461298/>
9. Food Antioxidants and Their Anti-Inflammatory Properties: A Potential Role in Cardiovascular Diseases and Cancer Prevention, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28933408/>
10. Polyphenolic composition, antioxidant activity, and polyphenol oxidase (PPO) activity of quince (Cydonia oblonga Miller) varieties, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23461298/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Benefits of quince - facts and scientifically proven healing properties

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

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Получено 11.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства айвы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование айвы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты айвы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of quince and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of quince in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of quince on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.



Кардамон: 8 преимуществ, доказанных исследованиями

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кардамона и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование кардамона в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кардамона на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: кардамон, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Это не самая популярная специя из семейства имбирных, но фантастически полезная для здоровья. В ней содержится много антиоксидантов, в том числе глутатиона, который выводит тяжелые металлы и ускоряет восстановление после вирусных заболеваний. Вещества замедляют старение, снижают риск хронических заболеваний и рака.

Калорийность кардамона на 100 г — 311 ккал. У зеленых и черных семян похожая пищевая ценность. Зеленые отличаются лишь тем, что их собирают до полной зрелости, а черные дополнительно интенсивно сушат, измельчают. Недозрелые зерна предпочтительнее не только из-за мягкого сладкого вкуса — в них чуть больше пользы.

Топ-8 полезных свойств кардамона

1. Понижает артериальное давление

Исследование показало, что для нормализации давления гипертоникам достаточно ежедневно употреблять 3 г порошка кардамона. Точная причина такого результата неизвестна, но ученые

предполагают, что он связан с высоким уровнем антиоксидантов и мочегонным эффектом. Некоторые эксперименты показали, что специя обладает огромным потенциалом для борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями — защищает сердце от окисления и контролирует концентрацию холестерина в крови даже при избытке жиров в рационе. [1, 2]

2. Обладает противораковыми свойствами

Добавка к пище не заменяет лечение, но может применяться в качестве поддерживающей терапии — ее фитохимические соединения помогают бороться с раком. Согласно исследованиям, порошок усиливает способность иммунных клеток атаковать раковые клетки, останавливает их размножение. Например, короткий 15-дневный эксперимент привел к значительному уменьшению кожных опухолей. [3, 4]

3. Заботится о печени

В аюрведе кардамон применяется для выведения токсинов и это свойство подтверждено наукой. Способность к детоксикации положительно влияет на печень, которая нейтрализует вредные вещества и очищает от них организм. Добавки зеленой специи дополнительно защищают печень от повреждений, улучшают состояние органа при неалкогольной жировой болезни, ожирении и избыточном весе. [5]

4. Улучшает дыхание и потребление кислорода

Увеличение притока воздуха к легким происходит во время ароматерапии благодаря бодрящему аромату и при приеме кардамона внутрь — экстракт расслабляет дыхательные пути. Инъекции экстракта действуют быстрее, расширяя просвет гортани (актуально при астме). Также зерна имеют потенциал в борьбе с респираторными заболеваниями.

5. Нормализует пищеварение и защищает от язв

Кардамон — средство от дискомфорта, тошноты, рвоты. Лучше всего известна его способность лечить желудок, уменьшать кислотный рефлюкс и заживлять язвы. В исследованиях на мышах экстракт полностью предотвратил развитие язв и сократил размер существующих на 50%. Во время теста в пробирке он защитил от бактерии *Helicobacter pylori*, которая вызывает большинство проблем с желудком. Бороться с повышенной кислотностью, метеоризмом, желудочными спазмами помогает его метанольный экстракт. [6]

6. Предупреждает кариес и избавляет от неприятного запаха изо рта

В древние времена семена использовали вместо жвачки, чтобы освежить дыхание после еды. Сегодня многие компании применяют их в производстве жевательных резинок, зубных паст, ополаскивателей для рта — натуральный продукт не просто придает свежий мятный аромат, а нейтрализует бактерии в ротовой полости. Эксперименты в пробирках подтвердили, что экстракт борется с пятью бактериями, вызывающими кариес и на 54% уменьшает их количество в слюне. [7]

7. Снижает сахар в крови

Регуляция уровней глюкозы и инсулина происходит за счет подавления пищеварительных ферментов — когда они менее активны, замедляется переваривание крахмала и белков. Другие лабораторные исследования показали, что кардамон уменьшает окислительный стресс и воспаление у женщин с ожирением, преддиабетом. [8]

8. Обладает антибактериальными свойствами

Кандидоз, стафилококк, сальмонелла, кампилобактерии (одна из главных причин диареи в мире) и другие опасные бактерии погибают при воздействии содержащегося в зернах кардамона эфирного масла. Природные соединения не так эффективны, как антибиотики, зато не уничтожают полезные бактерии. В будущем они могут стать альтернативной терапией в борьбе с устойчивыми к антибиотикам микробам. [9, 10]

Противопоказания к употреблению кардамона

Использование приправы безопасно в некоторых случаях:

- при дивертикулите;
- болезни Крона, СРК;
- камнях в желчном;
- эндометриозе;
- беременности.

Следует проконсультироваться с врачом, прежде чем употреблять специю, особенно в больших количествах.

Норма потребления кардамона

Не существует установленной безопасной дозировки кардамоновых стручков или молотого порошка. Для большинства людей дневной нормой считается 3 г, но эта порция сильно зависит от возраста, состояния здоровья, наличия аллергии. Вы можете заранее купить специю и использовать по мере необходимости — в сухом, темном, прохладном месте она хранится не менее года.

Что готовят с кардамоном

Полезный ингредиент дарит восхитительный аромат популярным осенним блюдам, напиткам, десертам, таким как пряники, пирожные, сидр, тыквенный латте. В любое время года его добавляют в кофе и чай, а в скандинавских странах им ароматизируют сладкую выпечку вместо корицы. Молотыми семенами в основном приправляют супы, гарниру из риса, тушеные овощи, фруктовые салаты. Порошок также смешивают с медом и перцем, чтобы замариновать курицу. Целые зеленые стручки используют в вегетарианском пулао, карри и горячих блюдах.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Теперь у вас есть достаточно причин и поводов добавить кардамон к своей повседневной пище — вы получите массу преимуществ для здоровья вместе с прекрасным вкусом и ароматом. Специя повышает антиоксидантный статус организма и не зря есть почти в каждом доме в Индии, где ее считают натуральным антидепрессантом, суперфудом для сексуального здоровья и высокой работоспособности. Используйте пряность в умеренных количествах, и она значительно повысит пользу привычных сладких или соленых блюд.

Литература

1. Blood pressure lowering, fibrinolysis enhancing and antioxidant activities of cardamom (*Elettaria cardamomum*), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20361714/>
2. Gut modulatory, blood pressure lowering, diuretic and sedative activities of cardamom, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18037596/>
3. In vitro investigation of the potential immunomodulatory and anti-cancer activities of black pepper (*Piper nigrum*) and cardamom (*Elettaria cardamomum*), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20210607/>
4. Antioxidative effects of the spice cardamom against non-melanoma skin cancer by modulating nuclear factor erythroid-2-related factor 2 and NF- κ B signalling pathways, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22182368/>
5. Cardamom powder supplementation prevents obesity, improves glucose intolerance, inflammation and oxidative stress in liver of high carbohydrate high fat diet induced obese rats, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5557534/>
6. Gastroprotective effects of combination of hot water extracts of turmeric (*Curcuma domestica* L.), cardamom pods (*Ammomum compactum* S.) and sembung leaf (*Blumea balsamifera* DC.) against aspirin-induced gastric ulcer model in rats, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4025315/>
7. Cardamom comfort, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353705/>
8. Beneficial effects of green cardamom on serum SIRT1, glycemic indices and triglyceride levels in patients with type 2 diabetes mellitus: a randomized double-blind placebo controlled clinical trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30701554/>
9. The Evaluation of the virulence factors of clinical *Candida* isolates and the anti-biofilm activity of *Elettaria cardamomum* against multi-drug resistant *Candida albican*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5490299/>
10. Antimicrobial activity of essential oil and various extracts of fruits of greater cardamom, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21695005/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Cardamom: 8 Research Proven Benefits

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Получено 12.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кардамона и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование кардамона в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кардамона на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of cardamom and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of cardamom in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of cardamom on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.



Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены основные функции сердца для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы сердца продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности сердца, указаны общие рекомендации для поддержания его здоровья.

Ключевые слова: сердце, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Болезни сердца остаются основной причиной смерти во всем мире. Провоцируют их бляшки в артериях и кровеносных сосудах. Они блокируют поступление питательных веществ, кислорода к сердечной мышце. Запускают их образование несколько факторов, два из которых вы не можете контролировать — возраст и наследственность. Зато вы можете сохранить себе жизнь, исключив из рациона трансжиры, сахар и другие быстрые углеводы.

Сердце и питание — связь еды с сердечно-сосудистой системой

По данным ВОЗ, ишемическая болезнь — главный убийца в мире. Ей больше подвержены женщины в 55 лет и мужчины в возрасте 45 лет. К факторам риска сердечных заболеваний относятся:

- нездоровое питание, ожирение;
- инсулинорезистентность и диабет;
- наследственность;
- высокий холестерин и артериальное давление;
- низкая физическая активность;

- потребление алкоголя, курение;
- клиническая депрессия.

Люди с диабетом и лишним весом в два раза чаще страдают сердечными заболеваниями — существует прямая связь между уровнем глюкозы в крови и здоровьем кровеносных сосудов. Глюкоза повышается после приема любой пищи, но некоторые продукты не вызывают ее резких скачков и содержат полезные соединения, по свойствам похожие на лекарства.

Топ-15 полезных продуктов для сосудов и сердца

1. Листовые зеленые овощи

Капуста, кольраби, брокколи, руккола, салат, шпинат, укроп, петрушка и другая зелень полна минералов, витаминов, антиоксидантов. Витамин К нормализует свертываемость крови, защищает сосуды и улучшает функции выстилающих их клеток. Потребление листовой зелени значительно снижает риск ишемии, что подтвердило исследование с участием 29 689 женщин. ^[1, 2]

2. Авокадо

Один плод содержит 975 мг калия, что составляет 28% от его дневной нормы. Чтобы снизить артериальное давление на 8,0/4,1 мм рт.ст. и риск инсульта на 15%, достаточно потреблять 4,7 г калия в день. Мононенасыщенные жиры в авокадо снижают холестерин у людей с лишним весом, вероятность развития метаболического синдрома. ^[3, 4]

3. Соя

Соевый белок, в отличие от животного, снижает плохой холестерин в среднем на 3% и имеет много преимуществ для сердечно-сосудистой системы. Немаловажную роль в этом играют изофлавоны сои — снижают общий холестерин на 3,9 мг/дл и «плохой» ЛПНП на 5 мг/дл. ^[5]

4. Цельнозерновые продукты

По сравнению с очищенными зёрнами, коричневый рис, овес, рожь, ячмень, гречка и киноа содержат больше клетчатки. Анализ 45 исследований показал, что ежедневное употребление трех порций цельного зерна снижает вероятность возникновения различных патологий сердца на 22%. ^[6, 7]

5. Жирная рыба

Лосось, скумбрия, сардины и тунец позволяют получить суточную дозу омега-3 без добавок. Для понижения систолического давления достаточно потреблять три порции жирной рыбы в неделю. ^[8]

6. Ягоды

Ежедневное употребление черники улучшает функцию клеток, выстилающих кровеносные сосуды, помогает контролировать кровяное давление и свертываемость крови. Употребление клубники, ежевики и малины также связано со снижением лишнего веса, ЛПНП на 11% и маркеров воспаления. Обеспечивают пользу антиоксиданты антоцианы, которые защищают организм от окислительного стресса. ^[9, 10]

7. Апельсины

Средний апельсин содержит около 62 ккал и 3 г клетчатки. Пектин борется с холестерином, а калий помогает контролировать кровяное давление, улучшает здоровье кровеносных сосудов.

8. Батат

Замените белый картофель сладким бататом с более низким гликемическим индексом. Батат не вызывает быстрого скачка сахара в крови, в нем также есть клетчатка, витамин А и ликопин. Для усиления вкуса можно приправить его корицей и соком лайма. ^[11]

9. Грецкие орехи

Это отличный источник клетчатки и микроэлементов, таких как магний, медь, марганец. Исследования показали, что регулярное употребление грецких орехов снижает уровень ЛПНП на 16%, окислительный стресс и воспаление. ^[12]

10. Темный шоколад

Высококачественный темный шоколад с содержанием какао не менее 70% богат флавоноидами. Исследования подтвердили, что если есть его пять раз в неделю, риск развития ишемии снижается на 57%. Употребление шоколада два раза в неделю связано с меньшим риском образования кальцинированных бляшек в артериях на 32%. ^[13, 14]

11. Фасоль

Бобы содержат крахмал, который не расщепляют ферменты поджелудочной железы — его обрабатывают бактерии толстого кишечника. Устойчивый крахмал улучшает здоровье сердца за счет снижения уровня триглицеридов и ЛПНП. Его действие дополняет фолиевая кислота, антиоксиданты, магний. ^[15, 16]

12. Помидоры

В состав овоща входит растительный пигмент ликопин с мощными антиоксидантными свойствами. Он нейтрализует вредные свободные радикалы, предотвращая окислительное повреждение и воспаление — низкий уровень ликопина в крови связан с сердечными приступами, инсультом. ^[17]

13. Семена

Семена чиа, льна и конопли — источники полезных для сердца питательных веществ, включая клетчатку и жирные кислоты омега-3. Их добавление в рацион предотвращает сердечные заболевания, включая воспаление, высокую концентрацию холестерина. ^[18]

14. Оливковое масло

Антиоксиданты и другие вещества в оливковом масле снимают воспаление, предупреждают проблемы с сердцем. Исследование с участием 7216 взрослых показало, что у пациентов, потреблявших больше полезной заправки, риск развития сердечных заболеваний был ниже на 35%. ^[19]

15. Чеснок

Польза чеснока связана с наличием в нем соединения аллицин, известного разными терапевтическими эффектами. Полугодовое исследование доказывает, что эффект от ежедневного приема экстракта чеснока в дозах 600–1500 мг равен эффекту от приема рецептурного препарата для понижения артериального давления. [20, 21]

5 шагов для защиты от сердечных заболеваний

В рейтинг самых полезных продуктов для сердца не вошла еда, которая меньше проверялась учеными. Но у кардиологов и ученых нет сомнений в том, что вы также можете извлечь пользу из сладкого красного перца, спаржи, желудевой тыквы, мускусной дыни канталупы, папайи, зеленого чая, миндаля, тофу, нежирного йогурта и моркови. Этого списка продуктов достаточно, чтобы составить вкусное и полезное меню на неделю — планирование поможет следовать диете и отслеживать улучшения.

Планируя меню, стоит придерживаться еще нескольких правил:

- Контролируйте размер порции. Сколько вы едите, так же важно, как и то, что едите.
- Ешьте больше овощей и фруктов. Натуральные цельные продукты низкокалорийны, богаты клетчаткой и помогают сократить потребление вредных закусок.
- Выбирайте источники белка с низким содержанием жира. Постное мясо, птица, рыба, нежирные молочные продукты и яйца — одни из лучших источников белка.
- Уменьшите количество соли в пище. Натрий повышает артериальное давление.
- Ограничьте употребление вредных жиров. Отказ от трансжиров — важный шаг для контроля уровня холестерина.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Изменить привычки в еде часто бывает непросто, особенно если за плечами годы нездорового питания. Ступая на правильный путь, помните, что сила воли — это мышца. Чем раньше вы начнете ее тренировать, тем выше ваши шансы на комфортную старость без тяжелых заболеваний сердца.

Литература

1. Vitamin K: the effect on health beyond coagulation – an overview, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3321262/>
2. Fruit, vegetables, and olive oil and risk of coronary heart disease in Italian women: the EPICOR Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21177799/>
3. The importance of potassium in managing hypertension, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21403995/>
4. Effect of a moderate fat diet with and without avocados on lipoprotein particle number, size and subclasses in overweight and obese adults: a randomized, controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25567051/>
5. Soy isoflavones lower serum total and LDL cholesterol in humans: a meta-analysis of 11 randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17413118/>
6. Effects of soluble dietary fiber on low-density lipoprotein cholesterol and coronary heart disease risk, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18937894/>
7. Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4908315/>

8. Moderate consumption of fatty fish reduces diastolic blood pressure in overweight and obese European young adults during energy restriction, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19487105/>
9. Effects of Berries Consumption on Cardiovascular Risk Factors: A Meta-analysis with Trial Sequential Analysis of Randomized Controlled Trials, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4804301/>
10. Strawberries decrease atherosclerotic markers in subjects with metabolic syndrome, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20797478/>
11. Effect of consuming a purple-fleshed sweet potato beverage on health-related biomarkers and safety parameters in Caucasian subjects with elevated levels of blood pressure and liver function biomarkers: a 4-week, open-label, non-comparative trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4965517/>
12. Effects of walnut consumption on blood lipids and other cardiovascular risk factors: a meta-analysis and systematic review^{1,2,3}, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2696995/>
13. Chocolate consumption is inversely associated with prevalent coronary heart disease: the National Heart, Lung, and Blood Institute Family Heart Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20858571/>
14. Chocolate consumption is inversely associated with calcified atherosclerotic plaque in the coronary arteries: the NHLBI Family Heart Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20655129/>
15. Nutritional quality of legumes, and their role in cardiometabolic risk prevention: a review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23398387/>
16. Pinto bean consumption reduces biomarkers for heart disease risk, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17634169/>
17. Lycopene and tomato and risk of cardiovascular diseases: A systematic review and meta-analysis of epidemiological evidence, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28799780/>
18. Potent antihypertensive action of dietary flaxseed in hypertensive patients, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24126178/>
19. Olive oil intake and risk of cardiovascular disease and mortality in the PREDIMED Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24886626/>
20. Effect of garlic on serum lipids: an updated meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23590705/>
21. Effects of Allium sativum (garlic) on systolic and diastolic blood pressure in patients with essential hypertension, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24035939/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for the Heart - The 15 Best Foods to Protect Against Heart Disease

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 12.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции сердца для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы сердца продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности сердца, указаны общие рекомендации для поддержания его здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of the heart for normal human life and its relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific

data was carried out. A list of products useful for the work of the heart is indicated. Potentially unfavorable products for the activity of the heart are analyzed separately, general recommendations for maintaining its health are indicated.



Спирулина – польза для организма, противопоказания и инструкция по применению

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства спирулины и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование спирулины в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты спирулины на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: спирулина, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Спирулина — это полезные, экологически чистые сине-зеленые водоросли и самый многообещающий продукт будущего. Порошок стимулирует иммунитет, выводит токсины, содержит девять незаменимых аминокислот, что редкость для вегетарианского источника питания. Хотя спирулина существует более 2,4 млрд лет, мы начали рассматривать ее пользу только 40 лет назад, после того как NASA использовало водоросли в качестве добавки для астронавтов в космических миссиях.

Калорийность спирулины низкая — в 100 г сухого порошка всего 290 кал. Но звание суперфуда она получила по другим причинам: в той же порции содержится 57 г белка, 24 г легкоусвояемых углеводов и примерно 14 г жиров, представленных омега-6 и омега-3. В цианобактериях сосредоточены витамины А, Е, В1, В2, В3, В12, медь, магний, калий, железо, марганец, йод. Поэтому она так эффективно защищает клетки и ткани от повреждений, подпитывает иммунную систему, поддерживает сердце и прочность костей.

Топ-10 полезных свойств спирулины

1. Борется с анемией

Существует несколько видов анемии, но самая распространенная — железодефицитная. Она характеризуется снижением уровня гемоглобина, приводит к постоянному чувству усталости и слабости. Ученые уже имеют первые подтверждения того, что водоросли повышают

содержание гемоглобина в эритроцитах у пожилых людей. Эффект был предсказуем — в 1 ст. л. порошка столько же железа, сколько в 700 г молодого шпината. ^[1]

2. Снижает общий и плохой холестерин

Плохой холестерин ЛПНП — виновник атеросклероза. Образование бляшек в коронарных артериях может начаться в раннем возрасте и со временем стать серьезной угрозой для здоровья, повышая риск сердечного приступа и инсульта. Всего 1 г спирулины в день снижает уровень ЛПНП на 10,1%, а триглицеридов — на 16,3%.

Добавка улучшает кровообращение, снижает риск образования тромбов. Высокая концентрация омега-3 помогает поддерживать нормальный уровень холестерина у тех, кто придерживается растительной диеты и избегает морепродуктов. ^[2]

3. Обладает противораковыми свойствами

Влияние микроводоросли на рак ротовой полости хорошо изучено. Исследования показывают, что всего 1 г в сутки может полностью избавить от предракового поражения полости рта и уменьшить симптомы лучше, чем лекарственные препараты. Что касается других видов рака, то добавка уменьшает риски их развития и размеры опухолей. ^[3, 4, 5]

4. Снижает высокое кровяное давление

Слишком высокое кровяное давление создает дополнительную нагрузку на кровеносные сосуды, сердце, мозг, почки, глаза. В результате возрастает риск сердечных приступов, аневризмы аорты, сосудистой деменции, болезней почек. Чтобы предотвратить их и снизить давление, необходимо употреблять в день не менее 4,5 г спирулины. Добавка увеличивает производство оксида азота. Последний делает сосуды мягче и шире — улучшает кровоток, замедляет процессы старения. ^[6]

5. Уменьшает симптомы аллергии

Аллергический ринит, спровоцированный пылью, шерстью животных или прочими аллергенами похож на простуду. Его симптомы вызывают проблемы со сном, мешают в повседневной жизни. Есть доказательства того, что 2 г спирулины в сутки повышает качество жизни при сезонном аллергическом рините — избавляет от чихания, зуда, заложенности носа, насморка. ^[7]

6. Проявляет мощные антиоксидантные свойства

Спирулина — превосходный источник антиоксидантов. Она стимулирует работу мозга, действует как обезболивающее и противовоспалительное средство, блокирует свободные радикалы — защищает клетки от окислительного повреждения. Большинство функций выполняет растительный белок фикоцианин, который борется с любым хроническим воспалением. ^[8]

7. Стимулирует выносливость и ускоряет восстановление мышц после тренировки

Спирулина помогает спортсменам быстрее восстанавливаться, повышать свою производительность в спортзале. Она минимизирует ущерб, нанесенный организму при интенсивных нагрузках, повышает выносливость и силу. Легенды гласят, что посланники

ацтекских императоров использовали ее для поддержания здоровья во время марафонских забегов. ^[9]

8. Помогает веганам и вегетарианцам потреблять норму белка

Микроводоросли богаты полноценным растительным белком, необходимым для наращивания мышц и поддержания формы — уровни белка сопоставимы с яйцами. Еще в составе много псевдовитамина B12. Если вы придерживаетесь веганской или вегетарианской диеты, то знаете, как сложно найти растительные источники витамина B12. ^[10]

9. Выводит токсины

Спирулина доказала свою эффективность в выведении пестицидов, мышьяка, кадмия и других тяжелых металлов из организма, поступающих с пищей. Рассчитывать на детоксикацию можно при потреблении 20–30 г/день и в сочетании с цинком, что требует наблюдения врача. Эксперты отмечают, что БАД не просто эффективен, но еще избавляет от некоторых побочных эффектов, происходящих при детоксикации. ^[11]

10. Уменьшает чрезмерный рост Candida

Антимикробные свойства компонентов настолько велики, что они успешно борются с колониями кандиды, останавливают размножение дрожжеподобных грибов. Суперфуд также способствует росту полезных бактерий в кишечнике, помогает восстановить слизистую. ^[12]

Противопоказания и потенциальный вред — кому нельзя принимать спирулину

Противопоказана водоросль детям, взрослым с тяжелым наследственным заболеванием фенилкетонурия и при нарушениях свертываемости крови. Врачи советуют покупать спирулину только у проверенных брендов с 10–20-летним стажем, тестирующих продукцию в сторонних организациях (USP, ConsumerLab, NSF International). Также нельзя совмещать прием добавки с лекарствами от диабета, для повышения свертываемости крови и другими препаратами. Перед началом приема нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Как правильно принимать спирулину?

Вы можете размешать небольшую ложку порошка в стакане воды, сока, смузи или добавить ее в суп, пасту песто, полезные конфеты из сухофруктов с орехами. Стоит учитывать, что суперпродукт окрашивает еду в темно-зеленый или черный цвет, а его пикантный землистый вкус лучше всего компенсируют сладкие фрукты, такие как банан, ананас, манго.

Дозировка и безопасность спирулины: инструкция по применению

Стандартная дневная доза составляет 1–3 г, но ее можно увеличивать до 10 г в день. Дневную порцию следует разделять на 2–3 приема и постепенно вводить в рацион. Не стоит превышать дозировку, рекомендованную производителем — вместо дополнительных преимуществ вы получите расстройство пищеварения.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Диетологи чаще рекомендуют принимать хлореллу из-за более богатого состава: единственное, чего у спирулины больше — медь, дефицит которой встречается редко. Но цена на качественную хлореллу выше и она производится в основном в форме порошка. Какую бы водоросль вы ни выбрали, это лучше, чем не принимать ничего. БАДы настолько богаты питательными веществами, что могут защитить от множества болезней и инфекций.

Литература

1. The effects of Spirulina on anemia and immune function in senior citizens, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4012879/>
2. The hypolipidaemic effects of Spirulina (*Arthrospira platensis*) supplementation in a Cretan population: a prospective study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23754631/>
3. Evaluation of chemoprevention of oral cancer with Spirulina fusiformis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8584455/>
4. Spirulina and Pentoxifylline – A Novel Approach for Treatment of Oral Submucous Fibrosis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3919363/>
5. Enhancement of antitumor natural killer cell activation by orally administered Spirulina extract in mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19432881/>
6. Effects of dietary Spirulina on vascular reactivity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19298191/>
7. The effects of spirulina on allergic rhinitis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18343939/>
8. The antioxidant, immunomodulatory, and anti-inflammatory activities of Spirulina: an overview, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27259333/>
9. Preventive effects of Spirulina platensis on skeletal muscle damage under exercise-induced oxidative stress, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16944194/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Spirulina - benefits for the body, contraindications and instructions for use

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 13.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства спирулины и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование спирулины в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты спирулины на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of spirulina and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of spirulina in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of spirulina on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.



Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены основные функции кожи для нормальной жизнедеятельности человека и её связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для кожи продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности кожи, указаны общие рекомендации для поддержания её здоровья.

Ключевые слова: кожа, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Кожа — самый большой орган тела. Она защищает нас от внешней среды и отражает состояние здоровья. Ее вид только отчасти связан с генами и используемой косметикой, ведь красота начинается изнутри. Мы собрали главные суперфуды, которые не имеют побочных эффектов и возвращают чистый сияющий цвет лица, блестящие волосы и крепкие ногти.

Что нужно есть, чтобы кожа была чистой?

Если вы постоянно питаетесь обработанными продуктами или блюдами без клетчатки с высоким содержанием сахара и жира, это приведет к прыщам, повышенной выработке себума, темным кругам под глазами.

Основные причины появления акне, шелушений, ранних морщин:

- курение и чрезмерное употребление алкоголя;
- неправильное питание — нехватка антиоксидантов и жирных кислот;
- отсутствие защиты SPF от лучей UVA и UVB;
- недостаток сна и стресс.

Профилактика — эффективный способ борьбы со старением. Поможет в этом сбалансированная диета, богатая витаминами А, В2, В3, В6, С, D, Е, цинком и селеном. Разнообразное питание обеспечивает все эти питательные вещества без необходимости принимать добавки. ^[1]

Топ-12 продуктов для красоты и здоровья кожи

1. Авокадо

В мякоти плода сочетаются витамины Е и С — наиболее эффективная комбинация для выработки коллагена, защиты от окислительного повреждения, вызванного окружающей средой. Жиры в авокадо повышают эластичность и упругость кожи, что подтверждает исследование при участии более 700 женщин. ^[2, 3]

2. Темный шоколад

Ежедневное употребление какао-порошка с высоким содержанием антиоксидантов делает кожу более увлажненной и менее чувствительной к солнцу, что доказывают 3-месячные исследования. Ученые также отмечают улучшение кровообращения — доставки кислорода и питательных веществ клеткам. Этот же эффект получали люди, употреблявшие 20 г темного шоколада с 70% какао. ^[4, 5]

3. Жирная рыба

Самые полезные источники омега-3 — скумбрия, лосось, сельдь, сардины. Полиненасыщенные жирные кислоты ПНЖ поддерживают плотность и эластичность кожных покровов, уменьшают их чувствительность к УФ-лучам. Они борются с воспалительными и аутоиммунными заболеваниями, которые вызывают воспаления, покраснения, прыщи, дерматит. Также рыба содержит известный антиоксидант витамин Е для борьбы со свободными радикалами, и цинк для производства новых клеток, заживления ран. ^[6, 7]

4. Помидоры

Доступный источник витамина С содержит все основные каротиноиды, включая ликопин, лютеин. Они обеспечивают защиту от солнца, предупреждают появление морщин. Лучше всего компоненты усваиваются с жирами, поэтому диетологи советуют есть помидоры с сыром, оливковым маслом. ^[8, 9]

5. Сладкий картофель

В 100 г запеченного батата в 6 раз больше бета-каротина (провитамина А), чем необходимо организму в сутки. Антиоксидант сохраняет здоровье кожных покровов — проникает в клетки и защищает их от гибели, потери влаги. ^[10]

6. Красный и желтый сладкий перец

Одна чашка измельченного красного болгарского перца содержит 156% дневной нормы витамина А, 211% — витамина С. Они необходимы для поддержания упругости, укрепления сосудов, борьбы с признаками старения — утолщения, неровности кожи. ^[11]

7. Красный виноград

Производители вина часто говорят о пользе напитка из-за входящего в состав ресвератрола. Но, чтобы получить все преимущества полифенольного соединения, не обязательно пить алкоголь — компонент содержится в красном винограде (особенно в кожуре). Исследования в пробирках показывают, что он замедляет выработку свободных радикалов и процессы старения. ^[12]

8. Брокколи

В капусте брокколи есть цинк, витамины А и С, каротиноид лютеин. Компоненты поддерживают уровень коллагена, защищают от окислительного повреждения и, как следствие, от морщин. В соцветиях есть особенное вещество сульфорафан. Соединение обладает противораковой активностью, нейтрализует опасные свободные радикалы и активирует защитные системы организма — на 29% снижает повреждения от УФ-излучения. ^[13, 14]

9. Грецкие орехи

Незаменимые жиры, цинк, витамин Е, селен и белок — эти и другие питательные вещества в ядрах способствуют формированию надежного защитного барьера и заживлению раны, борются с бактериями, воспалениями. В грецких орехах самая высокая концентрация омега-3 и омега-6, а еще хорошее соотношение этих соединений. ^[15]

10. Соя

Соевые изофлавоны уменьшают мелкие морщинки и восстанавливают упругость кожи, что подтверждает 12-недельное исследование при участии женщин среднего возраста. В постменопаузе соя повышает увлажненность кожи и увеличивает количество коллагена — сохраняет ее гладкой, упругой. ^[16, 17]

11. Семечки подсолнечника

Целят зерна за высокую концентрацию витамина Е и селена — в 28 г содержится 49% и 41% от дневной нормы соответственно. Их минеральный и витаминный состав нормализует работу внутренних органов, стимулирует синтез коллагена.

12. Зеленый чай

Напиток богат катехинами и антиоксидантами, которые замедляют старение и защищают от солнечных лучей. В одном исследовании его ежедневное употребление уменьшило покраснения от солнца на 25%. Чтобы повысить эффективность катехинов, нужно пить чай с молоком. ^[18, 19]

Меню для красоты — другие способы улучшить состояние кожи

Начните сегодня проявлять инициативу в борьбе с морщинами и акне, придерживаясь сбалансированной диеты, избегая алкоголя и оставаясь активными. Немаловажно поддерживать водный баланс — выпивать 6–8 стаканов воды в день — и добавлять в рацион пре- и пробиотики.

Некоторым людям побороть высыпания помогает отказ от молочной продукции, так как в коровьем молоке содержится бета-казеин А1. Белок не подходит многим людям с воспалительными процессами и другими патологиями, а не только тем, у кого есть непереносимость лактозы. Кокосовое и миндальное молоко остаются лучшей альтернативой.

Молоко из зерновых (овсяное, рисовое и т.д.) не несет пользу — это вода с мукой, быстрый углевод.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Когда дело доходит до диеты с очередного понедельника и драконовских ограничений, это грозит срывами. Все в умеренных количествах — лучшая мантра, которую следует написать на холодильнике. Диетологи и нутрициологи советуют потреблять 80% полезной еды и иногда радовать себя бесполезными вкусностями. Но если вы заметите, что читмилы (с англ. cheat meal – «жульничать с едой») участились, возвращайтесь к составлению меню на день или неделю. Свежие овощи, фрукты и правильно приготовленные блюда позволят вашей коже снова засиять!

Литература

1. Active ingredients against human epidermal aging, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24675046/>
2. Association of dietary fat, vegetables and antioxidant micronutrients with skin ageing in Japanese women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20085665/>
3. Polyhydroxylated fatty alcohols derived from avocado suppress inflammatory response and provide non-sunscreen protection against UV-induced damage in skin cells, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20978772/>
4. Consumption of flavanol-rich cocoa acutely increases microcirculation in human skin, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17164979/>
5. Chocolate flavanols and skin photoprotection: a parallel, double-blind, randomized clinical trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24970388/>
6. Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12480795/>
7. Zinc and skin health: overview of physiology and pharmacology, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16029676/>
8. Carotenoid bioavailability is higher from salads ingested with full-fat than with fat-reduced salad dressings as measured with electrochemical detection, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15277161/>
9. Lycopene-rich products and dietary photoprotection, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16465309/>
10. β -Carotene and other carotenoids in protection from sunlight, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23053552/>
11. Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middle-aged American women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17921406/>
12. Therapeutic potential of resveratrol: the in vivo evidence, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16732220/>
13. Sulforaphane and phenylethyl isothiocyanate protect human skin against UVR-induced oxidative stress and apoptosis: role of Nrf2-dependent gene expression and antioxidant enzymes, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24121007/>
14. What do we know about sulforaphane protection against photoaging?, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26799467/>
15. Essential fatty acids as functional components of foods- a review, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4190204/>
16. Effects of Isoflavones on the Skin of Postmenopausal Women: A Pilot Study, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2705153/>

17. Oral intake of soy isoflavone aglycone improves the aged skin of adult women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17484381/>
18. Green tea polyphenols provide photoprotection, increase microcirculation, and modulate skin properties of women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21525260/>
19. Skin photoprotection by green tea: antioxidant and immunomodulatory effects, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12871030/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for the skin - 12 products for its beauty and health

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Получено 13.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции кожи для нормальной жизнедеятельности человека и её связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для кожи продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности кожи, указаны общие рекомендации для поддержания её здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of the skin for normal human life and its relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The list of products useful for the skin is indicated. Potentially unfavorable products for skin activity are analyzed separately, general recommendations for maintaining skin health are indicated.



Еда как натуральное слабительное для лечения запоров

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены причины запоров и их воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут очистить кишечник, рассмотрены научные основы питания против запора.

Ключевые слова: запор, натуральное слабительное, диагностика, полезные продукты, опасные продукты

Почти 20% населения планеты страдает от нерегулярного и затрудненного опорожнения кишечника. Большинство из них женщины, что связано с гормонами. Не все люди решаются обратиться к врачу с деликатной проблемой и годами терпят дискомфорт. К счастью, существуют безопасные способы лечения, одобренные наукой — сегодня можно легко запустить кишечник без лекарств.

Что провоцирует запор — основные причины и путь к выздоровлению

Физические упражнения, пищевые привычки, состояние здоровья, возраст и даже пол влияют на количество испражнений за день. Нарушение секреторной и эвакуаторной функции толстого кишечника зачастую происходит по трем причинам — обезвоживание, низкая физическая активность, нехватка клетчатки в рационе. В более серьезных случаях запор вызывает стресс, гормональные изменения, травмы позвоночника, мышечные проблемы, рак, СРК и другие заболевания, связанные с пищеварительным трактом.

Для решения проблемы многие люди прибегают к слабительным препаратам, но их частое использование нарушает электролитный баланс и меняет кислотно-щелочной баланс, что в долгосрочной перспективе приводит к повреждению сердца, почек. Избежать проблем легко — нужно добавить в меню натуральные слабительные: овощи, фрукты, бобовые, орехи, семена.

Американская диетическая ассоциация рекомендует ежедневно употреблять женщинам 25 г клетчатки, а мужчинам — 38 г. ^[1] Чтобы следовать рекомендации, необходимо на 50% заполнять тарелку овощами и фруктами. Не менее половины употребляемых в сутки зерновых продуктов должны быть цельнозерновыми. Они содержат полезные для пищеварительной системы ингредиенты, защищают от любых воспалительных процессов.

Топ-15 продуктов вместо слабительного

1. Кефир и йогурт

Кисломолочные продукты производятся из молока, ферментированного дружественными бактериями — в основном молочнокислыми и бифидобактериями. Бактерии превращают часть лактозы в молочную кислоту, поэтому кефир и йогурт могут пить люди с непереносимостью лактозы. Входящие в них пробиотики нормализуют стул, улучшают состояние после приема антибиотиков, при СРК и остальных заболеваниях ЖКТ. ^[2, 3]

2. Чернослив

Сушеная слива — одно из самых известных и эффективных натуральных слабительных. Исследования подтвердили, что сухофрукт лучше псилиума увеличивает перистальтику,

стимулирует естественное опорожнение. Его эффект обеспечивает не клетчатка, а сахарный спирт — сорбитол притягивает воду в кишечник и способствует его опорожнению. [4, 5, 6]

3. Ягоды

Богатая клетчаткой клубника, черника, ежевика — безопасное и мягко действующее природное слабительное. В отличие от зелени, яблок и груш, ягоды не вызывают вздутия и метеоризма, а входящие в состав антиоксиданты уменьшают воспалительные процессы. [7]

4. Квашеная капуста

Старинное блюдо обладает пробиотическими свойствами и кроме клетчатки богато антиоксидантами, витаминами С, В и К, а также содержит железо, марганец. Эти вещества улучшают состояние иммунной системы, препятствует развитию воспалений. Если регулярно употреблять овощ, можно быстро избавиться от запоров. Также желательно добавить в меню брокколи, цветную и пекинскую капусту.

5. Киви

Слабительные свойства плода связаны с высоким содержанием пектина, нерастворимых и растворимых пищевых волокон. Для увеличения перистальтики достаточно ежедневно съедать два киви. Это подтверждают 4-недельные исследования при участии здоровых людей и пациентов с СРК-3. [8, 9]

6. Кофе

Многие люди замечают, что чашка кофе, выпитая утром, усиливает желание сходить в туалет. Естественное слабительное действие напитка связано с тем, что он активизирует гастрин. Гормон стимулирует выработку желудочной кислоты, которая расщепляет пищу, и увеличивает волнообразное сокращение мышц кишечника. [10, 11]

7. Семена льна

Семена льна содержат омега-3, много белка и сочетают растворимую клетчатку с нерастворимой. Вещества обладают естественными слабительными свойствами, сокращают время прохождения пищи через кишечник. Они помогают как при запоре, так и при диарее — нормализуют пищеварение при разных нарушениях. [12]

8. Оливковое масло

Продукт в основном содержит полезные мононенасыщенные жиры. Организм использует их для облегчения опорожнения кишечника, защиты прямой кишки от воспалений. Во время проводимых исследований оливковое масло эффективно предотвращало запоры и повышало действие слабительных средств с гидроксидом магния. [13, 14]

9. Листовая зелень

Шпинат, листья салата, руккола богаты питательными веществами при небольшой калорийности. В составе перечисленных продуктов много магния. Минерал активизирует эвакуаторно-моторную функцию кишечника и входит в состав слабительных средств. [15, 16]

10. Бобовые

Нут, чечевица, горох и арахис заставляют организм вырабатывать больше масляной кислоты, которая способствует продвижению каловых масс. Бобовые также действуют как противовоспалительное средство при болезни Крона и других проблемах со здоровьем. [17]

11. Касторовое масло

Ингредиент выделяет рицинолевую кислоту, известную слабительными свойствами. Она активирует особый вид рецепторов в пищеварительном тракте и стимулирует работу мышц кишечника. Натуральная добавка уменьшает напряжение во время дефекации и избавляет от ощущения неполного опорожнения. [18]

12. Семена чиа

Суперфуд особенно богат клетчаткой — 11 г на 28 г зерен. Поэтому при замачивании семена быстро превращаются в желе. Эта гелеобразная масса облегчает прохождение пищи по кишечнику и упрощает дефекацию. [19]

13. Овсяные отруби

Порошок из оболочки овсяных зерен борется с запорами, гипертонией, помогает при диабете, снижает уровень холестерина и триглицеридов. Растворимая клетчатка образует объемную массу при набухании и стимулирует перистальтику, ускоряя транзит веществ. В составе также есть бета-глюканы, которые поглощают желчь, вредные вещества в кишечном тракте и выводят их из организма. [20]

14. Яблоки

Благодаря пищевым волокнам и пектину, пища быстрее проходит через толстую кишку. Пектин также выполняет функции пребиотика — выступает питательной средой для хороших бактерий, увеличивает их количество и способствует здоровью ЖКТ. [21]

15. Ревень

Дикорастущее растение, известное как начинка для пирога, обладает невероятными свойствами благодаря соединению сеннозид А. Ученые определили, что вещество облегчает дефекацию — увеличивает абсорбцию воды и приводит к слабительному эффекту. Топовые фармкомпании используют его при производстве препаратов. [22]

Другие изменения в образе жизни для нормализации стула

Для правильной работы кишечника необходимо ежедневно выпивать восемь стаканов чистой воды между приемами пищи. Также нужно заниматься физическими упражнениями не менее 150 минут в неделю, разбив общее время на 3–5 занятий. Полезны не только тренировки в спортзале, но и другие виды активности:

- плавание,
- ходьба,
- бег трусцой,
- аэробика.

Решить проблему с дефекацией также помогают безопасные добавки с магнием, пробиотиками. Травы не лечат запор напрямую, но облегчают сопутствующие симптомы. Например, зеленый и

мятный чай уменьшают тошноту, вздутие живота. Добавление меда усиливает их слабительные свойства. Положительные эффекты также обеспечивают чай с сенной, одуванчиком.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Профилактика запоров посредством повышения активности и потребления клетчатки — лучший способ лечения. Этот метод не вредит здоровью и не вызывает зависимости, в отличие от лекарств. Цельное зерно и овощи удовлетворяют ваши ежедневные потребности в клетчатке, наполняют организм аминокислотами, антиоксидантами, витаминами, микроэлементами. Они не только избавят от запоров, но и повысят иммунитет, защитят от многих болезней.

Литература

1. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18953766/>
2. The effect of probiotics on functional constipation in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25099542/>
3. Effects of a kefir supplement on symptoms, colonic transit, and bowel satisfaction score in patients with chronic constipation: a pilot study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25599776/>
4. Systematic review: the effect of prunes on gastrointestinal function, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25109788/>
5. Laxative Effect of Sorbitol, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2026423/>
6. Randomised clinical trial: dried plums (prunes) vs. psyllium for constipation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21323688/>
7. Effect of dietary fiber on constipation: A meta analysis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3544045/>
8. Kiwifruit modulation of gastrointestinal motility, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23394990/>
9. Increasing dietary fiber intake in terms of kiwifruit improves constipation in Chinese patients, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4611199/>
10. Effect of coffee on distal colon function, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2338272/>
11. Effect of regular and decaffeinated coffee on serum gastrin levels, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3745848/>
12. Flax and flaxseed oil: an ancient medicine & modern functional food, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4152533/>
13. The short-term effects of olive oil and flaxseed oil for the treatment of constipation in hemodialysis patients, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25238699/>
14. Administration of olive oil followed by a low volume of polyethylene glycol-electrolyte lavage solution improves patient satisfaction with right-side colonic cleansing over administration of the conventional volume of polyethylene glycol-electrolyte lavage solution for colonoscopy preparation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19555936/>
15. The osmotic and intrinsic mechanisms of the pharmacological laxative action of oral high doses of magnesium sulphate. Importance of the release of digestive polypeptides and nitric oxide, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8878010/>
16. Association between dietary fiber, water and magnesium intake and functional constipation among young Japanese women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17151587/>
17. Butyric acid in functional constipation, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4027827/>
18. An examination of the effect of castor oil packs on constipation in the elderly, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21168117/>
19. Gelling properties of chia seed and flour, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24734892/>

20. Use of fiber instead of laxative treatment in a geriatric hospital to improve the wellbeing of seniors, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19214342/>
21. [Clinical benefits after soluble dietary fiber supplementation: a randomized clinical trial in adults with slow-transit constipation], <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25623312/>
22. Rheinanthrone, a metabolite of sennoside A, triggers macrophage activation to decrease aquaporin-3 expression in the colon, causing the laxative effect of rhubarb extract, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24412547/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Food as a natural laxative for constipation

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Получено 14.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены причины запоров их воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут очистить кишечник, рассмотрены научные основы питания против запора.

Abstract. The article discusses the causes of constipation and their impact on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Foods that will help cleanse the intestines are indicated, the scientific basis of nutrition against constipation is considered.



Кинза – доказанная польза для организма и рекомендованная норма потребления

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кинзы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование кинзы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кинзы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: кинза, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Это превосходный источник антиоксидантов. Она снижает уровень глюкозы в крови, улучшает состояние мозга, сердца и работу пищеварительной системы. Пряная трава придает пище настолько богатый вкус и аромат, что он побуждает людей снизить потребление соли. В блюда можно добавлять не только листья растения, но и семена, называемые кориандром.

Калорийность кинзы — 23 ккал на 100 г свежих листьев, что меньше, чем у петрушки и укропа. Если сравнивать свежую зелень с сушеной, то она менее калорийная (в сушеной 279 ккал/100 г) и содержит больше эфирных масел, витаминов А, С и К, а также калия, кальция, магния, фосфора. Если сравнивать свежее растение с кориандром, то в ней намного больше витаминов, однако меньше минералов.

Топ-10 полезных свойств кинзы

1. Защищает от окислительного стресса и рака

Растение обладает антиканцерогенными свойствами — снижает активность генов в раковых клетках простаты. Рак становится менее инвазивным, замедляется скорость его распространения. Корень, стебель и листья также действуют против рака груди и толстой кишки, предупреждают повреждение здоровых клеток. ^[1, 2]

2. Обезболивание

Данные о том, что кинза может быть полезна от воспалений и боли, подтвердились в нескольких исследованиях. Один из лучших эффектов она показала в борьбе с мигренью — при приеме вместе с обычным обезболивающим значительно уменьшала тяжесть, продолжительность и частоту приступов. ^[3]

3. Поддерживает здоровье кишечника

Экстракт уменьшает множество симптомов, связанных с болезнями ЖКТ. После его приема люди с СРК отмечают, что у них улучшается пищеварение, аппетит, проходит дискомфорт и вздутие. ^[4]

4. Поддерживает здоровье мозга и уменьшает беспокойство

Болезнь Паркинсона и Альцгеймера, рассеянный склероз и многие другие болезни головного мозга связаны с воспалением, которое предотвращает кинза. Она защищает нервные клетки от повреждения, улучшает память и даже помогает справиться с тревогой. Исследования на животных показали, что экстракт не уступает по эффективности диазепаму — лекарству для лечения тревожных расстройств. ^[5, 6]

5. Снижает сахар в крови и риск диабета

Компоненты в листьях стимулируют работу поджелудочной железы, активизируют синтез гормона инсулина. Во время исследований экстракт снижал показатель уровня сахара в крови на 4 ммоль/л всего за 6 часов — эффективность натуральной добавки была такой же высокой, как и у лекарства глибенкламид для диабетиков. [7, 8]

6. Выводит тяжелые металлы

Тяжелые металлы попадают в организм из воды, окружающей среды, рыбы, некоторых вакцин, пломб для зубов и предметов домашнего обихода. Они замедляют умственное и физическое развитие. Чтобы этого не произошло, стоит употреблять кинзу — она помогает избавиться от ртути, свинца, алюминия. Детоксикация (хелатирование) лучше всего проходит в сочетании с хлореллой.

7. Стимулирует иммунитет

В составе натурального продукта были обнаружены антиоксиданты — терпинен, кверцетин, токоферолы. Они улучшают защитные функции организма, сохраняют целостность нейронов и активно борются с воспалениями. Во время экспериментов ученые также обратили внимание, что соединения понижают активность свободных радикалов, не позволяют им запускать опасные цепные реакции и разрушать клетки. [9, 10]

8. Поддерживает здоровье сердца

В группах населения, которые потребляют много кинзы, частота сердечных заболеваний намного ниже. Секрет эффективности кроется в том, что ароматная трава снижает высокое кровяное давление и уровень «плохого» холестерина ЛПНП. Кровяное давление понижается благодаря мочегонному действию — из организма вымывается избыток натрия и воды, что вдобавок помогает избавиться от отеков. [11]

9. Борется с пищевыми отравлениями

Растение содержит натуральный антибиотик додеценал. Он в два раза эффективнее гентамицина — может бороться с сальмонеллой и другими бактериями, которые провоцируют опасное для жизни пищевое отравление. [12]

10. Защищает организм от инфекций

Натуральные антибиотики в кинзе и другие соединения борются с грибковыми инфекциями. Эксперименты показывают, что они подавляют рост *Candida albicans* — помогают в лечении кандидоза (молочницы) и уменьшают неприятные симптомы. Положительный эффект был также обнаружен при лечении инфекций мочевыводящих путей. [13, 14]

Потенциальный вред кинзы и возможные побочные эффекты

Пряная зелень безопасна при приеме с пищей в небольших количествах, поэтому любителям смузи не стоит увлекаться суперфудом. В некоторых случаях ее нужно употреблять с осторожностью:

- при низком уровне сахара и приеме лекарств от диабета — может слишком сильно понизить концентрацию глюкозы и вызвать гипогликемию;
- если есть проблемы с почками — содержит много калия;
- во время беременности и кормления грудью — нет точных данных о безопасности;

- при нарушениях свертываемости крови, перед операцией и после нее — есть опасения, что она понижает свертываемость крови.

Известно также, что растение иногда вызывает аллергию.

Сколько кинзы можно есть каждый день?

Вопрос о безопасной суточной порции остается открытым — у научного сообщества и врачей нет точных данных на этот счет. Исследователи лишь советуют есть ее в меру. Это особенно касается хелатирования — при больших дозировках может появиться головокружение, слабость.

Как хранить и использовать кинзу: рекомендации поваров

Самой полезной считается свежая травянистая часть. Чтобы она дольше хранилась в холодильнике, нужно поместить стебли в воду. Учтите, что стебли реже используются в кулинарии — в них больше горечи. Выбирайте листья и сочетайте их с перцем чили, авокадо, говядиной, тропическими фруктами (цитрусовыми, ананасом), огурцом, сливочным сыром. Зелень обычно добавляют в салаты, карри, супы, азиатские блюда, овощную и мясную начинку для блинчиков, роллов с лавашом.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

По вкусу кинза напоминает петрушку и цитрус, а ее необычный запах вызван альдегидами. Исследования показали, что некоторые люди неспроста сравнивают ее вкус с мылом — это ощущение вызывает определенная вариация ДНК в семействе генов обонятельного рецептора. Поэтому люди с другой вариацией ДНК вместо мыльного послевкуся ощущают приятный аромат, свежесть. Независимо от того, к какой группе вы относитесь, трава положительно влияет на тело, разумеется, ее стоит добавить в свое меню.

Литература

1. The determination of the potential anticancer effects of *Coriandrum sativum* in PC-3 and LNCaP prostate cancer cell lines, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30417420/>
2. Antioxidant activity of *Coriandrum sativum* and protection against DNA damage and cancer cell migration, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4028854/>
3. Effects of *Coriandrum sativum* Syrup on Migraine: A Randomized, Triple-Blind, Placebo-Controlled Trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4752800/>
4. The efficacy of an herbal medicine, Carmint, on the relief of abdominal pain and bloating in patients with irritable bowel syndrome: a pilot study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16868824/>
5. Reversal of memory deficits by *Coriandrum sativum* leaves in mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20848667/>
6. Anti-anxiety activity of *Coriandrum sativum* assessed using different experimental anxiety models, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3195130/>
7. Hypoglycemic and hypolipidemic effects of *Coriandrum sativum* L. in Meriones shawi rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21718774/>
8. Effect of coriander seed (*Coriandrum sativum* L.) ethanol extract on insulin release from pancreatic beta cells in streptozotocin-induced diabetic rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19003941/>

9. Quercetin, Inflammation and Immunity,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808895/>
10. Geraniol Pharmacokinetics, Bioavailability and Its Multiple Effects on the Liver Antioxidant and Xenobiotic-Metabolizing Enzymes,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5788896/>
11. Indian Spices for Healthy Heart - An Overview,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3083808/>
12. Antibacterial activity of coriander volatile compounds against *Salmonella choleraesuis*,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15161192/>
13. *Coriandrum sativum* L. (Coriander) Essential Oil: Antifungal Activity and Mode of Action on *Candida* spp., and Molecular Targets Affected in Human Whole-Genome Expression,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4047076/>
14. Monitoring in vitro antibacterial efficacy of 26 Indian spices against multidrug resistant urinary tract infecting bacteria, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5481744/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Cilantro - proven benefits for the body and the recommended intake

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 15.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кинзы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование кинзы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кинзы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of cilantro and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of cilantro in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of cilantro on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.



Еда для мышц – Топ-10 полезных продуктов

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены основные функции мышц для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы мышц продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности мышц, указаны общие рекомендации для поддержания их здоровья.

Ключевые слова: мышцы, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Путь к идеальной фигуре с мышцами без жира зависит от генетических данных, тренировок и питания. Белок — главный макроэлемент в рационе спортсмена, но нельзя преуменьшать роль углеводов, которые пополняют запасы гликогена и помогают избежать переутомления. Чтобы добиться успеха, нужно сосредоточиться на диете, поскольку вредные продукты сводят на нет все труды, и отдаляют от достижения цели. Разбираемся, какая еда приносит пользу мускулатуре и здоровью.

Рацион для набора мышечной массы

Международное общество спортивного питания ISSN рекомендует ежедневно употреблять 1,4–2,0 грамма белка на килограмм веса. При этом количество углеводов должно составлять 45–55% от дневных калорий. Этого достаточно для наращивания и поддержания мышц для большинства тренирующихся. Однако при высокоинтенсивных тренировках с отягощениями потребность в полезных веществах возрастает.

Человек должен получать аминокислоты и питательные вещества с каждым приемом пищи, перекусом — необходимо отказаться от пустых калорий, ограничить употребление алкоголя,

жареных продуктов и сахара. Это гарантирует пополнение питательных веществ, необходимых организму для поддержания здоровья во время интенсивных нагрузок. Чтобы выполнять любую программу тренировок и наращивать мышцы, организму необходимо каждый день получать витамины, минералы, полезные жиры и не менее 2–2,5 л чистой воды.

Массонабор и сушка — неотъемлемые части тренировочной программы соревнующихся спортсменов. Но обычные люди не нуждаются в таких циклах. Создавая избыток или дефицит калорий, можно сильно навредить здоровью.

Во время подготовки к соревнованиям атлеты максимально снижают калораж и процент жира в организме: мужчины — до 5–10%, а женщины — до 10–15%. Это приводит к проблемам со сном, отрицательно влияет на настроение и ослабляет иммунную систему. Хотите улучшить физическую форму и силу без жертв? Информация о полезной еде поможет избежать ошибок и быстро восстанавливаться после тяжелых упражнений.

Топ-10 полезных продуктов для мышц

1. Яйца

Яичный белок примерно на 90% состоит из воды. В оставшихся 10% содержится девять незаменимых аминокислот, необходимых организму для наилучшего функционирования. Особенно много в составе лейцина, одного из компонентов ВСАА. Холестерин и жир сконцентрированы в яичном желтке. Как показывают исследования, этот холестерин безопасен для большинства людей. ^[1, 2]

2. Мясо

Из 85 г куриной грудки можно получить около 26 г белка, из грудки индейки — 25 г, из постной говядины — 21,6 г, а из свиной вырезки — 18 г. У куриного и индюшиного мяса также богатый состав витаминов группы В, которые помогают организму нарастить мышцы, поддерживать правильную работу систем и органов во время выполнения упражнений. ^[3, 4, 5]

3. Морепродукты

Креветки и гребешки остаются лидерами среди морепродуктов по содержанию полезных веществ, чистого протеина — 18 и 20 г соответственно. Они не только богаты аминокислотами для набора мышечной массы, но еще и низкокалорийны. ^[6]

4. Бобовые

В половине стакана вареной сои содержится примерно 14 г белка (один из самых высококачественных среди растительных источников), а также полезные ненасыщенные жиры, витамин К, фосфор и железо для транспортировки кислорода. Популярные сорта фасоли не сильно отличаются от сои, зато богаче по составу благодаря витаминам группы В, фосфору, нерастворимой клетчатке. Нут немного уступает собратям по полезности. ^[7, 8]

5. Молочные продукты

Греческий йогурт — это смесь быстро усваиваемого сывороточного белка и медленно усваиваемого казеинового. В нем в два раза больше полезных компонентов, чем в обычном йогурте и такая комбинация макроэлементов способствует увеличению мышц. У обезжиренного творога свои преимущества — он обеспечивает организм незаменимой

аминокислотой лейцином, которая защищает мышечные ткани и является хорошим источником энергии. [9, 10, 11]

6. Жирная рыба

Лучший выбор для набора мышечной массы и улучшения здоровья — скумбрия, лосось, тунец. Оптимальное сочетание аминокислот и омега-3 замедляет возрастную потерю силы, мускулатуры. Рыба также повышает работоспособность, уровень энергии. Не последнюю роль в этом играют витамины B6 и B12, необходимые для здоровья клеток крови, нервов. [12]

7. Оливковое масло

Мононенасыщенные жиры в оливковом масле стимулируют выработку белка и предотвращают разрушение мускулатуры. Средиземноморский фаворит повышает чувствительность мышц к инсулину, позволяя им оптимально использовать глюкозу, аминокислоты и питательные вещества.

8. Цельнозерновые продукты

В 100 г зеленой необжаренной гречки содержится 18% суточной нормы белка. Низкокалорийный питательный суперфуд имеет внушительный состав полезных соединений — витамины группы B, магний, марганец, фосфор. Коричневый (бурый) рис хоть и не относится к протеиновым бустерам, зато цельный злак максимально обезжирен и покрывает потребность в медленных углеводах. Его главный конкурент — безглютеновый злак киноа. В зернах много магния, полезного для работы мышц и нервной системы. [13]

9. Миндаль

Из ½ стакана бланшированного миндаля можно получить 16 г белка, большое количество фосфора, магния, витамина E. Фосфор играет особую роль в семействе — помогает организму использовать углеводы и жиры для получения энергии в состоянии покоя и во время упражнений. Миндаль калорийный, поэтому его следует употреблять в умеренных количествах. [14]

10. Свекла

Одно из исследований показало, что две свеклы среднего размера, съеденные за 15 или 60 минут до тренировки, повышают работоспособность, снижают воспринимаемую нагрузку. Недорогой овощ позволяет тренироваться дольше и интенсивнее.

Добавки, которые помогут нарастить мышцы

Хороший рацион должен быть сосредоточен на цельных продуктах, но бывают случаи, когда пищевые добавки необходимы. Если вам сложно получить норму белка из традиционной пищи, тогда стоит добавить в меню протеиновые коктейли. Самые популярные виды — казеин, сывороточный протеин. Эти добавки упрощают жизнь во время рабочего дня или путешествий. [15, 16]

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Стоит учитывать, что многие бодибилдеры, рекламирующие протеин, набирают массу с помощью анаболических стероидов. Реклама вводит в заблуждение и развивает нереалистичные ожидания относительно того, какие мышцы можно нарастить естественным путем. Ради красивого тела придется много трудиться, и не только в спортзале, но и на кухне — нужно заранее планировать меню и наполнять холодильник полезными блюдами, чтобы было проще устоять перед вредными перекусами.

Литература

1. Egg Consumption and Human Cardio-Metabolic Health in People with and without Diabetes, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4586539/>
2. Consumption of whole eggs promotes greater stimulation of postexercise muscle protein synthesis than consumption of isonitrogenous amounts of egg whites in young men, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28978542/>
3. Frequent consumption of selenium-enriched chicken meat by adults causes weight loss and maintains their antioxidant status, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20809267/>
4. Protein-enriched diet, with the use of lean red meat, combined with progressive resistance training enhances lean tissue mass and muscle strength and reduces circulating IL-6 concentrations in elderly women: a cluster randomized controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24477043/>
5. B-vitamins and exercise: does exercise alter requirements?, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17240780/>
6. Seafood consumption and components for health, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22980234/>
7. The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal-Based Protein Consumption, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26224750/>
8. Nutritional and health perspectives of beans (*Phaseolus vulgaris* L.): an overview, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24261533/>
9. Greek Yogurt and 12 Weeks of Exercise Training on Strength, Muscle Thickness and Body Composition in Lean, Untrained, University-Aged Males, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31114790/>
10. Consumption of fluid skim milk promotes greater muscle protein accretion after resistance exercise than does consumption of an isonitrogenous and isoenergetic soy-protein beverage, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17413102/>
11. Body composition and strength changes in women with milk and resistance exercise, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19997019/>
12. Fish oil-derived n-3 PUFA therapy increases muscle mass and function in healthy older adults, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25994567/>
13. The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3698202/>
14. Almonds (*Prunus Dulcis* Mill. D. A. Webb): A Source of Nutrients and Health-Promoting Compounds, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32121549/>
15. The effects of protein and amino acid supplementation on performance and training adaptations during ten weeks of resistance training, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16937979/>
16. Presleep dietary protein-derived amino acids are incorporated in myofibrillar protein during postexercise overnight recovery, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28536184/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Muscle Food - Top 10 Healthy Foods

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Получено 15.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции мышц для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы мышц продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности мышц, указаны общие рекомендации для поддержания их здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of muscles for normal human life and its relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. A list of foods useful for muscle work is indicated. Potentially unfavorable products for muscle activity are analyzed separately, general recommendations for maintaining their health are indicated.



Эхинацея – польза для женщин и мужчин, противопоказания и правила применения

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства эхинацеи и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование эхинацеи в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты эхинацеи на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: эхинацея, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Наши предки использовали эхинацею для лечения скарлатины, малярии, дифтерии, зубной боли. Популярность растения начала угасать в XX веке после появления антибиотиков, а теперь снова растер благодаря тренду на органическое питание. Сегодня люди применяют её для укрепления иммунитета, уменьшения боли в горле, против насморка и кашля. Однако ученые доказали, что экстракт помогает не только от простуды и гриппа.

Калорийность эхинацеи почти равна нулю, но сиропы с подсластителями могут содержать более 200 ккал на 100 г. Растение бывает трех видов — узколистная, бледная и пурпурная. Все разновидности имеют общее название, но разные профили активности. Их терапевтический эффект обеспечивают полисахариды, гликопротеины, алкамиды, флавоноиды и другие вещества. В корнях сконцентрировано больше масел, а в надземных частях — полезных соединений для активации иммунной системы.

Топ-7 полезных свойств эхинацеи для женщин и мужчин

1. Повышает иммунитет и борется с простудой

Входящие в состав природного сырья полисахариды, гликопротеины и другие химические вещества помогают организму вырабатывать лейкоциты для борьбы с инфекциями верхних дыхательных путей. Они снижают риск простуды на 50%, сокращают ее продолжительность в среднем на 1,5 дня. Также могут быть эффективны в борьбе с бронхитом, острым продуктивным кашлем без хронического заболевания легких. ^[1, 2]

2. Понижает градус тревожности

Алкамиды, розмариновая и кофеиновая кислоты помогают при беспокойстве, депрессии, социальных фобиях, синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). В одном исследовании ученые выяснили, что растительные компоненты избавляют от раздражительности, чувства страха и в то же время не снижают уровень активности, не вызывают сонливости. ^[3, 4]

3. Уменьшает воспаление

Стресс, токсины, плохой сон способствуют развитию длительного воспаления. Но регулярное употребление эхинацеи может обратить вспять опасный процесс, усилить иммунный ответ и снизить воспалительные маркеры. При ревматоидном артрите, воспалении глаз и многих других проблемах достаточно принимать травяной чай. О положительных эффектах сообщают люди, которым не помогают нестероидные противовоспалительные препараты. ^[5, 6]

4. Нормализует уровень сахара в крови

Экстракт эхинацеи пурпурной подавляет ферменты для переваривания углеводов, поэтому в кровь попадает меньше глюкозы. В то же время происходит активация рецептора PPAR, что делает клетки более чувствительными к инсулину. Аналогичный процесс в организме запускают лекарства от диабета. ^[7, 8]

5. Борется с раком

Лечебная ценность фитохимических веществ эхинацеи привела в восторг ученых. Редкие компоненты обладают потенциалом для борьбы с опухолями — вызывают контролируемую гибель онкоклеток (апоптоз) без побочных эффектов. Добавки могут быть эффективны в

сочетании с традиционной терапией, но требуют дальнейшего исследования совместимости с лекарствами. [9, 10]

6. Обезболивание

Эхинацея помогает при болях в полости рта, горле и инфекциях мочевыводящих путей. Одно из исследований доказало, что во время ее приема увеличивается секреция цитокинов. Последние уменьшают воспаления и болезненность мышц. [11, 12]

7. Помогает пищеварению

Эхинацея в виде чая действует как мягкое слабительное и стимулирует работу кишечника, помогает в лечении запора. Для этого достаточно выпивать в день одну чашку целебного напитка. Но учтите, что потребление 2–3 чашек травяного чая в сутки может привести к диарее. Причины такого эффекта ученым еще предстоит выяснить.

Вред эхинацеи — противопоказания и побочные реакции

Добавки редко вызывают негативные эффекты. Сталкиваются с ними в основном люди с астмой, аллергией на ромашку, амброзию, хризантему, бархатцы. Риск взаимодействия с лекарствами низкий, но эхинацея все же влияет на некоторые хорошо известные препараты:

- усиливает действие противогрибкового препарата эконазола;
- снижает эффективность иммунодепрессантов, которые используются для лечения рака, после трансплантации органа;
- увеличивает время расщепления и выведения кофеина.

Не следует принимать эхинацею людям с рассеянным склерозом, туберкулезом, лейкемией, диабетом, заболеваниями соединительной ткани и печени, любыми аутоиммунными расстройствами, ВИЧ и СПИД. Насколько добавка безопасна во время беременности и грудного вскармливания, еще неизвестно, поэтому ее не рекомендуют женщинам в эти периоды.

Сколько дней нужно пить эхинацею для получения эффекта?

Для стимуляции иммунной системы при простуде, гриппе, инфекциях верхних дыхательных путей или мочевого пузыря средство принимают три раза в сутки не менее 10 дней. Профилактический осенний курс для поддержания иммунитета может быть более длительным, но прием на постоянной основе не рекомендован — развивается зависимость и после отмены добавки наблюдается снижение иммунитета.

При приеме диетологи, нутрициологи советуют следовать инструкциям производителей. Предлагаемые суточные дозы зависят от формы:

- сухой экстракт в виде порошка — 300–500 мг;
- жидкий экстракт в виде настойки — 2,5–10 мл: 20–40 капель для взрослых и 10–20 капель для детей.

Для активации работы мозга и повышения мышечной активности, можно начинать курс с элеутерококка или родиолы розовой в дозировке 5–10 капель утром и в обед, постепенно увеличивая дозу в течение 2 недель. Затем переходить к приему иммуностимулятора в настойке или капсулах.

Как правильно принимать эхинацею — до или после еды?

Растительное средство выпускается в виде спиртовых настоек, таблеток, капсул. Может сочетаться с другими иммуностимулирующими травами, витаминами, минералами. Большинство БАДов нельзя принимать натощак — жидкую эхинацею лучше пить за 30 мин. до еды или через час после, запивая достаточным количеством воды. Если вы планируете купить добавку, выбирайте надежный бренд — исследование независимой компании показало, что только у 4 марок из 11 состав соответствует описанию, заявленному на этикетке.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

В Германии, где травы регулируются государством, корень эхинацеи одобрен для лечения гриппоподобных заболеваний, а ее надземные части — для лечения простуды, медленно заживающих ран, инфекций верхних дыхательных и мочевыводящих путей. Поэтому не стоит сомневаться, что натуральное средство может оказать вашему организму дополнительную поддержку в сезон простуды и гриппа. Правильная доза и осторожность имеют решающее значение в получении всех преимуществ.

Литература

1. Echinacea for preventing and treating the common cold, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24554461/>
2. Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17597571/>
3. The effect of Echinacea preparations in three laboratory tests of anxiety: comparison with chlordiazepoxide, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21031616/>
4. The anxiolytic potential and psychotropic side effects of an echinacea preparation in laboratory animals and healthy volunteers, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22451347/>
5. Chicoric acid supplementation prevents systemic inflammation-induced memory impairment and amyloidogenesis via inhibition of NF- κ B, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28003341/>
6. The effect and safety of highly standardized Ginger (*Zingiber officinale*) and Echinacea (*Echinacea angustifolia*) extract supplementation on inflammation and chronic pain in NSAIDs poor responders. A pilot study in subjects with knee arthrosis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27737573/>
7. Activation of PPARgamma by metabolites from the flowers of purple coneflower (*Echinacea purpurea*), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19374389/>
8. Antioxidant, Antidiabetic, and Antihypertensive Properties of Echinacea purpurea Flower Extract and Caffeic Acid Derivatives Using In Vitro Models, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28061036/>
9. Cytotoxic effects of Echinacea purpurea flower extracts and cichoric acid on human colon cancer cells through induction of apoptosis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17052874/>
10. Cytotoxic effects of Echinacea root hexanic extracts on human cancer cell lines, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17052874/>
11. Selective cytokine-inducing effects of low dose Echinacea, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22235424/>
12. Cytokines, Inflammation and Pain, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2785020/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Echinacea - benefits for women and men, contraindications and rules for use

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Получено 15.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства эхинацеи и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование эхинацеи в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты эхинацеи на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of echinacea and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of echinacea in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of echinacea on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.



Кудрявая капуста кале — суперфуд для похудения и борьбы с раком

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кудрявой капусты и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование капусты кале в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кудрявой капусты на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: кале, кудрявая капуста, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Кале — зеленый листовой овощ семейства крестоцветных. Наиболее распространенный сорт называется кудрявой капустой и относится к одним из лучших суперфудов в мире. Продукт богат антиоксидантами для борьбы с онкологией, заболеваниями сердца и ЖКТ. Он имеет преимущества перед брокколи, кольраби и другими видами крестоцветных, поэтому его непременно стоит добавить в рацион.

Калорийность кале разных сортов — примерно 40–50 ккал/100 г. В одной чашке (67 г) сырой кудрявой капусты 33 ккал, почти 3 г белка и 2,5 г клетчатки, что идеально для здоровья. Пищевые волокна полезны тем, что нормализуют уровень сахара в крови, дарят чувство сытости. При этом жира в порции менее 1 г и он представлен омега-3 — еще один плюс овощного растения, рекомендованного людям с диабетом, лишним весом. Из этой порции вы также можете извлечь 100% суточной нормы витамина С и 300% витамина К.

Топ-8 преимуществ кудрявой капусты кале

1. Очищает кожу, укрепляет волосы и ногти

Кудрявая капуста богата бета-каротином — каротиноидом, который организм превращает в витамин А. Он необходим для роста и поддержания всех тканей тела, включая кожу, волосы, ресницы, ногти. Аскорбиновая кислота поддерживает рост структурного белка коллагена и этим защищает кожу от дряблости, образования морщин, растяжек. ^[1]

2. Способствует детоксикации, похудению без вреда для здоровья

Клетчатка и сера в составе кале улучшают пищеварению, снижают холестерин, выводят токсины и поддерживают здоровье печени. Витамин С увлажняет тело и ускоряет метаболизм, что приводит к потере веса и снижению сахара в крови, если показатели были завышены. ^[2, 3]

3. Предотвращает развитие рака

Зелень содержит индол-3-карбинол, который влияет на выработку эстрогена в организме и может защитить от рака груди. Компонент нейтрализует отрицательный эстрогеновый эффект — полезен всем, у кого диагностированы связанные с эстрогеном болезни (миома, мастопатия, эндометриоз и др.). Новые исследования также показывают эффективность кале против колоректального рака. ^[4, 5, 6]

4. Помогает при диабете

Потребление пищевых волокон, которыми богата капуста, снижает уровень сахара крови и риск развития диабета 2 типа, что подтверждает Американская диабетическая ассоциация. Но если болезни не удалось избежать, витамин С и альфа-линоленовая кислота избавят от осложнений, уменьшат неприятные симптомы. ^[7, 8]

5. Поддерживает здоровье сердца

Чтобы снизить риск высокого кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний, Американская кардиологическая ассоциация рекомендует потреблять больше калия и меньше соли. В чашке приготовленной капусты кале в три раза больше калия, чем необходимо в сутки. А еще в ней достаточно клетчатки для снижения уровня жиров, плохого холестерина.

6. Улучшает здоровье глаз и защищает от катаракты

Лютеин и зеаксантин — идеальная комбинация антиоксидантов в листовой зелени. Этот дуэт снижает риск развития катаракты и других глазных болезней, прогрессирующих с возрастом. Их эффект повышают входящие в состав витамины и микроэлементы — Е, С, бета-каротин, цинк. ^[9]

7. Нормализует пищеварение и восстанавливает микробиом

Клетчатка и вода предотвращают запоры и улучшают состояние пищеварительного тракта. В составе кале также много хлорофилла. Организм хоть и не способен поглощать антиоксидант в больших количествах, зато он связывается с канцерогенами и выводит из организма, снижает негативное влияние вредных жареных блюд. Этот эффект поддерживает витамин С, бета-каротин, селен.

8. Укрепляет кости

Для формирования здоровых костей нужен не только кальций с фосфором. Микроэлементы имеют решающее значение, но пользу также приносит витамин К1. Особая форма отличается от витамина К2, представленного в пище животного происхождения и ферментированной сое. К1 важен для свертывания крови, помогает предотвратить сердечные заболевания и остеопороз. ^[10]

Кому нельзя есть листовую капусту кале — риски и противопоказания

Минус суперпродукта — он входит в список овощей, подверженных риску заражения пестицидами. Диетологи рекомендуют покупать его у надежных поставщиков и тщательно мыть перед едой. Ограничить его потребление или вовсе исключить из рациона нужно людям со склонностью к образованию оксалатных камней в почках. Не рекомендован овощ при приеме разжижающих кровь препаратов и бета-адреноблокаторов для сердца.

Сколько капусты кале нужно есть и как ее выбрать?

Диетологи советуют добавлять кучерявую капусту в свой рацион 2–3 раза в неделю. Ее воздействие на организм будет во многом зависеть от того, насколько хорошо пищеварительная система переносит крестоцветные. Чтобы получить больше пользы из органического продукта, нужно избегать потемневших увядших листьев — они должны быть темно-зелеными без пожелтения, твердыми и сухими, а не увядшим и мягким. Овощ хранится до пяти дней в холодильнике (если неплотно завернут), после чего его листья становятся жесткими.

Как есть и готовить капусту кале для здоровья, похудения?

Вкус и питательная ценность продукта немного отличаются в зависимости от вида. Например, тосканская лачинато менее горькая, чем кудрявая капуста, а деликатесная красная русская — сладкая и нежная с оттенком лимона, перца. Любой сорт кучерявой капусты можно есть в сыром виде, готовить на пару, тушить, варить, жарить. Стоит учитывать, что термообработка уменьшает горечь, но снижает количество антиоксидантов, минералов.

Суперфуд хорошо растет зимой и выручает, когда остальные овощи менее доступны. Прихваченные морозом листья не теряют свойств и становятся мягче, слаще. Исключение составляет среднее ребро — оно жесткое, волокнистое, наиболее горькое и его желательно удалять (вручную или кухонными ножницами). Стебли не обязательно выбрасывать — можно

обжарить в небольшом количестве оливкового масла с добавлением морской соли. Полезное веганское лакомство будет отличным дополнением к гарниру.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Фантастические преимущества кале дают понять, что ее непременно стоит добавить в свое меню. Вы можете готовить с ней смузи, супы, запеканки, роллы, бутерброды, картофель, песто, соленые пироги и многое другое. Безусловно, это один из лучших натуральных продуктов на планете, которого достойно ваше тело!

Литература

1. Characterization and quantification of flavonoids and hydroxycinnamic acids in curly kale (*Brassica oleracea* L. Convar. *acephala* Var. *sabellica*) by HPLC-DAD-ESI-MSn, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19253943/>
2. Modulation of Metabolic Detoxification Pathways Using Foods and Food-Derived Components: A Scientific Review with Clinical Application, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488002/>
3. Dietary energy density in the treatment of obesity: a year-long trial comparing 2 weight-loss diets, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17556681/>
4. Dietary fiber intake and risk of colorectal cancer and incident and recurrent adenoma in the Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial^{1,2}, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4588743/>
5. Composition and antioxidant activity of kale (*Brassica oleracea* L. var. *acephala*) raw and cooked, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22744944/>
6. Attenuation of Carcinogenesis and the Mechanism Underlying by the Influence of Indole-3-carbinol and Its Metabolite 3,3'-Diindolylmethane: A Therapeutic Marvel, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24982671/>
7. Dietary Fiber Intake and Type 2 Diabetes Mellitus: An Umbrella Review of Meta-analyses, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5883628/>
8. Antioxidants and diabetes, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3603044/>
9. Nutrients for the aging eye, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3693724/>
10. Vitamin K intake and the risk of fractures, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5413254/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Curly kale is a superfood for weight loss and fighting cancer

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 18.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кудрявой капусты и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование капусты кале в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы

потенциально неблагоприятные эффекты кудрявой капусты на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of kale and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of kale in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of kale on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.



Еда для выработки коллагена

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрена выработка коллагена и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут выработке коллагена, рассмотрены научные основы питания для его нормализации.

Ключевые слова: коллаген, полезные продукты, опасные продукты

Коллагеновая диета — план питания, направленный на употребление продуктов с коллагеном и веществами, стимулирующими его производство. Нитевидный белок находится в коже, органах пищеварения, костях, кровеносных сосудах, мышцах и сухожилиях. Интересный факт — чем больше гликопротеина в организме, тем больше тело способно его вырабатывать. Поэтому так важно составлять правильное меню и поддерживать этот эффект домино в любом возрасте.

Фибриллярный белок — что это и зачем нужен организму?

На коллаген приходится около 30% белка в организме человека. ^[1] Он состоит из 19 аминокислот — преимущественно из глицина, пролина, гидроксипролина, лизина, аргинина. А также подразделяется на 28 видов, из которых у людей в основном присутствует I–III тип:

- I — связки, сухожилия, ткани, органы, кости и дерма;
- II — суставы, хрящевая ткань;
- III — органы и кожа (отвечает за упругость сосудов, тканей сердца, кожных покровов).

С возрастом производство коллагена в организме резко снижается. ^[2] В результате сухожилия и связки становятся жестче, появляются проблемы с ЖКТ, боли в суставах, остеоартрит, сокращаются и ослабляются мышцы. Вдобавок истончаются волосы и кожа. Когда эпидермис теряет эластичность, это приводит к морщинам, дряблости.

При приеме коллагена в любом виде организм сначала покрывает его дефицит в тканях, органах, костях. И только когда основные проблемы решены, он начинает доставлять гликопротеин коже. При больших дефицитах пищевые добавки не помогают улучшить внешний вид, что приводит к неоправданным ожиданиям и ошибочным утверждениям насчет бесполезности БАД.

Польза коллагеновой диеты: преимущества и ожидаемые эффекты

Продукты содержат биодоступную форму коллагена и абсолютно безопасны, в отличие от неисследованных добавок. ^[3] Их прием имеет множество положительных эффектов, но люди в основном отмечают:

- уменьшение выпадения волос;
- более ровный тон кожи, повышение ее упругости;
- улучшение иммунной защиты;
- нормализация сна;
- повышение уровня энергии;
- детоксикация;
- улучшение качества мышечной массы и силы;
- укрепление костей;
- восстановление гормонального и сексуального здоровья.

У гликопротеина нет единого источника — для его синтеза необходимы разные вещества. Особенно важны аминокислоты пролин, лизин, глицин, витамин С, минералы цинк и медь. К продуктам-антагонистам относятся все рафинированные углеводы — обработанные зерна, сахара и т.д. Они вызывают воспаление и повреждают коллагеновые волокна. Если не удастся полностью исключить их из рациона, что настойчиво рекомендуют диетологи и нутрициологи, тогда нужно хотя бы минимизировать потребление.

Топ-15 продуктов, которые стимулируют выработку коллагена

1. Костный бульон

Эликсир здоровья варится не менее 12 часов из костей с добавлением яблочного уксуса, чтобы вывести в воду все аминокислоты и другие полезные компоненты. Готовое блюдо защищает и лечит слизистую оболочку пищеварительного тракта, борется с любыми воспалительными процессами, улучшает здоровье суставов, работу мозга, способствует похудению и набору мышечной массы. ^[4]

2. Рыба

Морской коллаген очень полезен и легко усваивается, но сконцентрирован в несъедобных частях рыбы — чешуе, голове, глазах. Именно их компании используют для производства БАДов, косметики. В мясе рыбы меньше биоактивного белка, зато дополнительно есть минералы, необходимые для его синтеза и поддержания молодости. ^[5]

3. Курица

Диетическое куриное мясо содержит много фибриллярного белка, а еще хондроитин и глюкозамин для восстановления хрящей. Все вещества помогают организму бороться с воспалением, болью. ^[6]

4. Кешью

Вкусная закуска с низким содержанием углеводов богата цинком и медью. Кофакторы для создания белка также повышают иммунитет, укрепляют костную массу и суставы, участвуют в формировании гемоглобина.

5. Куриные яйца

Коллаген содержится как в скорлупе, так и в желтке. Он имеет правильное сочетание основных 18 аминокислот и большое количество пролина. При этом продукт не поднимает уровень сахара в крови, не вызывает запор или вздутие живота — хорошо усваивается. ^[7]

6. Цитрусовые

Витамин С играет важную роль в создании проколлагена. Проще всего получить антиоксидант из таких фруктов, как апельсин, грейпфрут, лимон, лайм. Аскорбиновая кислота необходима для естественного укрепления кожных покровов, детоксикации организма, особенно кишечника и печени. ^[8, 9]

7. Тропические фрукты

Манго, киви, ананас тоже богаты аскорбиновой кислотой, которая как клей связывает вместе коллагеновые волокна. Роль витамина С в гидроксировании молекул коллагена хорошо изучена — этот процесс необходим для его внеклеточной стабильности и поддержки эпидермиса.

8. Ягоды

Клубника содержит больше витамина С, чем апельсины. Немалую дозу вещества можно получить из малины, черники и ежевики. Ягоды еще богаты другими антиоксидантами, необходимыми для защиты от окислительного стресса — свободных радикалов.

9. Болгарский перец

Получать больше витамина С и не повышать уровень сахара в крови позволяет болгарский перец. Ароматный красный овощ еще содержит капсаицин — противовоспалительное соединение для борьбы с признаками старения. ^[10]

10. Чеснок

Стимулятор иммунитета богат серой и помогает синтезировать коллаген, предотвращает его распад. Несмотря на пользу, важно есть чеснок в умеренном количестве, иначе есть риск изжоги, расстройства желудка и кровотечения при приеме препаратов для разжижения крови.

11. Помидоры

Один средний помидор может обеспечить около 30% суточной нормы витамина С. Дополнительное преимущество плодов томата — большое количество аминокислоты ликопина, полезной для поддержания молодости. ^[11]

12. Бобы

Фасоль, соя и остальные бобовые содержат зародыш, поэтому вместе с яйцами, семенами составляют группу эмбриональных продуктов. Помимо аминокислот они богаты жирами, жирными кислотами, минералами — главными агентами для производства коллагеновых волокон.

13. Авокадо

Если вы искали вкусный способ замедлить старение, этот плодовый фрукт — идеальный кандидат. В мякоти достаточно витамина Е для нейтрализации свободных радикалов и защиты коллагена от распада. Полезные жиры и клетчатка усиливают его восстанавливающие свойства. ^[12]

14. Зелень

Шпинат, щавель, капуста и другая зелень — важные источники полезных веществ и антиоксиданта хлорофилла. Исследования показали, что его потребление повышает количество проколлагена в коже. Ежедневная порция зеленых овощей зависит от уровня активности — чем больше вы двигаетесь, тем больше можете съесть. Минимальная порция для тех, у кого нет проблем с ЖКТ — 2 чашки зелени в день.

15. Тыквенные семечки

Растительный источник цинка ускоряет синтезирование гликопротеина и замедляет скорость его распада. Кроме того микроэлемент ускоряет заживление ран. Сырые семечки полезнее жареных, так как при температуре выше 90°C испаряются эфирные масла и происходит окислительный процесс.

Другие способы повышения уровня коллагена в организме

Следить за рационом и учиться правильно сочетать продукты — тяжелая работа. Поэтому многие люди прибегают к коллагеновым добавкам. Однако это новая область исследований и ученые не спешат делать выводы об их 100% эффективности, даже несмотря на некоторые подтверждения. Одно из тестирований показало, что после четырех недель приема у женщин повысилась эластичность кожи. ^[13] В другом 12-недельном эксперименте было отмечено уменьшение глубины морщин на 13%. ^[6]

Диетологи и нутрициологи утверждают, что передозировка пищевой добавкой может нанести вред, и советуют получать все необходимые вещества из пищи. Чтобы улучшить их усвоение, они рекомендуют заменить обычные чаи травяными — заваривать спорыш, гиностемму пятилистную, хвощ, ашваганду, готу колу.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

После 20 лет выработка коллагена в организме снижается со скоростью 1% в год, а начиная с 40 лет — на 2%. Этот процесс неизбежен и наша главная задача заключается в коррекции рациона для восполнения потенциального дефицита. Сбалансированная диета не только укрепит суставы, но и улучшит состояние волос, кожи, ногтей — поможет сэкономить на консультациях врачей, лекарствах и бьюти-процедурах.

Литература

1. Collagen: The Fibrous Proteins of the Matrix, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK21582/>
2. Decreased Collagen Production in Chronologically Aged Skin, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1606623/>
3. Discovering the link between nutrition and skin aging, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3583891/>
4. Collagen and gelatin, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25884286/>
5. Skin Antiageing and Systemic Redox Effects of Supplementation with Marine Collagen Peptides and Plant-Derived Antioxidants: A Single-Blind Case-Control Clinical Study, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4745978/>
6. Ingestion of BioCell Collagen®, a novel hydrolyzed chicken sternal cartilage extract; enhanced blood microcirculation and reduced facial aging signs, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3426261/>
7. Effects of Egg White Protein Supplementation on Muscle Strength and Serum Free Amino Acid Concentrations, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3497008/>
8. The Roles of Vitamin C in Skin Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5579659/>
9. Efficacy of Vitamin C Supplementation on Collagen Synthesis and Oxidative Stress After Musculoskeletal Injuries: A Systematic Review, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6204628/>
10. Comparative anti-inflammatory properties of Capsaicin and ethyl-aAcetate extract of Capsicum frutescens linn [Solanaceae] in rats, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3824481/>
11. Lycopene-rich products and dietary photoprotection, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16465309/>
12. The effect of various avocado oils on skin collagen metabolism, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1676360/>
13. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23949208/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for collagen production

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Получено 18.10.2021

Реферат. В статье рассмотрена выработка коллагена и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут выработке коллагена, рассмотрены научные основы питания для его нормализации.

Abstract. The article discusses the production of collagen and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The food products that will help the production of collagen are indicated, the scientific basis of nutrition for its normalization is considered.



Еда стимулирующая отток желчи

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрено влияние желчи и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут вывести желчь, рассмотрены научные основы желчегонного питания.

Ключевые слова: желчь, желчегонные продукты, диагностика, полезные продукты, опасные продукты

Есть много состояний, которые могут привести к холестазу — застою и сокращению оттока желчи. В таком случае пищеварительная жидкость не попадает в тонкий кишечник, не расщепляет жиры и не выводит шлаки из организма. Это приводит к проблемам с пищеварением, скоплению токсинов. Спровоцировать заболевание могут многие факторы, но неправильное питание и нездоровый образ жизни — главные причины. К счастью, болезни можно избежать, если своевременно наладить рацион.

Зачем организму желчь?

Зеленовато-желтая жидкость в основном состоит из холестерина, желчных кислот и билирубина — продукта распада гемоглобина. Также содержит воду, соли (калий, натрий), медь и другие металлы. ^[1] Она является главным антисептиком в организме и выполняет много функций:

- выводит токсины в кал, чтобы предотвратить токсическую перегрузку;
- стимулирует секрецию воды в толстом кишечнике, улучшает моторику и предотвращает запоры;
- распространяет по кишечнику антиоксиданты, иммуноглобулины;
- обладает антимикробной функцией и не допускает развитие дисбактериоза;
- нейтрализует желудочную кислоту для работы ферментов поджелудочной железы.

Если эти процессы нарушаются, появляется постоянное чувство усталости, белый или желтый налет на языке, неприятный запах изо рта, тяга к сахару и набор лишнего веса в области живота. ^[2, 3] Проблему нельзя игнорировать, ведь нарушения могут привести к опасным патологиям печени, особенно если диагностирована дискинезия желчевыводящих путей. Начать нужно с изменения питания — даже врачи признаются, что правильный рацион зачастую эффективнее лекарств. ^[4]

Последовательность желчеоттока

- печень ежедневно производит 500–600 мл желчи;
- половина жидкости, выделенной между приемами пищи, поступает в тонкий кишечник;
- остальная часть отводится в желчный пузырь для хранения, где из нее 90% воды всасывается в кровоток — это делает запасы очень концентрированными;
- когда пища с жирами попадает в тонкий кишечник, череда гормональных и нервных сигналов заставляет желчный сокращаться, а сфинктер Одди — расслабляться и открываться, чтобы желчь перетекала к еде и выполняла пищеварительные функции;
- около 90% желчных кислот реабсорбируются в кровоток через стенки тонкого кишечника, после чего печень извлекает их из крови и повторно выделяет в желчь — компоненты проходят этот цикл 10–12 раз за день;
- небольшое количество кислот достигает толстой кишки, где расщепляется бактериями — часть реабсорбируется, а часть выводится с калом, придавая ему темный цвет. ^[5]

Топ–15 продуктов для улучшения оттока желчи

1. Курица

Приготовленное на пару, запеченное или вареное филе содержит постный белок. Пищевой белок ценен тем, что стимулирует секрецию гормона холецистокинина (ССК). Он вызывает сокращение желчного пузыря и секрецию ферментов поджелудочной железы.

2. Редис

Содержит серу, которая помогает удалить отложения из желчного пузыря, и витамин С, чтобы предупредить их дальнейшее образование. В составе также значится фермент холестерин-7-альфа-гидроксилаза, снижающий уровень холестерина и триглицеридов. Несмотря на пользу, редис показан не всем и перед употреблением стоит проконсультироваться с врачом. ^[6]

3. Брокколи

Капуста богата клетчаткой и кальцием, необходимыми для здоровья ЖКТ. Пищевые волокна улучшают перистальтику, микрофлору, снижают выработку желчи, что важно при ее застое. [7]

4. Кофе

Исследования выявили, что кофеин подавляет кристаллизацию холестерина, увеличивает отток жидкости из желчного пузыря. При этом кофе без кофеина не обладает такими эффектами. [8]

5. Куркума

Ярко-оранжевая специя уменьшает симптомы вздутия и газов при расстройстве желудка, обладает желчегонным свойством (особенно в сочетании с черным перцем). Куркума хоть и улучшает липидный обмен, но не рекомендована при желчнокаменной болезни. [9]

6. Сладкий красный и зеленый перец

Болгарский перец — лучший источник витамина С среди овощей. Он также пополняет запасы витаминов группы В, магния, фолиевой кислоты и фитонутриентов для защиты ЖКТ от многих заболеваний. [10]

7. Расторопша

Трава участвует в формировании ферментов, увеличивает выработку желчи, успокаивает слизистые оболочки и уменьшает воспаления. Однако расторопша не рекомендована при синдроме Жильбера — ускоряет первую фазу детоксикации, повышая тем самым уровень билирубина в крови.

8. Апельсины

Мякоть богата витамином С, из-за недостатка которого развивается желчекаменная болезнь. Это подтверждают врачи и годовое исследование при участии 2129 человек. Так как прием добавок с витамином С увеличивает риск образования камней в почках, лучше получать компонент из натуральных продуктов, таких как апельсины и другие цитрусовые. [11]

9. Помидоры

Плоды томата стимулируют желчеотток и выводят токсины через пищеварительный тракт, а еще уменьшают воспаление. Томатный сок без подсластителей обладает теми же свойствами.

10. Сало

Продукт содержит 40% ненасыщенных жирных кислот, богат жирорастворимыми витаминами А, D, E. Поэтому сало связывает и выводит токсины, обладает желчегонными свойствами.

11. Обезжиренные молочные продукты

Нежирное молоко, сыр, кефир, йогурт, простокваша не нагружают ЖКТ, не задерживают опорожнение желудка и не вызывают вздутие. Дополнительно кисломолочная продукция содержит необходимые пре- и пробиотики.

12. Бобовые

Фасоль, соя, чечевица богаты растительным белком. При проблемах с желчным он полезнее животного, что подтверждают исследования.^[12]

13. Льняное семя

Масло льняного семени уменьшает боль, обладает противовоспалительным действием. Но его нельзя принимать при остром панкреатите (только в период ремиссии), так как дополнительное выделение желчи провоцирует спазмы.

14. Орехи.

Некоторые исследования показали, что миндаль и грецкие орехи предотвращают образование желчных камней. Из-за большого содержания жиров важно есть их в небольших количествах.

15. Тофу

В 100 г вегетарианского сыра содержится 345 мг кальция, 8–13 г белка и всего 5–10 г жира. Диетический продукт поможет избежать приступов боли в правом подреберье, разнообразит меню и предотвратит закупорку желчных протоков.

Другие способы нормализации оттока желчи

Злейший враг желчного пузыря — низкокалорийные диеты и похудение на 1–1,5 кг в неделю. Они увеличивают риск образования камней и других заболеваний, так как при сокращении потребления пищи уменьшается потребность в желчи — секрет становится густым, концентрированным. Чтобы помочь своему организму, нужно следовать другим правилам:

- питаться дробно по часам — 5–6 раз в день в одно и то же время;
- есть много термически обработанной и сырой клетчатки;^[13]
- избегать жирной пищи и потреблять 20–40 г жира в сутки;
- исключить из рациона все жареное, блюда с корочкой и рафинированные углеводы — добавленные сахара, подсластители, белую муку, каши быстрого приготовления, выпечку, десерты;
- отказаться от алкоголя;
- не употреблять мороженое, холодные блюда и напитки — холод блокирует работу органа;
- исключить из меню консервированные овощи и фрукты;
- пить 2–2,5 л чистой воды в перерывах между едой;
- не увлекаться имбирем, так как он стимулирует печень выделять больше желчного сока, но не ускоряет его выброс;^[14]
- соблюдать умеренный уровень активности — утомительные тренировки заставляют печень активнее вырабатывать желчь, но не улучшают ее отток.^[15]

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Исследования подтверждают, что горькая пища и травы горечи — темно-зеленые листовые овощи, свекла, артишоки, чай из корня одуванчика, сок сельдерея — помогают решить проблему с желчеоттоком. Открытия на этот счет продолжаются. Так в 2020 году было

задокументировано, что желчные кислоты производятся микробами в кишечнике. Это лишний раз подтверждает, что необходимо заботиться о ЖКТ в целом, а не об отдельных органах.

Литература

1. Physiology, Bile Secretion, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470209/>
2. Epidemiology of Gallbladder Disease: Cholelithiasis and Cancer, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3343155/>
3. Biliary Obstruction, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539698/>
4. Dietary Patterns and Risk of Gallbladder Disease: A Hospital-based Case-Control Study in Adult Women, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4438647/>
5. Bile Formation and Secretion, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4091928/>
6. Deciphering the Nutraceutical Potential of *Raphanus sativus*—A Comprehensive Overview, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6412475/>
7. Side Streams of Broccoli Leaves: A Climate Smart and Healthy Food Ingredient, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7178181/>
8. Coffee Consumption and Risk of Biliary Tract Cancers and Liver Cancer: A Dose–Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622710/>
9. Effect of black pepper and piperine on bile secretion and composition in rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3431580/>
10. Serum ascorbic acid and other correlates of gallbladder disease among US adults, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1508320/>
11. The effect of vitamin C in high doses on plasma and biliary lipid composition in patients with cholesterol gallstones: prolongation of the nucleation time, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9179545/>
12. Effect of dietary animal and vegetable protein on gallstone formation and biliary constituents in the hamster, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6708746/>
13. Fruits and vegetables consumption and the risk of gallstone disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6641782/>
14. The Effects of Ginger on Gallbladder Motility in Healthy Male Humans, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3228982/>
15. Physical Activity Modulating Lipid Metabolism in Gallbladder Diseases, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8114792/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food that stimulates the flow of bile

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 20.10.2021

Реферат. В статье рассмотрено влияние желчи и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут вывести желчь, рассмотрены научные основы желчегонного питания.

Abstract. The article considers the influence of bile and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Food products that will help remove bile are indicated, the scientific foundations of choleretic nutrition are considered.



Полезьа груш – Топ-8 полезных свойств

Елизеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства груши и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование груши в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты груши на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: груша, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Мягкая сладкая груша обладает удивительными преимуществами для здоровья. Она содержит много клетчатки, а в рамках сбалансированной диеты снижает вес и риск заболеть раком. Врачи также советуют есть ее людям с диабетом и сердечными заболеваниями. Все еще сомневаетесь, что фрукт достоин дифирамбов? Мы собрали для вас его главные полезные свойства, а также рекомендации по употреблению.

Калорийность груши не превышает 57 ккал на 100 г. В ней меньше фруктозы, чем в яблоке, но при этом она намного слаще. А еще в мякоти больше клетчатки, чем в стакане капусты. Из одного плода мы можем получить более 20% от рекомендуемой дневной нормы пищевых

волокон. Кроме того фрукты имеют низкий гликемический индекс, поэтому не вызывают скачок уровня сахара в крови.

Топ-8 полезных свойств груши для здоровья и красоты

1. Способствует правильной работе желудка и кишечника

Съедая один фрукт в день, вы поддержите здоровье всей пищеварительной системы. Клетчатка предотвращает запоры. А содержащийся в плодах пектин играет роль пребиотиков для полезных кишечных бактерий — увеличивает их популяцию и повышает иммунитет, способствует здоровому старению. ^[1, 2]

2. Заботится о сердце

Поскольку груши богаты клетчаткой и калием, они нейтрализуют избыток натрия. Тем временем антоцианы, придающие плодам рубиново-красный оттенок, улучшают здоровье сердца и укрепляют кровеносные сосуды, а кверцетин и другие антиоксиданты уменьшают жесткость сердечной ткани, снижают уровень плохого холестерина. Исследования показали, что для получения положительных эффектов достаточно ежедневно съедать в день не менее 80 г мякоти (1/2 средней груши). При этом каждые 25 г фрукта снижают риск инсульта на 9%. ^[3, 4, 5]

3. Обладает противораковыми свойствами

Фрукты не могут заменить лечение, но предотвращают онкологию благодаря высокому уровню антиоксидантов. Важную функцию выполняют антоцианы, коричная кислота. Химические соединения противодействуют свободным радикалам, защищают клетки от повреждений, снижают риск развития рака легких, желудка, мочевого, груди, яичников и даже нейродегенеративных заболеваний, таких как слабоумие. ^[6]

4. Не дает развиваться воспалениям

Спелые фрукты богаты флавоноидами, которые помогают бороться с воспалением и уменьшают риск развития серьезных заболеваний. Они также содержат медь, витамины К и С. Ингредиенты дополняют друг друга и снижают маркеры воспаления, называемые С-реактивным белком. ^[7, 8]

5. Уменьшает риск заболеть диабетом

Сочные груши, особенно красные сорта, содержат много противодиабетических веществ. Некоторые из них находятся только в кожуре, поэтому не стоит ее выбрасывать. Клетчатка замедляет пищеварение, давая организму больше времени на расщепление и усвоение углеводов. Это позволяет регулировать и контролировать уровень сахара в крови. Как показало исследование, для защиты от диабета на 23% нужно съедать в неделю не менее пяти красных плодов. ^[9]

6. Помогает похудеть

Низкокалорийные, богатые пищевыми волокнами и водой груши способствуют быстрому насыщению и снижению веса. Женщины, которые ежедневно съедают три небольших плода, быстрее сбрасывают вес и улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы, что подтверждают исследования. ^[10]

7. Выводит шлаки

Регулярная дефекация играет главную роль в выведении токсинов с желчью. Груши способствуют этому процессу — эффект обеспечивает оптимальная комбинация клетчатки и фруктозы. Смузи с детокс-фруктом помогут восстановиться после праздничных обедов. Напиток также может стать отличным ежедневным перекусом. ^[11]

8. Улучшает состояние волос и кожи

Все сорта содержат витамин А — один из самых ценных компонентов для сохранения здоровья и красоты кожи, волос, ногтей. Его действие дополняют зеаксантин и лютеин, участвующие во многих ферментативных реакциях. Полезные вещества помогают сохранить молодость, уменьшают пигментные пятна и морщины.

Кому противопоказаны груши: вред и побочные реакции

Груши содержат фруктозу и сорбит — натуральные сахара, которые некоторым людям трудно усваивать. Они вызывают газы, вздутие живота, боль и диарею у тех, кто страдает от синдрома раздраженного кишечника (СРК). Некоторые сорта вызывают запор, если употреблять их перед едой, и обладают слабительным действием, если есть их после еды.

Груши наименее аллергенные из всех фруктов. Негативные реакции появляются изредка у тех, кто страдает от аллергии на пыльцу березы. Симптомы обычно развиваются в течение нескольких минут и могут включать зуд во рту и горле, кашель, красные пятна на коже.

Сколько груш нужно есть каждый день?

Три фрукта в день могут стать частью здорового рациона, если нет противопоказаний. Большинство диетологов все же утверждают, что для удовлетворения потребностей организму достаточно 1–2 плодов. Важно, чтобы они были спелыми, без гниения. Странные неидеальные формы, царапины и желтые пятна от ударов не представляют опасности — это продукт природы, а не фабрики.

Как правильно есть груши, чтобы похудеть и улучшить здоровье?

Перекусив свежим сладким фруктом, вы одновременно удовлетворяете тягу к сладкому, и приносите пользу пищеварительному тракту. Ароматные дольки можно есть с орехами, ореховым маслом, прошутто, сырами. Их легко добавить в овсянку, смузи, салаты с рукколой.

Особенно хорошо груши сочетаются с курицей, свининой, корицей, мускатным орехом, лимоном и шоколадом. Повара добавляют их в жаркое с болгарским перцем, луком и цуккини, используют в качестве начинки для пиццы для придания легкости, сладости. Популярные методы приготовления включают жарение, припуск. Какой бы способ приготовления вы ни выбрали, не срезайте кожу, чтобы получить больше питательных веществ.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Общий режим питания — наиболее важный диетический фактор в профилактике заболеваний и улучшения здоровья. Лучше придерживаться разнообразной диеты, чем концентрироваться на отдельных продуктах и сидеть на грушевой монодиете. Свежие, яркие груши с твердой

текстурой и богатым вкусом будут полезным десертом, который никогда не разочарует и не навредит фигуре.

Литература

1. Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705355/>
2. [Clinical benefits after soluble dietary fiber supplementation: a randomized clinical trial in adults with slow-transit constipation], <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25623312/>
3. Influence of daily fresh pear consumption on biomarkers of cardiometabolic health in middle-aged/older adults with metabolic syndrome: a randomized controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30720034/>
4. Colors of fruit and vegetables and 10-year incidence of stroke, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21921279/>
5. Fruit intake and cardiovascular disease mortality in the UK Women's Cohort Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26076918/>
6. Chemical composition and anti-inflammatory and antioxidant activities of eight pear cultivars, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22880800/>
7. Associations of vitamin C status, fruit and vegetable intakes, and markers of inflammation and hemostasis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16522902/>
8. The Role of Vitamin K in Chronic Aging Diseases: Inflammation, Cardiovascular Disease, and Osteoarthritis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27648390/>
9. Dietary flavonoid intakes and risk of type 2 diabetes in US men and women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22357723/>
10. A low-energy-dense diet adding fruit reduces weight and energy intake in women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18439712/>
11. Systematic Review of Pears and Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4657810/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Benefits of Pears - Top 8 Health Benefits

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

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Получено 20.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства груши и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование груши в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты груши на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of the pear and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of pear in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of pear on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.



Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства яблока и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование яблока в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты яблока на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: яблоко, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Это эффективное средство от болезней сердца, диабета, рака. Фрукты также предупреждают многие хронические заболевания. Если вам нужна была дополнительная причина добавлять их в овсяные хлопья или смузи, вот она — мы собрали 10 преимуществ плодов для здоровья, а также несколько побочных эффектов, о которых вам следует знать.

Калорийность яблок в среднем составляет 52 ккал на 100 г, но многое зависит от сорта. Плоды бывают разных цветов — от бледно-желтого и зеленого до темно-красного. Их текстура и вкус также варьируются от сочного до твердого и от чрезмерно кислого до сладкого. Помимо калорий из одного фрукта вы получаете 4 грамма клетчатки и 14% рекомендуемой суточной нормы витамина С. Неоценимую пользу приносят полифенолы, ресвератрол и другие полезные соединения.

Топ-10 полезных свойств яблок

1. Помогают контролировать вес и худеть

Продукты содержат много клетчатки и на 86% состоят из воды, поэтому дарят чувство сытости и способствуют снижению веса. Исследования показали, что те люди, которые начинали свой обед с яблочных ломтиков, в среднем съедали на 200 калорий меньше. Важно знать, что сытость дарит полноценный плод, а не яблочное пюре или сок. ^[1, 2, 3]

2. Увеличивают количество полезных бактерий в кишечнике

Пектин выполняет функцию пребиотика и нормализует микробиом при дисбактериозе. В процессе пищеварения пищевые волокна проходят через тонкий кишечник и попадают в толстую кишку, где питают полезные кишечные бактерии. Новые исследования показывают, что это способствует похудению, повышению иммунитета, здоровью сердца.

3. Предотвращают рак

Американский институт исследования раковых заболеваний обнаружил, что яблочные пищевые волокна и полифенольные соединения влияют на работу эстрогена и тем самым снижают риск заболеть раком молочной железы. В яблоках также содержатся антиоксиданты, которые предупреждают предраковые поражения толстой кишки. [4]

4. Защищают от сердечно-сосудистых заболеваний

Чтобы вывести больше плохого холестерина и снизить риск сердечных заболеваний вдвое, достаточно съесть одно яблоко в день. Входящие в состав фрукта полифенольные антиоксиданты также уменьшают риск атеросклероза, который приводит к инсульту и сердечному приступу. [5, 6]

5. Предупреждают развитие диабета

Антиоксиданты, содержащиеся в кожуре и мякоти, защищают клетки поджелудочной железы от повреждений и воспалений, снижают риск развития диабета 2 типа на 28%. В кожуре красных плодов содержится ресвератрол, как и в красном вине. Он нормализует кровяное давление, полезен для мозга, суставов, защищает от онкологических заболеваний — предотвращает развитие рака желудка, толстой кишки. [7]

6. Повышают иммунитет и помогают при астме

Антиоксиданты в плодах защищают легкие от окислительного повреждения. Крупное исследование с участием более 68 тысяч женщин подтвердило, что у тех, кто чаще употреблял яблоки, риск астмы был ниже на 10%. Ученые считают, что результат обеспечивает кверцетин — флавоноид улучшает работу иммунной системы и борется с воспалением. [8, 9]

7. Уменьшают кислотный рефлюкс

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) появляется, когда пища вбрасывается обратно в пищевод и вызывает боль, раздражение, изжогу, неприятный кислый привкус во рту. Добавление в рацион яблок уменьшает симптомы ГЭРБ. Это более правильное и безопасное решение, чем ежедневный прием антирефлюксных препаратов.

8. Повышают плотность и прочность костей

Ученые установили, что употребление большего количества яблок уменьшает шанс получить перелом бедра. Кроме клетчатки и витамина С мякоть содержит уникальный флавоноид — флоридзин. Французские исследователи обнаружили, что он предупреждает развитие остеопороза у женщин в постменопаузе. [10]

9. Защищают желудок от препаратов

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), известные всем как обезболивающие, могут сильно повредить слизистую оболочку желудка. Лиофилизированный яблочный экстракт и два растительных соединения — хлорогеновая кислота и катехин — уберегают клетки желудка от разрушения. ^[8]

10. Предотвращают болезни мозга

Яблочный сок уменьшает количество вредных активных соединений в тканях мозга, поддерживает умственное развитие — сохраняет нейромедиатор ацетилхолин, который отвечает за передачу нервных импульсов. Его низкий уровень обнаружен при болезни Альцгеймера. ^[11, 12]

Опасные и вредные свойства яблок

Плоды содержат натуральные химические вещества салицилаты. У некоторых людей соединения вызывают аллергическую реакцию — кожную сыпь, отек. Фрукт также возглавляет список растительной пищи с наибольшим количеством остатков пестицидов. Если вы не выращиваете его самостоятельно, тогда стоит ограничить потребление.

В любом случае употребление слишком большого количества фруктов вредит организму — грозит скачком уровня сахара в крови, большой нагрузкой на кишечник и лишним весом. Что касается семян, то помимо белка и клетчатки они действительно содержат вредное вещество цианид. Но их опасность преувеличена — чтобы отравиться, человеку нужно съесть 150 измельченных зерен.

Сколько яблок нужно есть каждый день?

Для получения максимальной пользы без побочных эффектов человеку достаточно съедать 1–2 плода в сутки. При увеличении порции может появиться вздутие, диарея. Эксперты по питанию советуют не отказываться от фрукта тем, кто сидит на низкоуглеводной диете. При составлении меню они рекомендуют обратить внимание на количество углеводов в разных сортах.

Какие яблоки полезнее — сырые или запеченные?

Старайтесь есть больше сырых фруктов с кожурой, чтобы получить максимальное количество клетчатки и полифенолов. Учтите, что в процессе приготовления теряются важные антиоксиданты. Если вы все же решили запекать яблоки в духовке, выбирайте подходящие для этого сорта — макинтош, антоновка, джонаголд — и не добавляйте подсластители.

Сырые плоды можно есть с арахисовой пастой и сыром чеддер, нарезать на кубики или тереть на терку и добавлять в салаты. Печеную мякоть добавляют к бутербродам, жареному мясу. Во время приготовления блюд избегайте добавленного сахара — аппетитный и ароматный яблочный пирог вредит здоровью.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Польза яблок напрямую связана с содержанием в них растворимой клетчатки. Она помогает поддерживать вес и выводить токсины — это главное, что вы можете сделать для защиты от заболеваний. Откажитесь от вредных перекусов и начните наполнять свой рацион фруктами

уже сегодня, чтобы воспользоваться всеми преимуществами антиоксидантов и вести полноценный образ жизни!

Литература

1. The effect of fruit in different forms on energy intake and satiety at a meal, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2664987/>
2. A low-energy-dense diet adding fruit reduces weight and energy intake in women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18439712/>
3. Loss of body weight and fat and improved lipid profiles in obese rats fed apple pomace or apple juice concentrate, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23909905/>
4. Cancer chemopreventive potential of apples, apple juice, and apple components, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18855307/>
5. Apples and cardiovascular health--is the gut microbiota a core consideration?, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26016654/>
6. Colors of fruit and vegetables and 10-year incidence of stroke, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21921279/>
7. Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23990623/>
8. A Comprehensive Review of Apples and Apple Components and Their Relationship to Human Health^{1,2}, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3183591/>
9. Quercetin and Its Anti-Allergic Immune Response, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27187333/>
10. Fruits and dietary phytochemicals in bone protection, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23244535/>
11. Apple juice prevents oxidative stress and impaired cognitive performance caused by genetic and dietary deficiencies in mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14978604/>
12. Neuroprotective Effects of Quercetin in Alzheimer's Disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7023116/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Apples - the benefits and harms proven by nutritionists

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

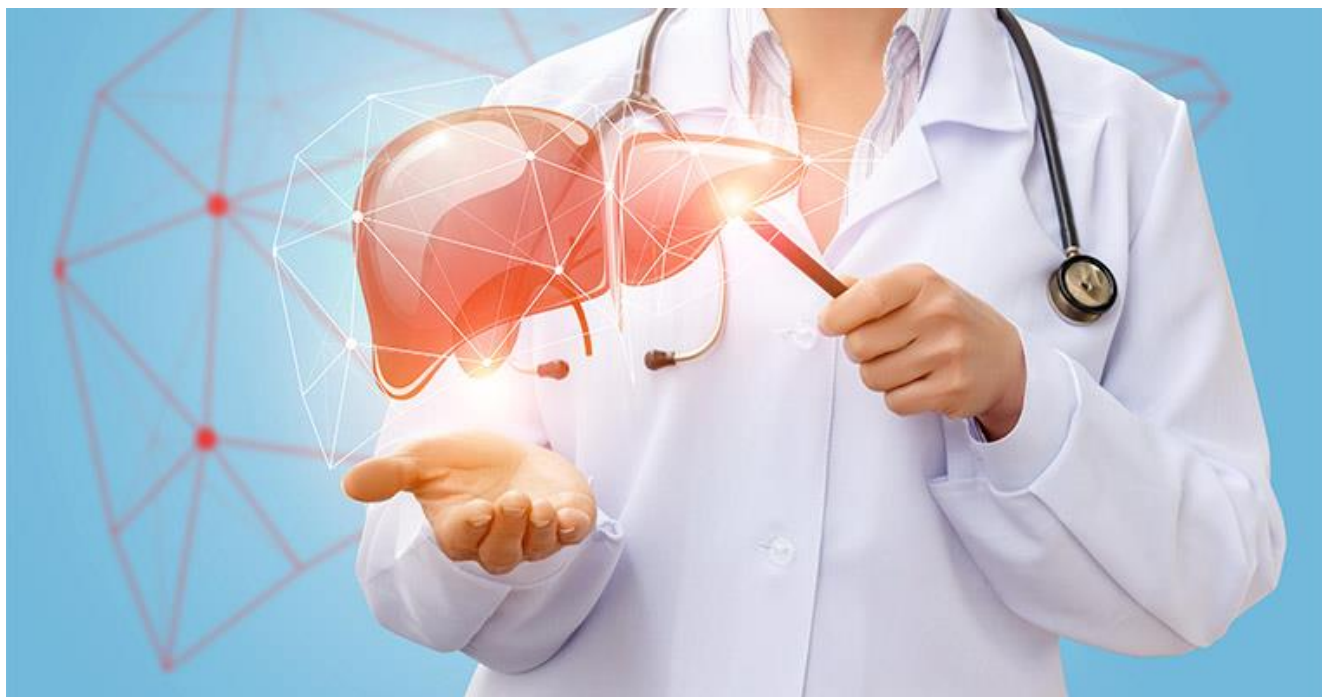
E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Получено 21.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства яблока и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование яблока в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты яблока на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of an apple and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of apple in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially

adverse effects of apple on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.



Еда для печени – 15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. В статье рассмотрены основные функции печени для нормальной жизнедеятельности человека и её связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы печени продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности печени, указаны общие рекомендации для поддержания её здоровья.

Ключевые слова: печень, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Печень — орган, расположенный под грудной клеткой в правой части живота. Она выводит токсины, синтезирует белки, регулирует свертывание крови, поддерживает здоровый уровень сахара и выполняет 500 других функций. Ее здоровье имеет решающее значение для состояния организма в целом, поэтому так важно поддерживать ее работу. Хотя нельзя управлять всеми факторами риска, употребление определенных продуктов и напитков все же оказывает огромное влияние на ЖКТ.

Интересные факты о печени

Самый большой железистый орган человеческого тела и второй по величине после кожи трудится не меньше сердца. Он обладает удивительной способностью к самовосстановлению, что делает возможной его трансплантацию — когда люди жертвуют половину, оставшаяся часть восстанавливает удаленный участок.

В нормальном состоянии печень на 10% состоит из жира. С увеличением его количества растет риск развития диабета 2 типа. Узнать о проблеме сложно, так как орган не имеет болевых рецепторов и не может болеть — дискомфорт в правом подреберье и болевые симптомы дает его оболочка или соседние органы. Хотя самая крупная железа может выдержать много злоупотреблений, она похожа на эластичную ленту — способна растягиваться до тех пор, пока не порвется.

Что делает печень: функции и роль в организме

С ней идентифицировано сотни процессов, но наиболее важные:

- производит желчь, которая впоследствии хранится в желчном пузыре и выводит отходы, токсины, расщепляет жиры в тонком кишечнике во время пищеварения;
- создает кровь, циркулирующую по телу, и регулирует в ней концентрацию аминокислот;
- вырабатывает белки для плазмы крови и переноса жиров по телу;
- преобразует избыточную глюкозу в гликоген для хранения и выполняет обратное преобразование для получения энергии;
- накапливает витамины и питательные вещества из пищи, чтобы использовать при недостатке;
- превращает ядовитый аммиак в мочевины — конечный продукт белкового обмена, который выводится с мочой;
- очищает кровь от лекарств и ядовитых веществ;
- противодействует инфекциям;
- выводит токсичный билирубин (продукт распада гемоглобина), при скоплении которого кожа и глаза желтеют.

Орган выполняет также много других функций. Разве недостаточно поводов заботиться о его здоровье? Лучший способ поддерживать его нормальное функционирование — вести здоровый активный образ жизни.

Топ-15 продуктов для здоровья печени

1. Кофе

Исследования показали, что напиток увеличивает уровень антиоксиданта глутатиона, снижает риск рака, цирроза и необратимого повреждения органа при хронических заболеваниях. Это связано со способностью напитка предотвращать накопление жира и коллагена — двух основных маркеров его заболеваний. ^[1, 2]

2. Крестоцветные

Брюссельская капуста и экстракт ростков брокколи усиливают детоксикацию, защищают печень от повреждений, опухолей. Вещества в брюссельской капусте сохраняют свойства даже после варки. ^[3]

3. Свекольный сок

Антиоксиданты беталаины уменьшают окислительное повреждение и воспаление, усиливают выведение токсинов. Исследования проводились на людях и животных с применением свекольного сока, но можно предположить, что употребление свеклы будет приносить аналогичный эффект. ^[4, 5]

4. Грейпфрут

Нарингенин и нарингин — два основных антиоксиданта, содержащихся в цитрусе. Оба уменьшают воспаление, предотвращают развитие фиброза. Нарингенин уменьшает количество жира в печени и запускает процессы его сжигания, а нарингин противодействует некоторым негативным эффектам алкоголя. [6, 7]

5. Ягоды

Черника, голубика и клюква содержат антоцианы — пигменты со свойствами антиоксидантов. Их регулярное употребление защищает орган от повреждений, увеличивает ответ иммунных клеток, замедляет развитие фиброза и рост раковых клеток. [8, 9, 10]

6. Виноград

В красных и фиолетовых сортах содержится особо ценное соединение ресвератрол. Вещество уменьшает воспаления, предотвращает повреждения, повышает уровень антиоксидантов. А экстракт виноградных косточек обладает суперпотенциалом и может улучшить функцию печени. [11, 12]

7. Чай

Экстракт черного чая обращает вспять многие негативные эффекты, связанные с неправильным питанием, а также улучшает показатели крови, указывающие на здоровье органа. Люди, которые пьют зеленый чай, имеют меньше шансов заболеть раком и неалкогольной жировой болезнью печени (НАЖБП). [13, 14, 15]

8. Орехи

Жиры, антиоксиданты и другие полезные растительные соединения в миндалях, грецком орехе защищают от патологических изменений в тканях. Исследования показали, что мужчины, которые едят их регулярно, имеют низкий риск развития НАЖБП. [16]

9. Жирная рыба

Скумбрия, треска, палтус, сардины богаты жирными кислотами омега-3, которые снижают содержание жира в печени, триглицеридов у людей с НАЖБП и неалкогольным стеатогепатитом. [17]

10. Оливковое масло

Употребление 1 ч. л. оливкового масла в день повышает выработку ферментов и белка, необходимого для нормального метаболизма. В результате уменьшается накопление жира, улучшается кровообращение в органе и чувствительность к инсулину. [18]

11. Листовая зелень

Шпинат и другая листовая зелень помогают бороться с НАЖБП. В 2021 году ученые обнаружили, что эффект обеспечивают содержащиеся в нем полифенолы. Наилучшие результаты показал сырой шпинат, а приготовленный оказался малоэффективным — термическая обработка снижает активность полифенолов и антиоксидантов. [19]

12. Бобовые

Фасоль, соя, чечевица, нут, горох содержат устойчивые крахмалы, улучшающие здоровье кишечника. Употребление бобовых снижает риск многих заболеваний ЖКТ, уровень глюкозы в крови и триглицеридов при ожирении. А потребление сои (мисо-супа, соевых продуктов) защищает печень от болезней из-за высокого содержания белка β -конглицинина.^[20]

13. Овсянка

Цельнозерновые улучшают работу органа благодаря высокому проценту клетчатки. Они надолго насыщают, нормализуют пищеварение, помогают избавиться от лишних килограммов и жира на животе, что является хорошим способом предотвратить многие заболевания.^[21]

14. Куркума

Высокие дозы куркумина — активного соединения куркумы — снижают количество маркеров повреждения печени. Исследования показали, что его применение в качестве добавки нормализует показатели АЛТ и АСТ (ферменты повышаются у людей с НАЖБП).

15. Чеснок

В 2019 году ученые выяснили, что частое употребление свежего чеснока мужчинами, но не женщинами, снижает риск заболеть НАЖБП. А в 2020 году было установлено, что прием чесночного порошка в виде БАДа — 800 мг/день в течение 15 недель — снижает концентрацию липидов и повышает выработку ферментов.^[22, 23]

Другие способы помочь печени: вредные продукты и полезные виды активности

Врачи советуют не только потреблять больше омега-3, но и уменьшить потребление омега-6. Для улучшения здоровья нужно заменить источники насыщенных жиров (сливочное масло, колбасы, жирное и вяленое мясо), источниками ненасыщенных липидов — авокадо, оливковое и ореховое масло, жирная рыба. Не менее важно исключить из рациона сахар.

Кроме диеты можно внести еще несколько изменений в образ жизни:

- заниматься аэробикой не менее 30 минут в день, сохранять активность в течение дня и не пытаться компенсировать ее нехватку более интенсивными тренировками;
- контролировать уровень сахара в крови — диабет и жировая болезнь печени часто появляются одновременно;
- пить достаточно чистой воды — 6–8 стаканов ежедневно;
- исключить случайное запойное употребление алкоголя и снизить его потребление в целом;
- добавлять в блюда богатые полифенолами орегано, шалфей, розмарин и другие специи;
- заменить чипсы и выпечку полезными перекусами;
- с осторожностью относиться к лекарствам;
- делать прививки от гепатита.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Ваша печень ежедневно выполняет колоссальную работу и заслуживает, как минимум, здоровой диеты. Она может быстро восстановиться, пока остается здоровой, и все гепатологи настоятельно советуют поддерживать ее в этом состоянии. В большинстве случаев защитить орган можно с помощью образа жизни и диетических мер. Рацион, богатый клетчаткой, белком и полезными жирами — лучший способ спасти ее от болезней.

Литература

1. Coffee and liver health, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25291138/>
2. Coffee and Liver Disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27194895/>
3. Heat treatment of Brussels sprouts retains their ability to induce detoxification enzyme expression in vitro and in vivo, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21535814/>
4. Evaluation of the effect of beetroot juice on DMBA-induced damage in liver and mammary gland of female Sprague-Dawley rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23450834/>
5. Protective effect of red beetroot against carbon tetrachloride- and N-nitrosodiethylamine-induced oxidative stress in rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19292473/>
6. Review of natural products with hepatoprotective effects, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25356040/>
7. Role of naringin supplement in regulation of lipid and ethanol metabolism in rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12798418/>
8. Comparison of phytochemical profiles, antioxidant and cellular antioxidant activities of different varieties of blueberry (*Vaccinium* spp.), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27664697/>
9. Effect of blueberry on hepatic and immunological functions in mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20382588/>
10. Rat liver mitochondrial damage under acute or chronic carbon tetrachloride-induced intoxication: protection by melatonin and cranberry flavonoids, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22521486/>
11. Antimutagenic and antigenotoxic potential of grape juice concentrate in blood and liver of rats exposed to cadmium, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24996944/>
12. Grape seed extract to improve liver function in patients with nonalcoholic fatty liver change, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20616415/>
13. Black tea prevents high fat diet-induced non-alcoholic steatohepatitis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21452373/>
14. Green tea with high-density catechins improves liver function and fat infiltration in non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) patients: a double-blind placebo-controlled study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24065295/>
15. Green Tea Consumption and the Risk of Liver Cancer: A Meta-Analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28095030/>
16. Association between nut intake and non-alcoholic fatty liver disease risk: a retrospective case-control study in a sample of Chinese Han adults, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6731785/>
17. Effects of Omega-3 Fatty Acid in Nonalcoholic Fatty Liver Disease: A Meta-Analysis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5019889/>
18. Effects of a 1-year dietary intervention with n-3 polyunsaturated fatty acid-enriched olive oil on non-alcoholic fatty liver disease patients: a preliminary study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20465434/>
19. Spinach consumption and nonalcoholic fatty liver disease among adults: a case-control study, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8088717/#CR13>
20. Legume intake and risk of nonalcoholic fatty liver disease, <https://link.springer.com/article/10.1007/s12664-019-00937-8>
21. Increasing Whole Grain Intake as Part of Prevention and Treatment of Nonalcoholic Fatty Liver Disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3670556/>

22. Association between dietary raw garlic intake and newly diagnosed nonalcoholic fatty liver disease: a population-based study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31557727/>
23. Effect of garlic powder consumption on body composition in patients with nonalcoholic fatty liver disease: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26955623/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Food for the liver - 15 best foods for liver health and recovery

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Получено 25.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции печени для нормальной жизнедеятельности человека и её связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы печени продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности печени, указаны общие рекомендации для поддержания её здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of the liver for normal human life and its relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. A list of foods useful for the liver is indicated. Potentially unfavorable products for the activity of the liver are analyzed separately, general recommendations for maintaining its health are indicated.



Польза тыквы – Топ-7 полезных свойств и интересных фактов

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства тыквы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование тыквы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты тыквы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: тыква, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Золотистая тыква считается овощем из-за высокой питательности, но с научной точки зрения она относится к фруктам. Ее мякоть и семена обладают мощным набором антиоксидантов, питательных веществ и поддерживают пищеварение — их роль в обеспечении оптимального самочувствия сложно оспаривать. Для тех, кто еще не добавил мясистые плоды в рацион, мы собрали последние данные об их пользе, подкрепленные научными исследованиями.

Калорийность тыквы равна 26 ккал на 100 г. Столь низкое содержание калорий связано с тем, что она на 94% состоит из воды. Мякоть также содержит много клетчатки и имеет впечатляющий профиль питательных веществ. Больше всего в ней бета-каротин, который организм преобразует в витамин А — в чашке вареного продукта содержится 245% от дневной нормы. В той же порции содержится 10–19% от суточной нормы витамина С, калия, меди, марганца, витамина В12.

Топ-7 полезных свойств тыквы и интересных фактов

1. Защищает зрение

Яркие плоды — хороший источник β-каротина, лютеина и зеаксантина. Мощные антиоксиданты защищают от прогрессирующей дегенерации желтого пятна, основной причины слепоты среди пожилых людей. Содержащиеся в мякоти витамин С и Е также защищают от дегенеративных повреждений зрения с возрастом. Это подтверждает исследование возрастных глазных болезней, проведенное в 2019 году. Перечисленные вещества лучше усваиваются, когда их едят с небольшим количеством полезных жиров, таких как оливковое масло. ^[1]

2. Улучшает работу сердца

Высокое кровяное давление провоцирует сердечно-сосудистые заболевания. Снизить его помогает как отказ от соли, так и достаточное потребление калия. Эта теория была проверена учеными в 2017 году при поддержке 2722 добровольцев. Клетчатка и витамин С, содержащиеся в мякоти, а также компоненты тыквенного масла улучшают работу сердечной мышцы, снижают диастолическое артериальное давление и повышают хороший холестерин. ^[2]

3. Снижает риск рака

Диета, богатая бета-каротином, подавляет и замедляет рост онкоклеток при раке горла, поджелудочной железы, простаты и толстой кишки. Каротиноиды нейтрализуют свободные радикалы, которые раковые клетки производят для быстрого размножения. Как показали исследования, преимущество проявляется только при употреблении тыквы и других продуктов с витамином А — БАДы не обеспечивают такой же уровень защиты. ^[3, 4, 5]

4. Профилактика диабета и ожирения

Полисахариды тыквы обладают невероятным потенциалом в борьбе с инсулинорезистентностью и помогают контролировать уровень сахара в крови. Они могут защитить от развития диабета 2 типа и в будущем стать основой противодиабетических лекарств. Что касается похудения, то тыква не обладает сверхспособностями и не помогает сжигать жир, но позволяет меньше есть благодаря низкой калорийности и высокому содержанию клетчатки — быстрее насыщает, надолго дарит чувство сытости.

5. Помогает при гиперактивном мочевом пузыре

Тыквенные семена укрепляют мышцы тазового дна и поддерживают контроль над мочевым пузырем благодаря двум процессам — подавляют 2 фермента, повышают тестостерон. В это же время семечки избавляют от гипертонуса мочевого пузыря, повышая способность удерживать мочу и снижая частоту мочеиспускания. Тыквенное масло не менее полезно при различных расстройствах мочеиспускания. ^[6]

6. Улучшает состояние кожи и защищает ее от УФ-лучей

Каротиноиды, лютеин, зеаксантин, витамин Е и многие другие антиоксиданты повышают защиту клеток кожи от вредных ультрафиолетовых лучей. Аскорбиновая кислота вдобавок способствует выработке коллагена — белка, который сохраняет кожные покровы красивыми, здоровыми. ^[7]

7. Повышает иммунитет

В состав входит множество веществ, укрепляющих иммунную систему. Комплекс витаминов, железо, фолиевая кислота и другие соединения ускоряют заживление ран, повышают выработку лейкоцитов и помогают иммунным клеткам работать более эффективно. ^[8, 9]

Кому нельзя есть тыкву: противопоказания и вред

Плод не может навредить здоровому человеку. Из-за слишком частого использования могут лишь появиться отеки и проблемы со стулом, что касается всех овощей. Индивидуальная непереносимость проявляется у мизерного процента людей. В крайних случаях появляется аллергия, тошнота, зуд, диарея — история не знает более серьезных прецедентов. Ученые также выяснили, что похожие аллергены содержат огурцы, арбузы и если на них есть аллергия, стоит быть осторожными с тыквенными блюдами.

Сколько тыквы можно есть каждый день?

Нет необходимости есть продукт ежедневно и в больших количествах — чрезмерное увлечение витамином А приводит к гипervитаминозу, желтухе (пожелтение глаз и кожи). Стоит учесть, что передозировка может стать серьезной проблемой для младенцев и детей. Существуют также нездоровые тыквенные продукты с добавлением сахара, такие как латте, конфеты, начинки для пирогов. От них лучше полностью отказаться.

Как выбирать тыкву и правильно готовить?

Существует много способов регулярно наслаждаться плодом с пользой для здоровья — в нем несъедобна только волокнистая часть, удерживающая семечки. При покупке лучше выбирать маленькие плоды продолговатой формы без признаков гниения. Чем меньше их размер, тем они слаще и менее волокнистые — гиганты весом более 10 кг выращиваются как кормовые сорта

для животных. Среди кулинаров особенно славится сорт мускатного типа баттернат, известный ореховым привкусом и восхитительным ароматом.

Можно есть тыкву сырой, но ее вкус и запах у большинства людей вызывает отвращение — наибольшую пользу для здоровья и удовольствие приносит готовый продукт. Плод часто встречается в рецептах супов и рагу, его варят, готовят на пару, запекают на пергаменте с маслом. Готовое тыквенное пюре добавляют в завтраки, ужины, легкие закуски — овсянку, блинчики, энергетические батончики, кексы. Этот универсальный ингредиент еще используют в качестве основы для пиццы или пасты, смешивая с перцем чили.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Ребристые яркие плоды нужны не только для вырезания фонарей на Хэллоуин. Я рекомендую использовать их для приготовления сладких и несладких блюд, чтобы поддержать вес, иммунитет, зрение и ощутить всю пользу натуральной пищи.

Если у вас есть любимые рецепты с тыквой, обязательно делитесь ими в комментариях и рассказывайте о своих секретах приготовления!

Литература

1. Association of vitamin A and β -carotene with risk for age-related cataract: a meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25194611/>
2. The effect of potassium supplementation on blood pressure in hypertensive subjects: A systematic review and meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28024910/>
3. Association between vitamin A, retinol and carotenoid intake and pancreatic cancer risk: Evidence from epidemiologic studies, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27941847/>
4. Carotenoids and breast cancer risk: a meta-analysis and meta-regression, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21901390/>
5. Association of carotenoids with risk of gastric cancer: A meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25726725/>
6. Pumpkin Seed Oil Extracted From Cucurbita maxima Improves Urinary Disorder in Human Overactive Bladder, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4032845/>
7. β -Carotene and other carotenoids in protection from sunlight, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23053552/>
8. Dietary and commensal derived nutrients: shaping mucosal and systemic immunity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22857854/>
9. Selected vitamins and trace elements support immune function by strengthening epithelial barriers and cellular and humoral immune responses, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17922955/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Pumpkin Benefits - Top 7 Health Benefits and Interesting Facts

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 28.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства тыквы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование тыквы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты тыквы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of pumpkin and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of pumpkin in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of pumpkin on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.