

Журнал здорового харчування та дієтології

У номері:



Сливи



Кориця



Білий гриб



Айва



Кардамон



Кале



Спіруліна



Кінза



Ехінацея



Груша



Яблуко



Гарбуз



Зміст

<i>Єлісєєва Т.</i> Користь слив для здоров'я - 7 причин додати їх до свого раціону	2
<i>Ткачова Н.</i> . Їжа для полегшення болю	6
<i>Шелестун А.</i> Кориця: науково обґрунтована користь для здоров'я	11
<i>Єлісєєва Т.</i> Їжа при набряках: 10 продуктів для боротьби із зайвою рідиною	15
<i>Ткачова Н.</i> Користь білих грибів – 5 вагомих причин додати суперфуд у свій раціон	19
<i>Шелестун А.</i> Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи	22
<i>Єлісєєва Т.</i> Користь айви – факти та доведені наукою цілющі властивості	27
<i>Ткачова Н.</i> . Кардамон: 8 переваг, доведених дослідженнями	31
<i>Шелестун А.</i> Їжа для серця – 15 найкращих продуктів	35
<i>Єлісєєва Т.</i> Спіруліна – користь для організму, протипоказання та інструкція щодо застосування	40
<i>Ткачова Н.</i> Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я	44
<i>Шелестун А.</i> Їжа як натуральне проносне лікування запорів	48
<i>Єлісєєва Т.</i> Кінза – доведена користь для організму та норма споживання	53
<i>Ткачова Н.</i> Їжа для м'язів – Топ-10 корисних продуктів	58
<i>Шелестун А.</i> Ехінацея – користь для жінок і чоловіків, протипоказання та застосування	62
<i>Єлісєєва Т.</i> Кудрява капуста калі - суперфуд для схуднення та боротьби з раком	66
<i>Ткачова Н.</i> Їжа для вироблення колагену	70
<i>Шелестун А.</i> Їжа, що стимулює відтік жовчі	75
<i>Єлісєєва Т.</i> Користь груш – Топ-8 корисних властивостей	80
<i>Ткачова Н.</i> Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами	84
<i>Шелестун А.</i> Їжа для печінки – 15 найкращих продуктів для її здоров'я та відновлення	88
<i>Єлісєєва Т.</i> Користь гарбуза – Топ-7 корисних властивостей	93



Користь злив для здоров'я - 7 причин додати їх до свого раціону

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості сливи та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання сливи у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти сливи на організм людини при певних медичних станах та захворюваннях.

Ключові слова: слива, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Солодкі, терпкі сливи – джерело здоров'я. У них менше цукру, ніж в інших фруктах і вони сповнені вітамінів, мінералів, клітковини та суперкорисних пурпурових пігментів антоціанів. Існує понад 2000 сортів і всі вони мають хороші антиоксидантні та детоксикуючі властивості, стимулюють метаболізм, покращують здоров'я серця, допомагають контролювати стрес і знизити стомлюваність. У цій статті ми докладно розберемо їхні переваги та надамо підтвердження.

Калорійність злив нижче, ніж у інших популярних фруктів - 46 ккал за 100 г м'якоті. У них мало білка та жиру, багато клітковини та антиоксидантів, а також чудово поєднуються 15 різних вітамінів та мінералів. Це хороше джерело вітамінів А та С, які допомагають тілу виробляти колаген, збільшують засвоєння заліза та допомагають імунній системі працювати без збоїв. Чорнослив трохи відрізняється від свіжих плодів – містить більше калорій, клітковини, вуглеводів та вітаміну К.

Топ-7 корисних властивостей слив, доведених вченими

1. Нормалізують травлення при запорах

Проносна дія пов'язана з високим вмістом клітковини та сорбіту – цукрового спирту. Компоненти запобігають запори, збільшують об'єм стільця і прискорюють швидкість переміщення відходів через травний тракт. Дослідження підтвердили, що чорнослив ефективніший за проносний псиліум і для нормалізації стільця достатньо з'їдати 5 плодів двічі на день. [1, 2, 3]

2. Знижують рівень цукру в крові

Незважаючи на велику кількість вуглеводів, плоди не викликають гіперглікемію. Це частково пов'язано з високим відсотком харчових волокон — клітковина уповільнює швидкість засвоєння вуглеводів, через що цукор у крові підвищується поступово, а чи не різко. Додатково фрукти підвищують рівень адіпонектину. Гормон теж контролює цукор у крові та запобігає ушкодженням при хворобах та вікових змінах. [4, 5]

3. Захищають від остеопорозу

Фрукти як попереджають втрату кісткової маси, а й звертають назад цей процес. Як вони знижують ризик остеопорозу та остеопенії, досі невідомо. Вчені припускають, що за позитивний ефект відповідають антиоксиданти – зменшують запалення та підвищують рівень певних гормонів, що беруть участь у формуванні кісток. Додатково захищають кістки вітаміни та мінерали - калій, магній, фосфор, вітамін К. [6, 7, 8]

4. Знижують ризик інсульту при гіпертонії

Позитивний вплив сливи на серцево-судинну систему пов'язаний із високим вмістом калію, антиоксидантів, клітковини. Калій нормалізує кров'яний тиск двома способами - допомагає організму позбавитися натрію через сечу і зменшує напругу в стінках кровоносних судин. Внаслідок цього знижується ризик інсульту. У дослідженні люди, які щодня пили сливовий сік, мали нижчі рівні загального та поганого холестерину, ніж ті, хто пив воду. [9, 10]

5. Зменшують тривожність

Занепокоєння корелює з низьким споживанням антиоксидантів із їжею. Тому покращення раціону за рахунок продуктів, багатих на антиоксиданти, полегшує симптоми тривожних розладів. Слива на день може позбавити зайвого напруження - це безпечний і простий перший крок у боротьбі з тривогою. Оскільки плоди різного кольору містять різні корисні речовини, лікарі радять додавати в тарілку більше кольору. [11]

6. Сприяють росту волосся і лікують їх випадання

Існує теорія, що тривалі періоди стресу перевтомлюють надниркові залози і призводять до того, що вони перестають нормально виробляти гормони. «Надниркова втома» негативно відбивається на роботі всіх систем і зовнішньому вигляді. Фрукти знімають з них втому і тим самим запобігають втраті волосся.

7. Підвищують імунітет

У 100 г сливи міститься 9,5 мг вітаміну С (16% від добової норми). Це на 43,7 мг менше, ніж у апельсині. Однак люди не можуть отримувати аскорбінову кислоту тільки з citrusових – може виникнути алергія, проблеми із травленням тощо. Злилові плоди будуть відмінним доповненням до раціону і при регулярному вживанні підвищать опір організму інфекціям та запаленням. [12]

Можливі побічні ефекти слив

Соковиті плоди іноді викликають висипання на шкірі, свербіж у носі, набряк слизової рота у алергіків з високою чутливістю до пилку берези. Якщо є проблеми із травленням, може бути здуття, метеоризм, діарея. Насамперед це стосується людей із синдромом подразненого кишечника (СРК). Якщо вас турбує наявність у продукті фруктози, процес її переробки в енергію можна уповільнити, поєднавши сливові плоди з білковими продуктами.

Скільки слив рекомендують їсти лікарі?

Добова норма для кожного індивідуальна – все залежить від стану здоров'я, хронічних захворювань. Здорова людина може з'їдати щодня до 100-150 г слив. З'їдені вранці 1-2 плоди надовго збережуть почуття ситості та не дозволять переїдати шкідливі закуски.

Глікемічне навантаження однієї сливи оцінюється приблизно 2 одиниці, що робить її продуктом з низьким глікемічним індексом. Якщо ви з'їсте більше однієї порції, ГІ буде вищим. Захоплюватися суперфудом не варто і з інших причин – він може спровокувати діарею. Щоб цього не сталося, потрібно вживати не більше 1/4–1/2 чорносливу та до 200 мл соку на добу.

Які сливи корисніші — свіжі зі шкіркою, очищені чи приготовлені?

Дослідники Інсбруцького університету в Австрії встановили, що найбільше антиоксидантів містять повністю зрілі плоди, що знаходяться на межі псування. На їхній шкірці часто присутній білий наліт. Він повинен легко стиратися пальцем. Це говорить про те, що фрукт нешкідливий і перед вживанням достатньо помити його під холодною водою. У шкірці багато корисних сполук, які відсутні в м'якоті. Якщо ШКТ дозволяє їсти грубу клітковину, не варто від неї відмовлятися.

Жовті, червоні, темно-фіолетові фрукти можна їсти самостійно, з пластівцями та йогуртом, м'ясом, овочами, заморожувати, попередньо видаливши кісточку. Їх запікають у духовці та на грилі, гасять для приготування десертів, соусів до м'яса, джемів. Вибираючи варення або сік, переконайтеся, що в ньому немає цукру або він міститься в мінімальній кількості, інакше шкода нівелює користь.

Люди з переддіабетом або діабетом 1–2 типу, високим рівнем холестерину та деякими видами раку можуть їсти сливи у будь-якому вигляді. Їх також можна включити у свою дієту контролю ваги. Великі, як тенісний м'яч, або маленькі, як вишня, плоди містять антиоксиданти разом із вітаміном С, тому сприяють здоровому сяйві шкіри, знижують ризик розвитку заломів та ранніх зморшок. Тепер ви знаєте, чому сливи так люблять у всьому світі – їх легко їсти, вони смачні та фантастично корисні!

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Люди з переддіабетом або діабетом 1–2 типу, високим рівнем холестерину та деякими видами раку можуть їсти сливи у будь-якому вигляді. Їх також можна включити у свою дієту контролю ваги. Великі, як тенісний м'яч, або маленькі, як вишня, плоди містять антиоксиданти разом із вітаміном С, тому сприяють здоровому сяйві шкіри, знижують ризик розвитку заломів та ранніх зморшок. Тепер ви знаєте, чому сливи так люблять у всьому світі – їх легко їсти, вони смачні та фантастично корисні!

Література

1. Diets for Constipation, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4291444/>
2. Systematic review: ефект шлунка на gastrointestinal function, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25109788/>
3. Randomised клінічним тріалом: затверджених плодів (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. Випікані плоди і їх продукція: композиції та здоров'я ефектів - 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: затверджений плом'як, emerging functional food that may effectively improve bone health, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19274852/>
9. Consumption 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 control of hypertension, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21409897/>
11. Загальний антиоксидантний вміст більше 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2841576/>
12. A Systematic Review on Health Effects of Plums (*Prunus domestica* and *Prunus salicina*), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26992121/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

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

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 05.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості сливи та її вплив на організм людини.

Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання сливи у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти сливи на організм людини при певних медичних станах та захворюваннях.

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.



Їжа для полегшення болю

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто різні види болю та їх механізм на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть знизити рівень болю, розглянуто наукові засади знеболювального харчування.

Ключові слова: біль, діагностика, корисні продукти, небезпечні продукти

Хронічний біль – велика проблема, з вирішенням якої погано справляється медична спільнота. Зате на вашій кухні є альтернатива знеболюючим: деякі фрукти, овочі, спеції блокують больові сигнали, борються із запаленням та покращують якість життя. На відміну від ліків, правильно підібрані натуральні продукти не мають побічних ефектів, а також містять вітаміни, мінерали та антиоксиданти. Останні запобігають багатьом захворюванням на стадії розвитку, про які ви можете навіть не підозрювати.

З яким болем допомагають упоратися продукти харчування?

Найбільш поширені види болю — м'язовий, головний, у спині та шиї, суглобах, матці, шлунку та кишечнику. Болючі відчуття можуть ніколи не зникнути повністю, адже все залежить від першопричин. Але за допомогою правильного раціону можна зменшити симптоми, покращити повсякденне функціонування органів та систем. ^[1]

Крепатура після важкого тренування, початок застуди, погане самопочуття через сон не на тому боці ліжка - швидше впоратися з цими та іншими проблемами допомагає правильна їжа. Але існує ще їжа, що має протилежний ефект.

Продукти, яких слід уникати за будь-яких видів болю

Виключити із раціону потрібно всі провокатори запалення. Почати варто з цукру - якщо споживати його більше, ніж організм здатний обробити, це призведе до вивільнення прозапальних цитокінів та підвищення запального біомаркера С-реактивного білка. Дієтологи радять використовувати у стравах його натуральний заміник – мед.

Рафіновані злаки - макарони, білий рис і білий хліб - викликають запальні процеси в кишечнику, суглобах та багатьох органах. Ще одна заборона пов'язана з трансжирами, винуватцями багатьох серцево-судинних захворювань та передчасної смерті. Не менш важливо мінімізувати споживання солі.

З деякими запальними процесами ще пов'язані яйця, шоколад, пшениця, червоне м'ясо та кукурудза. Відмовлятися від них потрібно не завжди, а ось обмежене споживання всім приносить користь. В основній харчовій тарілці повинні бути свіжі овочі, ягоди та волокнисті вуглеводи, багаті на поживні речовини.

Топ-15 натуральних продуктів для зняття болю

1. Куркума

Діюча речовина куркумін має потужну протизапальну, антиоксидантну дію і за ефективністю збігається з деякими препаратами. Добавки з ним призначають для відновлення після коронавірусу, при ревматоїдному артриті та остеоартрозі. Щоб речовина краще засвоювалась із спеції, потрібно поєднувати її з чорним перцем або жирами (додавати в молоко, каші з олією).^[2]

2. Вишня

У ягодах містяться антиоксиданти антоціани, що зменшують больові відчуття. Вони також багаті на поліфеноли і вітамін С. Речовини допомагають при подагрі, зменшують м'язовий біль, що перевірено легкоатлетами після марафонів.^[3, 4]

3. М'ята

Олія перцевої м'яти знімає больочі спазми при синдромі подразненого кишечника. Чай з м'ятного листя також добре заспокоює при періодичному розладі шлунка, здуття. Дослідження показують, що бразильський м'ятний чай з рослини *Nyrtis crenata* настільки ж ефективний, як і болезаспокійливе, що відпускається за рецептом.^[5]

4. Гострий перець

Халапеньо, хабанеро, кайєнський, серрано, вишневий, чилі – види гострого перцю з капсаїцином. Речовина добре відома болезаспокійливими властивостями, тому застосовується у кремах та пластирях. Плоди ще багаті антиоксидантами, вітамінами В6 і С, калієм та бета-каротином.^[6]

5. Часник

Цибулинна рослина зменшує запалення, біль у суглобах і при ендометріозі завдяки протизапальним сполукам сірки. При екстракції компонент має широкий спектр застосування від знищення мікробів до боротьби з раком.^[7]

6. Кістковий бульйон

Приготовлений на повільному вогні міцний бульйон із кісток містить достатню дозу колагену, проліну, гліцину та глютаміну — помічників у загоєнні ран. У ньому також багато мінералів та протизапальних сполук, корисних при аутоімунних захворюваннях. ^[8]

7. Хрестоцвіті овочі

Бажано щодня з'їдати півсклянки хрестоцвітих овочів — броколі, цвітної та брюссельської капусти. Це чудові джерела антиоксидантів, вітамінів, клітковини. Антиоксидантна сполука сульфорафан блокує фермент, що викликає біль та запалення в суглобах. Крім пацієнтів з артритом, він корисний спортсменам у періоди великих навантажень. ^[9]

8. Лосось

Збагачений омега-3 жирними кислотами лосось входить практично до всіх списків корисних продуктів. Омега-3 взаємодіє з імунними клітинами лейкоцитами та ферментами цитокінами — основними учасниками запалення. Жирну рибу рекомендується їсти двічі на тиждень для здоров'я серця, суглобів, зменшення болю при артриті (особливо у шиї та спині). ^[10]

9. Оливкова олія першого віджиму

Маслянистий розчин викликає легке поколювання в горлі через олеокантал, схожий на ібупрофен. Лубрицин, що входить до складу, також забезпечує плавне ковзання суглобів, захищає хрящові тканини від руйнування. Щоб не втратити переваги оливкової олії при готуванні, необхідно дотримуватись температури до 180°C. ^[11]

10. Зелений чай

Один із найбільш доступних натуральних напоїв запускає самовідновлення. Його поліфенольні сполуки мають доведені протизапальні властивості, вважаються гарним доповненням до дієтичної терапії. Але користь приносять лише органічні зелені чаї — їхнє листя не обробляється канцерогенними пестицидами. ^[12]

11. Імбир

Імбирний корінь найбільш відомий заспокійливими властивостями при нудоті, але також може боротися з болем у суглобах, менструальними спазмами. Дослідження підтверджують, що імбирні капсули діють як ібупрофен. ^[13, 14]

12. Чорниця

Маленькі соковиті ягоди містять багато фітонутрієнтів, необхідні боротьби з запаленням і болем. Антиоксиданти нейтралізують вільні радикали, захищають від них здорові клітини. У несезон можна їсти заморожену чорницю - в ній зберігаються всі корисні інгредієнти. ^[15]

13. Насіння гарбуза

Гарбузове насіння - відмінне джерело магнію. Організм потребує мінералу з багатьох причин, у тому числі для запобігання мігрені та остеопорозу. Бажаєте отримати більше магнію? Доведеться додати до раціону мигдаль, кешью, темно-зелені листові овочі, боби та сочевицю.

14. Кава

Кофеїн може зменшити неприємні відчуття при травмах м'язів, фізичних навантаженнях. Дослідження показало, що добавка з кофеїном 100-130 мг (стільки кофеїну в одній чашці напою) посилює дію ібупрофену. ^[16, 17]

15. Журавлинний сік

Журавлинний сік блокує прилипання *H. pylori* до слизової — спіралеподібної бактерії, яка вражає захисну оболонку шлунка, тонкої кишки, провокує виразки та біль. Для отримання результату слід протягом трьох тижнів випивати щодня менше склянки соку без цукру. Кислий напій дозволяється розбавляти водою, підсолоджувати медом, стевією. ^[18]

Інші способи боротьби з больовими відчуттями

Фізіотерапія, індивідуально підібрані комплекси вправ полегшують хронічний біль, оскільки зменшують набряки, покращують кровообіг та функціональність ураженої частини тіла. До фізіотерапевтичних процедур відносять гарячі та холодні аплікації, міофасціальне розслаблення, масаж. Для багатьох пацієнтів порятунком стає йога, акупунктура. ^[19]

Можна приймати в капсулах харчові добавки куркумін, омега-3, колаген для відновлення сполучної тканини.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Іноді, щоб зменшити біль, достатньо змінити спосіб життя. Відразу відмовитися від нажитих роками шкідливих звичок складно, тому простіше розпочати корекцію харчування. Це не означає, що потрібно вживати всі продукти з рекомендованого списку їх слід вибирати з урахуванням патологій. Якщо після зміни раціону стан залишився тим самим, проконсультуйтеся з нутриціологом - фахівець виявить харчову чутливість і допоможе швидше повернутися до повноцінного життя.

Література

1. Продукція пірамід для речовин з хромом: фрукти і їжаки, що є як анти-інфламаторії і антиоксидантні агенти, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29679994/>
2. Діяльність turmeric extracts and curcumin для усунення симптомів 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. Ефективність tart cherry juice в свертління м'язів болту під час бігу: randomized controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20459662/>
5. Peppermint олія для обробки irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24100754/>
6. Нерозповсюджені Mystery of Capsaicin: Tool to Understand and Treat Pain, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3462993/>
7. Діяльність яблуневих Tablets на Ендометріосіс-Реалізовані балини: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8315864/>

8. Neuroprotective Effect of Enriched Chicken Bone Broth is a Dietary Supplement in Model of Migraine Mediated by Early Life Stress, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32326809/>
9. Anti-nociceptive i anti-inflammatory actions sulforaphane in chronic constriction injury-induced neuropathic pain mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28054242/>
10. Omega-3 fatty acids (fish oil) як анти-інфламатори: альтернативні до нестероїдальних anti-inflammatory drogi для discogenic pain, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16531187/>
11. Інгібітори ефекту довжини острівної овочів і її міцної композиції Олеокантал на простагландіно-індукованому територіальному дисципліні і шлунково-кишковому віді й у віртуальному засобі, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33008039/>
12. Потенційна роль 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, i ibuprofen on bolet in women with primary dysmenorrhea, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19216660/>
14. Ginger - herbal медичний продукт з broad anti-inflammatory actions, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16117603/>
15. Blueberries Improve Pain, Gait Performance, i Inflammation в Individuals with Symptomatic Knee Osteoarthritis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6413191/>
16. Caffeine як 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. Супутність Helicobacter pylori infektion 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Food for pain relief

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Отримано 06.10.2021

Реферат У статті розглянуто різні види болю та їх механізм на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть знизити рівень болю, розглянуто наукові засади знеболювального харчування.

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.



Кориця: науково обґрунтована користь для здоров'я

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості кориці та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання кориці у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кориці на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Кориця , користь , шкода, корисні властивості, протипоказання

Ароматна кориця - одна з найкорисніших і найвідоміших спецій на планеті. Її характерний запах та смак зосереджені в маслянистій частині, а точніше – у коричному альдегіді. Компонент та інші антиоксиданти мають властивості антибіотиків та стимуляторів імунітету. Вони знижують ризик серцевих захворювань, рівень цукру в крові та маркери запалень.

Калорійність кориці коливається в межах 247-303 ккал/100 г. У чайній ложці міститься 2,1 г вуглеводів, тому пряність підходить тим, хто дотримується кетогенного харчування та низьковуглеводних дієт. Наявність у складі великої кількості заліза, вітамінів В1 та В2 не відіграє великої ролі, оскільки ми споживаємо спецію у мізерних кількостях. Зате антиоксиданти, що входять до складу, мають величезне значення і вплив на здоров'я.

Топ-7 корисних властивостей кориці для чоловіків та жінок

1. Бороться з інфекціями, грибками, вірусами

Недорога добавка до їжі містить корисний коричневий альдегід. Він пригнічує розвиток інфекцій дихальних шляхів, зростання небезпечних харчових бактерій, як-от сальмонела. Антимікробні властивості інгредієнта настільки високі, що він запобігає неприємному запаху з рота, карієсу. Але найбільш приголомшливим для вчених стало відкриття, пов'язане зі штамом

ВІЛ-1 — під час дослідження 69 лікарських рослин кориця виявилася найефективнішою у боротьбі з небезпечним вірусом. ^[1, 2]

2. Багата потужними антиоксидантами - поліфенолами.

Антиоксиданти обмежують активність вільних радикалів та попереджають або зменшують спричинені ними ушкодження. У такий спосіб вони знижують ризик багатьох смертельно небезпечних захворювань, уповільнюють старіння. Порівнюючи 26 спецій, вчені з'ясували, що кориця перевершує інші добавки до їжі, навіть орегано та часник. Вона настільки сильнодіюча, що може застосовуватись як натуральний консервант. ^[3, 4]

3. Нормалізує травлення та діє як пребіотик

Екстракт давно використовується в аюрведичній медицині для лікування хвороб ШКТ – метеоризму, порушення травлення. Він також сприяє зростанню корисних бактерій та пригнічує зростання патогенів. Регулярне, включаючи корицю в раціон, ви покращите здоров'я кишечника.

4. Захищає від онкології

Профілактичний засіб зменшує ріст ракових клітин та утворення кровоносних судин у пухлинах. Шляхи його дії до кінця не вивчені, але вчені припускають, що продукт токсичний для онкоклетин і викликає їхню загибель, не торкаючись при цьому здорових. Дослідження вже підтвердили ефективність коричневого екстракту у боротьбі з колоректальним раком, лейкозом. ^[5, 6]

5. Знижує рівень цукру в крові та допомагає при діабеті 2 типу

Коричний порошок уповільнює перетравлення вуглеводів, діючи деякі ферменти підшлункової залози. Він також запобігає розвитку метаболічного синдрому, резистентності до інсуліну та імітує дію гормону. Декілька досліджень підтвердили, що після прийому 1-6 г спеції концентрація глюкози в крові знижується на 10-29%. ^[7, 8, 9]

6. Захищає від деменції

Захворювання центральної нервової системи – хвороби Паркінсона, Альцгеймера та ін. – пов'язані із загибеллю нервових клітин та атрофією відділів головного, спинного мозку. Кориця пригнічує активність білка, що провокує ці патології, захищає нейрони та нейронні зв'язки. Дослідження на тваринах показали, що спеція значно покращує стан при нейродегенеративних захворюваннях. ^[10, 11]

7. Знижує ризик серцевих нападів

Серцеві захворювання - найпоширеніша у світі причина передчасної смерті. Усього 120 мг спеції на день достатньо, щоб запобігти розвитку більшості проблем серця. Невелика порція знижує кров'яний тиск, «поганий» холестерин ЛПНЩ, тригліцериди та стабілізує рівень «хорошого» холестерину ЛПВЩ. ^[12, 13]

Чи має кориця побічні ефекти?

Існує два основні види спеції - цейлонська (справжня) та касія. Остання більш поширена через низьку ціну, але в ній вища концентрація кумарину. Речовина корисна та небезпечна —

розріджує кров, входить до складу ліків для профілактики утворення тромбів. У великих кількостях вважається шкідливим, але навряд чи людина здорового глузду зможе з'їсти стільки продукту, щоб нашкодити здоров'ю. Кому варто з обережністю поставитися до прянощі, так це діабетикам, людям із захворюваннями печінки та всім, хто приймає якісь препарати.

Скільки кориці потрібно їсти?

Немає суворої норми споживання товару. Одні експерти вважають, що для отримання користі достатньо з'їдати на день 2-4 г порошку (0,5-1 ч. л.). Проте в деяких дослідженнях вчені піднімали дозування до 6 г. Дієтологи радять не проводити експерименти в домашніх умовах і більші порції можуть бути токсичними.

Зберігати корицю потрібно в герметичному посуді в темному місці. За таких умов палички зберігаються не менше року без втрати властивостей. Подрібнювати їх слід при необхідності, не створюючи запаси — через 2–3 місяці дрібна крихта втрачає яскравий смак.

Навіщо використовують мелену корицю і куди додають?

Взимку важко встояти перед ласощами із пряним, пекучим ароматом, що асоціюється зі святами. Тому інгредієнт зустрічається у багатьох кондитерських виробках: булочках, яблучних пирігах, кексах, різдвяних пряниках. Їм також ароматизують каші, фруктово-ягідні десерти, маринади, яблучні соуси та джеми. Дрібка приправи буде доречно в каві, латті, смузі. У деяких кухнях солодку спецію з ноткою гіркоти додають навіть до м'ясних страв.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Спеція надає їжі аромату, практично не підвищуючи кількість калорій, а ще дає перевагу тим, хто цінує антиоксидантний ефект і прагне контролювати рівень цукру в крові. Якщо ви хочете отримати більше переваг і дивіться у бік БАДів з корицею, краще відмовитися від їхньої покупки. Вони потребують додаткових досліджень. Коричні палички поки що не мають конкурентів — натуральний продукт має всі перераховані властивості і при правильному вживанні безпечний для здоров'я.

Література

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 ROS-mediated mitochondrial permeability transition in human promyelocytic leukemia HL-60 cells, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12860272/>
6. Усунення ліпідної пероксидованості і активності GST діяльності з cardamom і cinnamon під час хімічної індукованої колони carcinogenesis в Swiss albino mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18260732/>
7. Inhibitory activity of cinnamon bark species and its combination effect with acarbose against intestinal α -glucosidase and pancreatic α -amylase, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21538147/>

8. Hydroxychalcone derivated from cinnamon функцій як міметичний для insulin в 3T3-L1 adipocytes, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11506060/>
9. Потенційний кіномон до зменшення крові glucose рівнів у пацієнтів з типом 2 diabetes і 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 negative effects of 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Cinnamon: Science-Based Health Benefits

Shelestun Anna, nutritionist

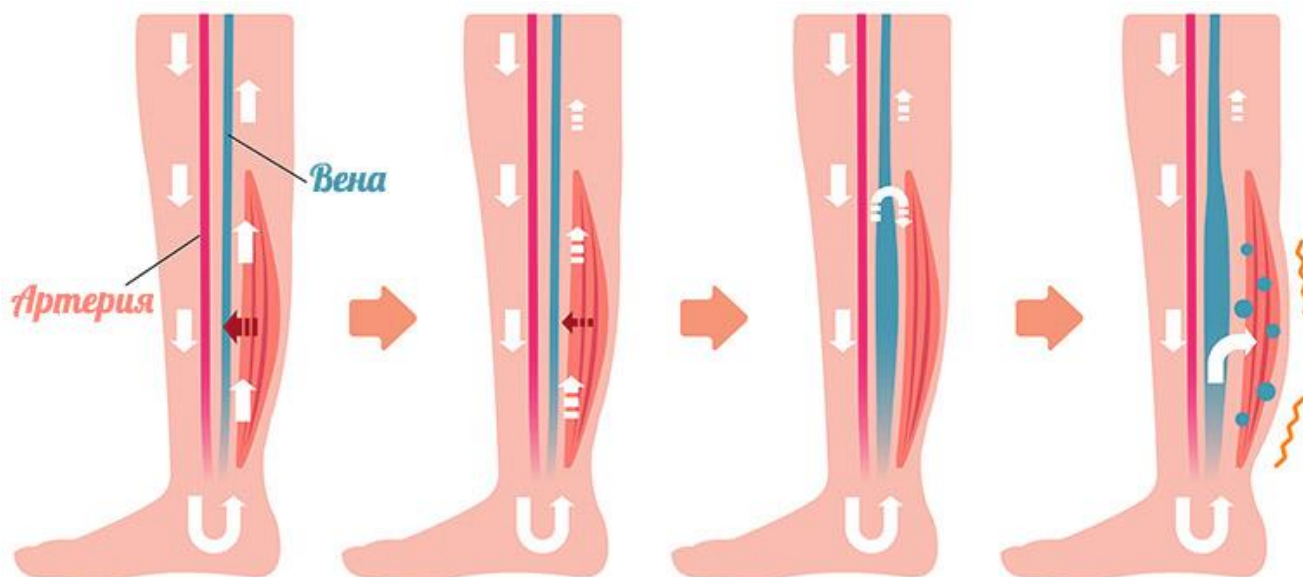
Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the EdaPlus.info project

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

Отримано 07.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості кориці та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання кориці у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кориці на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.



Їжа при набряках: 10 продуктів для боротьби із зайвою рідиною

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат У статті розглянуто набряки різних частин тіла та їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть знизити рівень набряку, розглянуто наукові основи харчування проти набряків.

Ключові слова: набряк, діагностика, корисні продукти, небезпечні продукти

Набряклість – симптом, а не хвороба. Провокують набряки хвороби нирок, серцева недостатність, ліки. Існує і безліч інших причин, про які не варто турбуватися. У більшості випадків тіло утримує багато води через неправильне харчування, що приносить дискомфорт і негативно відбивається на зовнішності. Зменшити одутлість обличчя вранці і позбутися набряклості ніг через довге стояння або сидіння дозволяють суперфуди, схвалені дієтологами, нутриціологами та вченими.

Набряки — чому з'являються і як їх позбутися?

У легких випадках надмірне накопичення рідини відбувається під час вагітності, через довге сидіння або стояння в одному положенні, при споживанні великої кількості солі та перед місячними (ПМС). Найчастіше набряклість спостерігається на ступнях, кісточках, обличчі, руках. Якщо вона невелика і не пов'язана з хворобою, позбутися її дозволяє правильне харчування.

Продукти, які не можна їсти при набряках:

- сіль - натрій зв'язується з водою в організмі та уповільнює її виведення; ^[1]
- рафіновані вуглеводи (цукри та оброблені зерна) - порожні калорії провокують швидкі стрибки рівня цукру в крові та інсуліну, що призводить до зворотного всмоктування натрію в нирках. ^[2]

Погіршити здуття живота, а разом з тим і затримку води можуть газовані напої, хрестоцвіті овочі (родина капустяних), боби, крохмалисті продукти. Пестити себе необхідно не просто корисними стравами, а тими, які підходять вашому травному тракту з урахуванням усіх патологій.

Топ-10 корисних продуктів від набряків

1. Горіхи

Мигдаль, кешью та інші види горіхів багаті жирними кислотами омега-3 і магнієм. Жири контролюють апетит, потяг до вуглеводів, а мінерал зменшує затримку води, особливо при ПМС, симптоми дисменореї. Отримати магній можна також з цільнозернових продуктів, темного шоколаду, листових зелених овочів.

2. Банани

Плоди містять багато калію, який знижує рівень натрію та збільшує вироблення сечі. Вимити надлишки солі мінералу допомагає вітамін B6, що міститься в бананах. Якщо ви не любите банани за високий глікемічний індекс, замініть їх на шпинат, квасолу, помідори, авокадо. ^[3]

3. Селера

У низькокалорійній рослині багато клітковини та води, тому шанувальники ЗОЖ перекушують їм для відновлення водного балансу та нормалізації роботи травного тракту. Для кращого насичення дієтологи радять намазувати на палички селери горіхову олію.

4. Петрушка

Трава має репутацію сечогінного засобу у народній медицині. Її додають у страви та варять з неї відвар. Настій п'ють по 1/3 склянки двічі на день. ^[4]

5. Часник

Цибулинна рослина відома антисептичною, жовчогінною та сечогінною дією. Часник полегшує біль при набряках і допомагає їх позбутися, оскільки багатий антиоксидантами. ^[5]

6. Йогурт

Хоча молоко та сир у багатьох людей викликають здуття, йогурт має протилежний ефект. Кисломолочний продукт без цукру з активними живими культурами містить ефективні пробіотики, що нормалізують роботу всіх органів, у тому числі нирок.

7. Червоний болгарський перець

Вітаміни та мінерали в солодкому перці зберігають оптимальний водний баланс. Клітковина, що міститься в ньому, дарує почуття насичення і дозволяє не переїдати, утриматися від шкідливих закусок і десертів.

8. Квашена капуста

Ферментований продукт містить корисні бактерії та покращує моторику кишечника, виводить поганий холестерин та токсини, усуває набряки на обличчі, особливо під очима. Його можна їсти у невеликих кількостях у першій половині дня. [6]

9. Цільнозернові продукти

Цільнозерновий хліб і з пророщених зерен, кіноа та амарант багаті вітамінами, мінералами, білком, антиоксидантами та клітковиною. На відміну від рафінованих аналогів - білого хліба, макаронів - волокнисті вуглеводи борються із запаленнями і таким чином стримують набряклість.

10. Батат

Солодка картопля багата на вітамін В6 і калієм — двома життєво важливими мінералами, необхідними для виведення надлишку рідини з організму. Він насичує не гірше за рафіновані вуглеводи і не провокує стрибки інсуліну. [7]

Інші способи зменшити набряклість

Нормалізувати стан і усунути дефіцит поживних речовин допоможуть наступні добавки: магній, В6, кальцій, цинк, селен і вітаміни-антиоксиданти А, С, Е. Відмінною підтримкою для організму будуть трави діуретики - кульбаба, хвощ, гібіскус, фенхель, кукурудзяні рильця, журавлинний сік, звіробій, іван-чай. [8, 9, 10, 11, 12] Приймають їх у вигляді сушених екстрактів (капсули, порошки, чай) або настоянок.

Як ще можна прибрати набряки:

- більше ходити - невелике пересування, підняття ніг нагору сприяє виведенню зайвої рідини;
- споживати 2-2,5 л чистої води - це здається нелогічним, але тепле питво стимулює обмін речовин і запобігає застійним процесам; [13]
- виключити з раціону коров'яче молоко, пшеницю (глютен), сою, кукурудзу, консерванти та хімічні харчові добавки - часом відмова від харчових алергенів повністю вирішує проблему без ліків;
- носити компресійні гольфи та зручне взуття, одяг — вони не повинні стискати ноги та обтягувати зап'ястя, щиколотки; [14]
- схуднути, тому що зайва вага порушує кровообіг;
- займатися легкими фізичними вправами 5 днів на тиждень, якщо немає протипоказань;
- робити масаж тіла перед купанням грубою мочалкою або м'якою щіткою (просуваючись від кінчиків пальців до серця) або лікувальний масаж для стимуляції відтоку лімфи;
- вдаватися до контрастної гідротерапії - чергувати трихвилинні гарячі аплікації з холодними протягом хвилини (цикл необхідно повторювати тричі 2-3 на день).

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Кожна людина індивідуальна і результат лікування завжди залежить від причини набряку. Якщо деякі методи виявилися неефективними, не варто впадати у відчай — вдайтеся до інших рекомендацій, поєднуйте їх один з одним. Перед прийомом харчових добавок, підвищенням рівня активності порадьтеся з лікарем. Це життєво важливо при проблемах із нирками та

прийомі ліків, тому що вам можуть бути протипоказані деякі види тренувань, продукти з калієм та вітамінні БАДи.

Література

1. Діяльність rapid saline infusion на хребетний випадок, ренальна функція, і blood pressure на різні шлунки 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. На mechanism of 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, і 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 Assue 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 aldosterone activity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23150077/>
11. Foeniculum vulgare Mill: довідка про його botany, фітохімічні, фармакологія, contemporary application, and toxicology, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25162032/>
12. Corn silk (*Stigma maydis*) в медицині: а 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 Efficacy of Mild Compression Diabetic Socks, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5429175/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Food for swelling: 10 foods to combat excess fluid

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 08.10.2021

Реферат У статті розглянуто набряки різних частин тіла та їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть знизити рівень набряку, розглянуто наукові основи харчування проти набряків.

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.



Користь білих грибів – 5 вагомих причин додати суперфуд у свій раціон

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості білого гриба та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання білого гриба у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти білого гриба на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: білий гриб , користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Білі гриби суперечать концепції, що найкорисніші вегетаріанські продукти – це найяскравіші овочі та фрукти. Боровики містять фітохімічні сполуки, які мають протиракові та антивікові властивості. Вже на цьому етапі вони могли б здобути звання суперфуду, але їх переваги цим не обмежуються. Чи сумніваєтеся, що це правда? Ми знайшли п'ять вагомих причин, щоб ви захотіли додати суперпродукт у свій раціон.

Калорійність білих грибів – 22 ккал на 100 г. Це маловуглеводна, майже знежирена їжа з невеликим вмістом білка. Водночас у них міститься вітамін B6, фолієва кислота, магній, цинк, калій, рибофлавін, ніацин та пантотенова кислота, яка допомагає забезпечити енергію, розщеплюючи жири, білки та вуглеводи. А ще це одне з найкращих рослинних джерел селену та вітаміну D2.

Топ-5 корисних властивостей білих грибів

1. Запобігають втраті кісткової маси

Суперфуд має потенціал для боротьби з остеопорозом, дефектами мінералізації та м'язовою слабкістю. Він містить мідь, фосфор та вітамін D2. Останній перетворюється в організмі на активну форму вітаміну D, необхідну для збереження рівня кальцію. Бажаєте, щоб у грибах було більше D2? Потримайте їх під прямим сонячним промінням 15–120 хвилин. Простий прийом підвищує рівень речовини до 10 мкг на 100 г ^[1, 2]

2. Містять антиоксиданти для боротьби з будь-якими запаленнями та онкологією

Вчені виявили у білих грибах поліфеноли, полісахариди, селен, вітамін С, а також рідкісні антиоксиданти ерготіонеїн та глутатіон. Цінні сполуки не втрачають властивостей навіть після термічної обробки. Вони важливі для організму, тому що переробка їжі в енергію викликає окислювальний стрес та утворення вільних радикалів. Антиоксиданти захищають органи та тканини від окислювачів, допомагають уникнути багатьох хвороб. [3, 4]

3. Підтримують імунітет

Білі гриби - харчове джерело розчинної клітковини, бета-глюканів. Вони активують Т-лімфоцити та макрофаги, стимулюють їх захоплювати та перетравлювати бактерії, чужорідні токсини та інші небезпечні сполуки. Тим самим бета-глюкани збільшують здатність організму боротися з інфекцією, зупиняють запалення та зростання пухлин. Роботу імунної системи також покращують вітаміни групи В, С і селен, що входять до складу. [5, 6, 7]

4. Корисні для серця

Дослідження показали, що білі гриби швидко знижують рівень холестерину у дорослих із надмірною вагою. Ерготіонеїн, що міститься в них, та інші рослинні компоненти запобігають утворенню бляшок у судинах, артеріях. Все це позитивно відбивається на роботі серця, підтримує нормальний кров'яний тиск та кровообіг. [8, 9]

5. Знижують цукор у крові та покращують здоров'я кишечника.

Полісахариди у продуктах підвищують чутливість до інсуліну, запобігають гіперглікемічному синдрому – знижують рівень цукру. Деякі сполуки, такі як бета-глюкан, діють як пребіотики та сприяють зростанню корисних кишкових бактерій. Їх роль складно переоцінити, оскільки стану кишечника залежить перетравлення їжі, імунітет, робота мозку. [10, 11]

Кому не можна їсти білі гриби — протипоказання та запобіжні заходи.

Куплені в магазині боровики безпечні для всіх, хто не має алергії і хто старше 7 років — у маленьких дітей ще не сформована травна система, і перетравлення важкого продукту може спровокувати збій у роботі шлунка, кишечника. Є також кілька потенційних побічних ефектів, які слід враховувати людям із захворюваннями шлунково-кишкового тракту: гриби можуть спричинити розлад при синдромі подразненого кишечника (СРК), загострення виразки або гастриту, біль, здуття, запор.

Скільки білих грибів безпечно їсти щодня?

Немає потреби вживати продукт щодня, проте його можна зробити частиною здорової дієти. Дієтологи радять дбати про те, щоб меню було різноманітним і їсти щодня не більше 100 г боровиків. Важливо, щоб вони були отримані з надійних джерел та нетоксичні.

Як є білі гриби: поради щодо додавання до раціону

Їдять гриби на різних стадіях дозрівання, а зберігають у паперовому пакеті у холодильнику 3–4 дні. Тому заморожування, консервування та сушіння – популярні методи продовження їх терміну зберігання без шкоди для поживної цінності. Перед покупкою важливо перевірити, що шапочки та ніжки щільні, не вологі, без плісняви. Перед приготуванням необхідно видалити бруд щіткою і злегка промити холодною водою.

Сирі білі гриби додають у салати, готують на грилі, смажать, тушкують, запікають та використовують у омлетах, запіканках, начинках для ролів. Їх смак не виражений, тому маринади та соуси мають вирішальне значення у грибній страві. Поєднуються боровики з багатьма продуктами і можуть замінити м'ясо ризотто, рагу. Ними також замінюють частину фаршу, щоб знизити калорійність та жирність страви.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Корисні білі гриби допомагають вживати більше антиоксидантів усім без винятку — і вегетаріанцям, і веганам, і тим, хто не вважає за потрібне стежити за своїм раціоном. Вони захищають від стрибків цукру в крові та сприяють схудненню. Переваг може бути набагато більше, якщо комбінувати їх з вітамінними овочами та приправляти корисними спеціями.

Література

1. Photobiology vitamin D in mushrooms and its bioavailability in humans, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3897585/>
2. Ефект від 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. Діяльність 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. Bioactive agent ergothioneine, key component dietary mushrooms, inhibites monocyte binding to endothelial cells characteristic of early cardiovascular disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21091247/>
9. Об'ємні і особливі mushrooms inhibit adhesion molecule expression i in vitro binding monocytes до людських aortic endothelial cells в pro-inflammatory environment, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2916885/>
10. Mushroom Polysaccharides: Chemistry and Antiobesity, Antidiabetes, Anticancer, i Antibiotic Properties in Cells, Rodents, and Humans, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5302426/>
11. Alkali-soluble polysaccharides from mushroom fruiting body improve insulin resistance, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30594618/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.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 EdaPlus.info project

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

Отримано 11.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості білого гриба та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання білого гриба у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти білого гриба на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.



Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Елісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні функції мозку для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи мозку продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності мозку, наведено загальні рекомендації для підтримки його здоров'я.

Ключові слова: мозок , здоров'я, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації

Людський мозок – найскладніша частина тіла. Він щодня виконує мільйони операцій та, на відміну від комп'ютера, ніколи не перестає працювати. Тому його необхідно постійно підживлювати. Хоча їжа не підвищує IQ і не робить нас розумнішими, зате вона може зарядити

енергією, допомогти сконцентруватися. Додавши до раціону «розумні» продукти, ви підвищите шанси на отримання високих оцінок під час навчання, складання іспиту, успішне проходження курсів, отримання хорошої роботи та підтримання мозкової діяльності у літньому віці.

Здорова їжа - найкраще паливо для мозку

Насамперед для розумової роботи потрібна глюкоза. Організм отримує її з будь-яких вуглеводів і доставляє кожній клітині кров'ю. Проблема в тому, що мозок не може зберігати її запаси та щодня потребує палива.^[1]

Отримати глюкозу можна з повільних та швидких вуглеводів. В останніх багато шкоди та мало (або зовсім ні) цінних інгредієнтів. Якщо не підживлювати тіло корисними сполуками, це призведе до почуття втоми, смутку та роздратування.

Проблеми зі сном, погана пам'ять, труднощі з вирішенням проблем – це навряд чи те, що ви хочете відчувати щодня під час навчання чи роботи. Вибирайте здорову їжу, яка покращує пам'ять та спрощує будь-який навчальний процес.

Топ-12 корисних продуктів для ефективної роботи мозку

1. Жирна риба

Лосось, скумбрія, тунець, оселедець, сардини – чудові джерела омега-3 жирних кислот. З фосфоліпідів будується мембрана кожної клітини, через що постійне вживання жирної риби полегшує зв'язок між нейронами, прискорює кровообіг, розумові функції та здатність запам'ятовувати інформацію.^[2]

2. Чорний шоколад

Ласощі з 70% какао багаті на флавоноїди, кофеїн, антиоксиданти. Сполуки уповільнюють вікову розумову деградацію, борються з окислювальним стресом, запобігають порушенню когнітивних функцій.^[3]

3. Чорниця

Антиоксиданти в ягодах представлені антоціаном, кавовою кислотою, катехіном, кверцетином. Рослинні компоненти відомі протизапальною дією. Деякі з них накопичуються в головному мозку та уповільнюють вікові нейродегенеративні процеси. Крім чорниці вчені радять їсти полуницю, ожину, чорну смородину, шовковицю.^[4, 5]

4. Куркума

Куркумін, активний компонент спеції, долає гематоенцефалічний бар'єр і впливає на роботу мозкових клітин. Він стимулює їх зростання у людей із хворобою Альцгеймера, піднімає настрій – рівень серотоніну та дофаміну. Варто врахувати, що куркума складається лише з 3–6% куркуміну, а в більшості досліджень використовуються висококонцентровані добавки у дозуванні 500–2000 мг/день.^[6, 7]

5. Горіхи та насіння

Вони містять омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти, що робить їх бустерами мозкової активності у будь-якому віці, особливо у літньому. Вітамін Е захищає клітини від

окислювального стресу, викликаного вільними радикалами, знижує ризик хвороби Альцгеймера, відновлює пізнавальні здібності – сенсорні та інтелектуальні. [8, 9]

6. Цільнозернові продукти

Цілісні зерна - ще одне джерело вітаміну Е. Коричневий рис, ячмінь, пшениця, гречка, вівсянка та інші цільнозернові злаки зменшують запалення, зберігають пам'ять. Вони забезпечують енергією протягом дня і необхідними речовинами – тіаміном, рибофлавіном, ніацином, фолатом, залізом, магнієм, селеном.

7. Кава

Напій позбавляє сонливості, підвищує концентрацію уваги та здатність обробляти велику кількість інформації. Антиоксиданти у каві підтримують ці процеси у зрілому віці — споживання кави протягом усього життя пов'язане зі зниженим ризиком інсульту, хвороби Паркінсона та Альцгеймера. [10]

8. Авокадо

Джерело корисних мононенасичених жирів знижує високий кров'яний тиск, пов'язаний із когнітивними порушеннями. Кожен плід також насичений протизапальними агентами – фітонутрієнтами, поліфенолами, флавоноїдами. Крім того, 20 різних мінералів і вітамінів авокадо підтримують функції нервів, що несуть інформацію. [11]

9. Яйця

Фолієва кислота, холін, вітаміни В6 і В12 містяться в білку та жовтку. Вони запобігають скороченню мозку, підтримують когнітивні функції. Яєчні жовтки – одне з найбільш концентрованих джерел холіну, який організм використовує для створення нейромедіатора ацетилхоліну. Останній відповідає за настрій, пам'ять. [12]

10. Брокколи

Низькокалорійна спаржева капуста - багате джерело харчових волокон та сполук глюкозинолатів. При їх розщепленні в організмі виробляються ізотиоціанати. Ці гірчичні олії знижують оксидативний стрес, ризик нейродегенеративних захворювань. До інших хрестоцвітих овочів з глюкозинолатами відносяться: бок-чій, ріпа, брюссельська та цвітна капуста. Брокколи також містить вітамін С та флавоноїди для розумового здоров'я. [13]

11. Апельсини

В одному середньому апельсині може бути сконцентровано 90% денної норми вітаміну С. Згідно з одним дослідженням, його високий рівень у крові пов'язаний з кращим вирішенням завдань, фокусуванням, увагою та швидкістю прийняття рішень. Він додатково бореться з вільними радикалами, що ушкоджують клітини мозку, та захищає від депресивних розладів, тривожності, шизофренії, хвороби Альцгеймера. [14, 15]

12. Зелений чай

Кофеїн у зеленому чаї підвищує пильність, продуктивність, пам'ять та концентрацію уваги. Інший корисний інгредієнт у напої – амінокислота L-теанін. Вона зменшує занепокоєння і

змушує людину почуватися більш спокійно, компенсуючи цим стимулюючий ефект кофеїну. [16, 17]

Додаткові способи покращити продуктивність мозку

Такі харчові добавки, як бета-каротин, магній, вітаміни В, С і Е посилюють мозкову активність, мають загальнозміцнюючий ефект. Але вдаватися до БАД варто, якщо є дефіцит цих речовин. Також варто звернути увагу на біодобавки із женьшенем, куркуміном.

Важливу роль здоров'я мозку грає 8-годинний сон, фізична активність. Дослідники довели, що спорт – потужний стимулятор нейропластичності. Тому спортсмени легше відключаються від шуму життя, швидше обробляють інформацію, аніж люди без спортивного мислення. У результаті вони мають здоровішу нервову систему.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Кількість рекомендацій щодо харчування, способу життя зводить з розуму і вам ніяк не вдається застосувати їх на практиці? Тоді настав час скласти меню на тиждень з урахуванням активності. Правильний раціон не тільки покращить якість життя сьогодні, а й значно знизить ризик розвитку неврологічних проблем у пізнішому віці.

Література

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: systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31279955/>
8. Long-term intake nuts in relation to cognitive function in old 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 press blood: international study of macro/micronutrients and blood pressure, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4109685/>
12. Cholinergic regulation of mood: від basic and clinical studies до emerging therapeutics, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30120418/>
13. Назавжди на neuroprotective effects of isothiocyanates for 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. Ефекти Green Tea Amino Acid L-Theanine Consumption on Ability for Management Stress and Anxiety Levels: a Systematic Review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31758301/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Food for the brain - 12 foods для ефективної роботи

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Отримано 11.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні функції мозку для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи мозку продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності мозку, наведено загальні рекомендації для підтримки його здоров'я.

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.



Користь айви – факти та доведені наукою цілющі властивості

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості айви та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання айви у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти айви на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: айва, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Золотисто-жовта айва - один із незвичайних фруктів з унікальними корисними властивостями, про які повинен знати кожен. Айву десятиліттями використовували в народній медицині для підвищення імунітету, боротьби з вірусами, вирішення проблем із травленням, а також як натуральний антидепресант. Ми склали короткий список того, як вживання соковитих плодів збереже ваше здоров'я та продовжить життя.

Калорійність айви низька - 57 ккал на 100 р. Поживна цінність плода незмінна, оскільки це єдиний представник свого роду. Фрукт містить багато пектину, невелику кількість вітамінів групи В, С, кальцію, калію, магнію, міді, заліза. У ньому немає великого відсотка будь-яких сполук, проте до складу входить багато різних речовин, у тому числі дубильних — катехін та епікатехін.

Топ-8 корисних властивостей айви для вашого здоров'я

1. Прискорює схуднення

М'якуш багатий на клітковину, яка допомагає ШКТ працювати ефективно і регулярно. Вона покращує стан усієї травної системи, підвищує рівень енергії та позбавляє зайвої ваги. Це робить фрукт ідеальним доповненням до раціону тих, хто хоче скинути зайві кілограми і багато тренується - вітаміни і мінерали, що входять до складу, підтримують здоров'я при інтенсивних навантаженнях.

2. Позбавляє нудоти під час вагітності

Айвовий сироп не просто зменшує токсикоз, а допомагає краще за вітамін В6. Це підтвердило дослідження за участю 76 вагітних: жінки змогли позбутися неприємних симптомів, приймаючи всього столову ложку сиропу тричі на день. ^[1]

3. Запобігає виразковій хворобі

Фрукт містить унікальні сполуки боротьби з бактерією *H. Pylori* — головною винуваткою виникнення виразки шлунка. Численні дослідження також показали, що речовини захищають стінки шлунка від пошкоджень при вживанні алкоголю, незбалансованому харчуванні та під час стресу. ^[2]

4. Вирішує проблеми із травленням та захищає печінку

Айва довела свою ефективність у боротьбі з розладами травлення, такими як запальні захворювання кишечника та виразковий коліт. Вона підтримує печінку, зменшує симптоми кислотного рефлюксу ГЕРХ. У традиційній китайській медицині її екстракт застосовують для усунення тяжкості в животі, печії, здуття, метеоризму. ^[3, 4, 5]

5. Зменшує неприємні симптоми при алергії

Плоди айви та її сік полегшують прояви atopічного дерматиту, сезонної алергії та напади астми. Як з'ясували вчені, деякі сполуки пригнічують активність імунних клітин, які відповідають за алергічні реакції. Речовини настільки ефективні, що їх застосовують у виробництві ліків від астми, нежиті. [6, 7]

6. Заспокоює та зміцнює нервову систему

Регулярне вживання айвового соку знижує рівень стресу у людей, які ведуть надто активний спосіб життя. Заспокійливі властивості продукту також давно оцінили йоги – чаї, настої та соки можна вживати після медитації, виконання дихальних технік та асан. Доведено, що підтримувати спокій протягом дня допомагають антиоксиданти, що містяться в плодах. [8]

7. Має протипухлинний потенціал

Айва зменшує ризик захворіти на рак - не дає шкідливим хімічним сполукам окислюватися в клітинах організму. Вона обмежує активність вільних радикалів, має в'язучий ефект завдяки танінам. Компоненти чудово справляються із захистом слизових оболонок від раку - з'єднуються з токсинами, нейтралізують їх і захищають мембрани клітин від руйнування. [9]

8. Підтримує хорошу роботу серця

Фрукти багаті хлорогеновими кислотами, антоціанами та флавонолами, а також катехінами та поліфенолами. Декілька досліджень довели, що вони нормалізують артеріальний тиск. А натуральні розчинні волокна, що містяться в плодах, корисні для людей з високим рівнем холестерину. [10]

Шкідливі властивості айви

Дієтологи не рекомендують захоплюватися суперфудом при прийомі ліків та вагітним. Обмежити його вживання варто тим, чия професійна діяльність пов'язана з голосом — деякі компоненти негативно впливають на голосові зв'язки. Людям, які страждають на плеврити і закрепи, не варто їсти свіжу м'якоть — вона має в'язучий і закріплюючий ефект, що може призвести до спазмів.

Скільки айви можна їсти?

Близьку родичку яблука та груші можна їсти регулярно, але в обмежених кількостях - не більше 1-2 штук на день. Зрілі жовті плоди сповнені цінних органічних сполук і добре зберігаються протягом кількох тижнів у холодильнику. Уникати потрібно зелених незрілих продуктів, оскільки вони гіркі та неїстівні, а також пом'ятих та зморщених – вони не мають смаку.

Як правильно їсти айву: поради щодо приготування та поєднання з іншими продуктами

Низькокалорійний фрукт корисний сирим та приготованим. Його смак не одразу викликає захоплення і до нього потрібно звикнути. Сирі плоди жорсткі, в'язучі, кислі, тому їх переважно готують, попередньо зрізаючи шкірку і вирізаючи серцевину. Дубильні речовини зникають у міру термічної обробки – температура прибирає терпкість та вивільняє натуральні пігменти антоціани. Ось чому під дією тепла та пари м'якоть стає оранжево-рожевою або червоною.

Поєднувати айву можна майже з усім, з чим поєднуються яблука та груші: з м'ясом, землістими овочами (картоплею, буряком), волоськими горіхами, мигдалем. Її свіжі часточки подають на подушці із зелені з кинзою, збризкавши соком лайма чи лимона. Для отримання десерту фрукти варять із корицею та зірчастим анісом або тушкують не менше 40–50 хвилин під кришкою. Плоди додають у джеми, желе, мармелади. Сік використовують як ароматизатор через яскравий квітково-фруктовий аромат.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Хоча айва не особливо популярна в кулінарії, вона все ж таки заслуговує місця на вашому столі завдяки унікальним лікувальним властивостям. Існує багато смачних страв, які допоможуть вам насолодитися цим неймовірним інгредієнтом і отримати максимум користі для здоров'я.

Література

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. Студія ефектів *Cydonia oblonga* Miller (Quince) на TNBS-індустрії ulcerative colitis in rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23181087/>
4. Comparison of efficacy of ranitidine and quince sirup on gastroesophageal reflux disease in children, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31331564/>
5. Діяльність Quince sirup на клінічних симптомах дітей з симптоматичним gastroesophageal reflux disease: A double-blind randomized controlled clinic 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. Діяльність топічного застосування ethanol extraction 15 seeds on development of atopic dermatitis-like symptoms in NC/Nga mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28137259/>
8. Поліфенолічна композиція, антиоксидантна діяльність, і поліфенол oxidase (PPO) діяльність quince (*Cydonia oblonga* Miller) варіантів, <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. Поліфенолічна композиція, антиоксидантна діяльність, і поліфенол oxidase (PPO) діяльність quince (*Cydonia oblonga* Miller) варіантів, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23461298/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Benefits of quince - facts and scientifically proven healing properties

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 11.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості айви та її вплив на організм людини.

Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових

даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання айви у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти айви на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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 переваг, доведених дослідженнями

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості кардамону та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання кардамону у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кардамону на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Кардамон , користь , шкода, корисні властивості, протипоказання

Це не найпопулярніша спеція із сімейства імбирних, але фантастично корисна для здоров'я. У ній міститься багато антиоксидантів, у тому числі глутатіону, який виводить важкі метали та прискорює відновлення після вірусних захворювань. Речовини уповільнюють старіння, знижують ризик хронічних захворювань та раку.

Калорійність кардамону на 100 г - 311 ккал. У зеленого і чорного насіння схожа харчова цінність. Зелені відрізняються лише тим, що їх збирають до зрілості, а чорні додатково інтенсивно сушать, подрібнюють. Недозрілі зерна краще не тільки через м'який солодкий смак — у них трохи більше користі.

Топ-8 корисних властивостей кардамону

1. Знижує артеріальний тиск

Дослідження показало, що з нормалізації тиску гіпертонікам досить щодня вживати 3 р порошку кардамона. Точна причина такого результату невідома, але вчені припускають, що він пов'язаний із високим рівнем антиоксидантів та сечогінним ефектом. Деякі експерименти показали, що спеція має величезний потенціал для боротьби з серцевими захворюваннями - захищає серце від окислення і контролює концентрацію холестерину в крові навіть при достатку жирів у раціоні. [1, 2]

2. Має протиракові властивості

Добавка до їжі не замінює лікування, але може застосовуватися як підтримуюча терапія - її фітохімічні сполуки допомагають боротися з раком. Згідно з дослідженнями, порошок посилює здатність імунних клітин атакувати ракові клітини, зупиняє їхнє розмноження. Наприклад, короткий 15-денний експеримент спричинив значне зменшення шкірних пухлин. [3, 4]

3. Дбає про печінку

В аюрведе кардамон застосовується для виведення токсинів і ця властивість підтверджена наукою. Здатність до детоксикації позитивно впливає на печінку, яка нейтралізує шкідливі речовини та очищає від них організм. Добавки зеленої спеції додатково захищають печінку від пошкоджень, покращують стан органу при неалкогольній жировій хворобі, ожирінні та надмірній вазі. [5]

4. Покращує дихання та споживання кисню

Збільшення припливу повітря до легень відбувається під час ароматерапії завдяки аромату, що бадьорить, і при прийомі кардамону всередину — екстракт розслаблює дихальні шляхи. Ін'єкції екстракту діють швидше, розширюючи просвіт гортані (актуально при астмі). Також зерна мають потенціал у боротьбі з респіраторними захворюваннями.

5. Нормалізує травлення та захищає від виразок

Кардамон — засіб від дискомфорту, нудоти, блювання. Найкраще відома його здатність лікувати шлунок, зменшувати кислотний рефлюкс та загоювати виразки. У дослідженнях на мишах екстракт повністю запобіг розвитку виразок і скоротив розмір існуючих на 50%. Під час тесту у пробірці він захистив від бактерії *Helicobacter pylori*, яка спричиняє більшість проблем зі шлунком. Боротися з підвищеною кислотністю, метеоризмом, шлунковими спазмами допомагає метанольний екстракт. [6]

6. Попереджає карієс і позбавляє неприємного запаху з рота.

У давнину насіння використовували замість жуйки, щоб освіжити дихання після їжі. Сьогодні багато компаній застосовують їх у виробництві жувальних гумок, зубних паст, ополіскувачів для рота — натуральний продукт не просто надає свіжого м'ятного аромату, а нейтралізує

бактерії в ротовій порожнині. Експерименти в пробірках підтвердили, що екстракт бореться з п'ятьма бактеріями, що викликають карієс і на 54% зменшує їх кількість у слині. [7]

7. Знижує цукор у крові

Регуляція рівнів глюкози та інсуліну відбувається за рахунок придушення травних ферментів – коли вони менш активні, сповільнюється перетравлення крохмалю та білків. Інші лабораторні дослідження показали, що кардамон зменшує окислювальний стрес та запалення у жінок з ожирінням, переддіабетом. [8]

8. Має антибактеріальні властивості

Кандидоз, стафілокок, сальмонела, кампілобактерії (одна з головних причин діареї у світі) та інші небезпечні бацили гинуть при впливі кардамону ефірного масла, що міститься в зернах. Природні сполуки не такі ефективні, як антибіотики, зате не знищують корисні бактерії. У майбутньому вони можуть стати альтернативною терапією у боротьбі зі стійкими до антибіотиків мікробів. [9, 10]

Протипоказання до вживання кардамону

Використання приправи є небезпечним у деяких випадках:

- при дивертикуліті;
- хвороби Крона, СРК;
- камінні в жовчному;
- ендометріозі;
- вагітності.

Слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж вживати спецію, особливо у великих кількостях.

Норма споживання кардамону

Не існує встановленого безпечного дозування кардамонових стручків або меленого порошку. Для більшості людей денною нормою вважається 3 г, але ця порція залежить від віку, стану здоров'я, наявності алергії. Ви можете заздалегідь купити спецію і використовувати при необхідності - в сухому, темному, прохолодному місці вона зберігається не менше року.

Що готують із кардамоном

Корисний інгредієнт дарує чудовий аромат популярним осіннім стравам, напоям, десертам, таким як пряники, тістечка, сидр, гарбузовий латте. Будь-якої пори року його додають у каву і чай, а в скандинавських країнах їм ароматизують солодку випічку замість кориці. Молотим насінням переважно приправляють супи, гарніру з рису, тушковані овочі, фруктові салати. Порошок також змішують з медом та перцем, щоб замаринувати курку. Цілі зелені стручки використовують у вегетаріанському пулао, каррі та гарячих стравах.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Тепер у вас є достатньо причин і приводів додати кардамон до своєї повсякденної їжі - ви отримаєте масу переваг для здоров'я разом із чудовим смаком та ароматом. Спеція підвищує

антиоксидантний статус організму і не дарма є майже в кожному будинку в Індії, де її вважають натуральним антидепресантом, суперфудом для сексуального здоров'я та високої працездатності. Використовуйте пряність у помірних кількостях, і вона значно підвищить користь звичних солодких чи солоних страв.

Література

1. Blood pressure lowering, fibrinolysis enhancing and antioxidant activity of cardamom (*Elettaria cardamomum*), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20361714/>
2. Gut modulatory, blood pressure lowering, диуретичні і sedative activity of cardamom, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18037596/>
3. In vitro investigation of 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 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 і oxidative stress в середовищі high carbohydrate high fat diet induced obese rats, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5555>
6. Гастропротективні ефекти комбінації теплих термічних вод (*Curcuma domestica* L.), cardamom pods (*Amomum compactum* S.) і sembung leaf (*Blumea balsamifera* DC.) на aspirin-induced gastric ulcer model in rats, <http://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 typ 2 diabetes mellitus: a randomized double-blind placebo controlled clinical trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
9. Зміна вірусування факторів клінічним індикатором *Candida* і антибіографічною діяльністю *Elettaria cardamomum* проти multi-drug resistant *Candida albican*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5490299/>
10. Antimicrobial activity of essential oil and divers extracts of fruits of greater cardamom, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21695005/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Cardamom: 8 Research Proven Benefits

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Отримано 12.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості кардамону та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання кардамону у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кардамону на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.



Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні функції серця для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи серця продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності серця, наведено загальні рекомендації для підтримки його здоров'я.

Ключові слова: серце , здоров'я, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації

Хвороби серця залишаються основною причиною смерті у всьому світі. Провокують їх бляшки в артеріях та кровоносних судинах. Вони блокують надходження поживних речовин, кисню до серцевого м'яза. Запускають їх освіту кілька факторів, два з яких ви не можете контролювати вік і спадковість. Проте ви можете зберегти собі життя, виключивши з раціону трансжири, цукор та інші швидкі вуглеводи.

Серце та харчування - зв'язок їжі з серцево-судинною системою

За даними ВООЗ, ішемічна хвороба – головний убивця у світі. Їй більше схильні жінки у 55 років і чоловіки віком 45 років. До факторів ризику серцевих захворювань належать:

- хворе харчування, ожиріння;
- інсулінорезистентність та діабет;

- спадковість;
- високий холестерин та артеріальний тиск;
- низька фізична активність;
- споживання алкоголю, куріння;
- Клінічна депресія.

Люди з діабетом і зайвою вагою вдвічі частіше страждають на серцеві захворювання — існує прямий зв'язок між рівнем глюкози в крові та здоров'ям кровоносних судин. Глюкоза підвищується після прийому будь-якої їжі, але деякі продукти не викликають її різких стрибків і містять корисні сполуки за властивостями схожі на ліки.

Топ-15 корисних продуктів для судин та серця

1. Листові зелені овочі

Капуста, кольрабі, броколі, рукола, салат, шпинат, кріп, петрушка та інша зелень сповнена мінералів, вітамінів, антиоксидантів. Вітамін К нормалізує згортання крові, захищає судини і покращує функції клітин, що їх вистилають. Споживання листової зелені значно знижує ризик ішемії, що підтвердило дослідження за участю 29689 жінок. ^[1, 2]

2. Авокадо

Один плід містить 975 мг калію, що становить 28% від його денної норми. Щоб зменшити артеріальний тиск на 8,0/4,1 мм рт.ст. та ризик інсульту на 15%, достатньо споживати 4,7 г калію на день. Мононенасичені жири в авокадо знижують холестерин у людей із зайвою вагою, ймовірність розвитку метаболічного синдрому. ^[3, 4]

3. Соя

Соевий білок, на відміну від тварини, знижує поганий холестерин у середньому на 3% і має багато переваг для серцево-судинної системи. Важливу роль у цьому відіграють ізофлавоноїди сої — знижують загальний холестерин на 3,9 мг/дл та «поганий» ЛПНП на 5 мг/дл. ^[5]

4. Цільнозернові продукти

Порівняно з очищеними зернами, коричневий рис, овес, жито, ячмінь, гречка та кіно містять більше клітковини. Аналіз 45 досліджень показав, що щоденне вживання трьох порцій цільного зерна знижує можливість виникнення різних патологій серця на 22%. ^[6, 7]

5. Жирна риба

Лосось, скумбрія, сардини та тунець дозволяють отримати добову дозу омега-3 без добавок. Для зниження систолічного тиску достатньо споживати три порції жирної риби на тиждень. ^[8]

6. Ягоди

Щоденне вживання чорниці покращує функцію клітин, що вистилають кровоносні судини, допомагає контролювати кров'яний тиск та згортання крові. Вживання полуниці, ожини та малини також пов'язане зі зниженням зайвої ваги, ЛПНП на 11% та маркерів запалення. Забезпечують користь антиоксиданти антоціани, які захищають організм від окисного стресу. ^[9, 10]

7. Апельсини

Середній апельсин містить близько 62 ккал та 3 г клітковини. Пектин бореться із холестерином, а калій допомагає контролювати кров'яний тиск, покращує здоров'я кровоносних судин.

8. Батат

Замініть білу картоплю солодким бататом із нижчим глікемічним індексом. Батат не викликає швидкого стрибка цукру в крові, в ньому також є клітковина, вітамін А та лікопін. Для посилення смаку можна приправити його корицею та соком лайма. ^[11]

9. Волоські горіхи

Це відмінне джерело клітковини та мікроелементів, таких як магній, мідь, марганець. Дослідження показали, що регулярне вживання волоських горіхів знижує рівень ЛПНГ на 16%, окисний стрес та запалення. ^[12]

10. Темний шоколад

Високоякісний темний шоколад із вмістом какао не менше 70% багатий на флавоноїди. Дослідження підтвердили, що якщо є п'ять разів на тиждень, ризик розвитку ішемії знижується на 57%. Вживання шоколаду двічі на тиждень пов'язане із меншим ризиком утворення кальцинованих бляшок в артеріях на 32%. ^[13, 14]

11. Квасоля

Боби містять крохмаль, який не розщеплюють ферменти підшлункової залози, його обробляють бактерії товстого кишечника. Стійкий крохмаль покращує здоров'я серця за рахунок зниження рівня тригліцеридів та ЛПНГ. Його дію доповнює фолієва кислота, антиоксиданти, магній. ^[15, 16]

12. Помідори

До складу овочів входить рослинний пігмент лікопін з потужними антиоксидантними властивостями. Він нейтралізує шкідливі вільні радикали, запобігаючи окисному пошкодженню та запаленню — низький рівень лікопіну в крові пов'язаний із серцевими нападами, інсультом. ^[17]

13. Насіння

Насіння чіа, льону та коноплі — джерела корисних для серця поживних речовин, включаючи клітковину та жирні кислоти омега-3. Їх додавання до раціону запобігає серцевим захворюванням, включаючи запалення, високу концентрацію холестерину. ^[18]

14. Оливкова олія

Антиоксиданти та інші речовини в оливковій олії знімають запалення, попереджають проблеми із серцем. Дослідження за участю 7216 дорослих показало, що у пацієнтів, які споживали більше корисної заправки, ризик серцевих захворювань був нижчим на 35%. ^[19]

15. Часник

Користь часнику пов'язана з наявністю в ньому сполуки аліцину, відомого різними терапевтичними ефектами. Піврічне дослідження доводить, що ефект від щоденного прийому екстракту часнику в дозах 600-1500 мг дорівнює ефекту прийому рецептурного препарату для зниження артеріального тиску. [20, 21]

5 кроків для захисту від серцевих захворювань

До рейтингу найкорисніших продуктів для серця не увійшла їжа, яка менше перевірялася вченими. Але у кардіологів та вчених немає сумнівів у тому, що ви також можете отримати користь із солодкого червоного перцю, спаржі, шлункового гарбуза, мускусної дині канталупи, папайї, зеленого чаю, мигдалю, тофу, нежирного йогурту та моркви. Цього списку продуктів достатньо, щоб скласти смачне та корисне меню на тиждень – планування допоможе слідувати дієті та відстежувати покращення.

Плануючи меню, варто дотримуватись ще кількох правил:

- Контролюйте розмір порції. Скільки ви їсте, так само важливо, як і те, що їсте.
- Їжте більше овочів та фруктів. Натуральні цілісні продукти низькокалорійні, багаті на клітковину і допомагають скоротити споживання шкідливих закусок.
- Вибирайте джерела білка з низьким вмістом жиру. Пісне м'ясо, птиця, риба, нежирні молочні продукти та яйця – одні з найкращих джерел білка.
- Зменшіть кількість солі у їжі. Натрій збільшує артеріальний тиск.
- Обмежте вживання шкідливих жирів. Відмова від трансжирів є важливим кроком для контролю рівня холестерину.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Змінити звички в їжі часто буває непросто, якщо за плечима роки нездорового харчування. Ідучи на правильний шлях, пам'ятайте, що сила волі – це м'яз. Чим раніше ви почнете її тренувати, тим вищі ваші шанси на комфортну старість без тяжких захворювань серця.

Література

1. Vitamin K: ефект на здоров'я за допомогою coagulation – an overview, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3321262/>
2. Fruit, vegetables, olive oil and risk coronary heart disease in Italian women: EPICOR Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21177799/>
3. Важливість potassium in managing hypertension, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21403995/>
4. Діяльність повноцінної статевої дієти з без вояків на липучий білий номер, розміри і підклади в overweight і obese adults: a randomized, controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25567051/>
5. Soy isoflavones low serum total and LDL cholesterol in human: meta-analysis 11 randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17413118/>
6. Ефекти 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 causa specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4908315/>
8. Модератна consumption fatty fish reduces diastolic blood pressure in overweight and obeses European young adults during energy restriction, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19487105/>

9. Діяльність результатів фармацевтичних ризиків на кардіосакулярних ризиках: A Meta-analysis with Trial Sequential Analysis of Randomized Controlled Trials, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4804301/>
10. Strawberries розгортають іншісклеротичні марки в текстах з metabolic syndrome, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20797478/>
11. Діяльність consuming purple-fleshed sweet potato beverage on ealth-related biomarkers and safety parametrs 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. Діяльність бурхливої статі на плодах льоду та інших кардіо-васкулярних ризиків: meta-analysis i systematic review1,2,3, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2696995/>
13. Chocolate consumption is inversely asocied with prevalent coronary heart disease: National Heart, Lung, and Blood Institute Family Heart Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20858571/>
14. Chocolate consumption is inversely asocied with calcified atherosclerotic plaque in the coronary arteries: 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 epidemiological evidence, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28799780/>
18. Potent antihypertensive action of dietary flaxseed в 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. Діяльність garlic on serum lipids: updated meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23590705/>
21. Діяльність Allium sativum (garlic) на systolic and diastolic pressure pressure in pacients with essential hypertension, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24035939/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

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

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Отримано 12.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні функції серця для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи серця продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності серця, наведено загальні рекомендації для підтримки його здоров'я.

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.



Спіруліна – користь для організму, протипоказання та інструкція щодо застосування

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості спіруліни та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання спіруліни у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти спіруліни на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: спіруліна, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Спіруліна - це корисні, екологічно чисті синьо-зелені водорості і найбільш перспективний продукт майбутнього. Порошок стимулює імунітет, виводить токсини, містить дев'ять незамінних амінокислот, що є рідкістю для вегетаріанського джерела харчування. Хоча спіруліна існує понад 2,4 млрд років, ми почали розглядати її користь лише 40 років тому, після того, як NASA використовувало водорості як добавку для астронавтів у космічних місіях.

Калорійність спіруліни низька - 100 г сухого порошку всього 290 кал. Але звання суперфуда вона отримала з інших причин: у тій же порції міститься 57 г білка, 24 г вуглеводів, що легко засвоюються, і приблизно 14 г жирів, представлених омега-6 і омега-3. У ціанобактеріях зосереджені вітаміни А, Е, В1, В2, В3, В12, мідь, магній, калій, залізо, марганець, йод. Тому вона так ефективно захищає клітини та тканини від ушкоджень, підживлює імунну систему, підтримує серце та міцність кісток.

Топ-10 корисних властивостей спіруліни

1. Бореться з анемією

Існує кілька видів анемії, але найпоширеніша – залізодефіцитна. Вона характеризується зниженням рівня гемоглобіну, що призводить до постійного почуття втоми та слабкості. Вчені вже мають перші підтвердження того, що водорості підвищують вміст гемоглобіну в еритроцитах у людей похилого віку. Ефект був передбачуваний - в 1 ст. л. порошку стільки ж заліза, скільки 700 г молодого шпинату. ^[1]

2. Знижує загальний та поганий холестерин

Поганий холестерин ЛПНГ - винуватець атеросклерозу. Утворення бляшок у коронарних артеріях може початися в ранньому віці та згодом стати серйозною загрозою для здоров'я,

підвищуючи ризик серцевого нападу та інсульту. Усього 1 г спіруліни на день знижує рівень ЛПНГ на 10,1%, а тригліцеридів – на 16,3%.

Добавка покращує кровообіг, знижує ризик утворення тромбів. Висока концентрація омега-3 допомагає підтримувати нормальний рівень холестерину у тих, хто дотримується рослинної дієти та уникає морепродуктів. [2]

3. Мас протиракові властивості

Вплив мікроводорості на рак ротової порожнини добре вивчений. Дослідження показують, що всього 1 г на добу може повністю позбавити передракового ураження ротової порожнини і зменшити симптоми краще, ніж лікарські препарати. Що стосується інших видів раку, то добавка зменшує ризики їх розвитку та розміри пухлин. [3, 4, 5]

4. Знижує високий кров'яний тиск

Надто високий кров'яний тиск створює додаткове навантаження на кровоносні судини, серце, мозок, нирки, очі. Внаслідок цього зростає ризик серцевих нападів, аневризми аорти, судинної деменції, хвороб нирок. Щоб запобігти їм та знизити тиск, необхідно вживати на день не менше 4,5 г спіруліни. Добавка підвищує виробництво оксиду азоту. Останній робить судини м'якшими і ширшими — покращує кровотік, уповільнює процеси старіння. [6]

5. Зменшує симптоми алергії

Алергічний риніт, спровокований пилом, шерстю тварин або іншими алергенами, схожий на застуду. Його симптоми викликають проблеми зі сном, заважають у повсякденному житті. Є докази того, що 2 г спіруліни на добу підвищує якість життя при сезонному алергічному риніті – позбавляє чхання, сверблячки, закладеності носа, нежиті. [7]

6. Виявляє потужні антиоксидантні властивості

Спіруліна - чудове джерело антиоксидантів. Вона стимулює роботу мозку, діє як знеболюючий та протизапальний засіб, блокує вільні радикали – захищає клітини від окисного пошкодження. Більшість функцій виконує рослинний білок фікоціанін, який бореться з будь-яким хронічним запаленням. [8]

7. Стимулює витривалість та прискорює відновлення м'язів після тренування.

Спіруліна допомагає спортсменам швидше відновлюватись, підвищувати свою продуктивність у спортзалі. Вона мінімізує збитки, завдані організму при інтенсивних навантаженнях, підвищує витривалість та силу. Легенди свідчать, що посланці ацтекських імператорів використовували її підтримки здоров'я під час марафонських забігів. [9]

8. Допомагає веганам та вегетаріанцям споживати норму білка

Мікроводорослі багаті на повноцінний рослинний білок, необхідний для нарощування м'язів і підтримки форми — рівні білка можна порівняти з яйцями. Ще у складі багато псевдовітаміну B12. Якщо ви дотримуєтесь веганської або вегетаріанської дієти, знаєте, як складно знайти рослинні джерела вітаміну B12. [10]

9. Виводить токсини

Спіруліна довела свою ефективність у виведенні пестицидів, миш'яку, кадмію та інших важких металів з організму, що надходять із їжею. Розраховувати на детоксикацію можна при споживанні 20–30 г/день та у поєднанні з цинком, що потребує спостереження лікаря. Експерти зазначають, що БАД не просто ефективний, але ще позбавляє деяких побічних ефектів, що відбуваються при детоксикації. [11]

10. Зменшує надмірне зростання Candida

Антимікробні властивості компонентів настільки великі, що успішно борються з колоніями кандиди, зупиняють розмноження дріжджоподібних грибів. Суперфуд також сприяє зростанню корисних бактерій у кишечнику, допомагає відновити слизову оболонку. [12]

Протипоказання та потенційна шкода — кому не можна приймати спіруліну

Протипоказана водорість дітям, дорослим з тяжким спадковим захворюванням фенілкетонурія та при порушеннях згортання крові. Лікарі радять купувати спіруліну лише у перевірених брендів із 10–20-річним стажем, які тестують продукцію у сторонніх організаціях (USP, ConsumerLab, NSF International). Також не можна поєднувати прийом добавки з ліками від діабету, підвищення згортання крові та іншими препаратами. Перед початком прийому необхідно обов'язково консультуватися з лікарем.

Як правильно приймати спіруліну?

Ви можете розмішати невелику ложку порошку в склянці води, соку, смузі або додати її в суп, песто пасту, корисні цукерки з сухофруктів з горіхами. Варто враховувати, що суперпродукт забарвлює їжу в темно-зелений або чорний колір, а його пікантний землистий смак краще компенсують солодкі фрукти, такі як банан, ананас, манго.

Дозування та безпека спіруліни: інструкція із застосування

Стандартна добова доза становить 1–3 г, але її можна збільшувати до 10 г на добу. Денну порцію слід розділяти на 2–3 прийоми та поступово вводити до раціону. Не варто перевищувати дозування, рекомендоване виробником – замість додаткових переваг ви отримаєте розлад травлення.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Дієтологи частіше рекомендують приймати хлорелу через багатший склад: єдине, чого у спіруліни більше — мідь, дефіцит якої зустрічається рідко. Але ціна на якісну хлорелу вища і вона виробляється в основному у формі порошку. Хоч би яку водорість ви вибрали, це краще, ніж не приймати нічого. БАДи настільки багаті на поживні речовини, що можуть захистити від безлічі хвороб та інфекцій.

Література

1. Діяльність Spirulina на анемію і імунну функцію в senior citizens, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4012879/>
2. Hypolipidaemic effects of Spirulina (Arthrospira platensis) supplementation в 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. Збільшення антитумору природного кіллера утилізації діяльності по-справжньому 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. Ефекти *spirulina* on allergic rhinitis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18343939/>
8. Антиоксиданти, імуномодулятори, і анти-інфламаторні діяльності *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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

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

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 13.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості спіруліни та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання спіруліни у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти спіруліни на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.



Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні функції шкіри для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для шкіри продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності шкіри, наведено загальні рекомендації для підтримки її здоров'я.

Ключові слова: шкіра, здоров'я, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації

Шкіра – найбільший орган тіла. Вона захищає нас від зовнішнього середовища та відображає стан здоров'я. Її вигляд лише частково пов'язаний із генами та використовуваною косметикою, адже краса починається зсередини. Ми зібрали головні суперфуди, які не мають побічних ефектів і повертають чистий сяючий колір обличчя, блискуче волосся та міцні нігті.

Що потрібно їсти, щоб шкіра була чистою?

Якщо ви постійно харчуєтеся обробленими продуктами або стравами без клітковини з високим вмістом цукру та жиру, це призведе до прищів, підвищеного вироблення себуму, темних кіл під очима.

Основні причини появи акне, лущення, ранніх зморшок:

- куріння та надмірне вживання алкоголю;
- неправильне харчування - брак антиоксидантів та жирних кислот;
- відсутність захисту SPF від променів UVA та UVB;
- нестача сну та стрес.

Профілактика – ефективний спосіб боротьби зі старінням. Допоможе в цьому збалансована дієта, багата на вітаміни А, В2, В3, В6, С, D, Е, цинком і селеном. Різноманітне харчування забезпечує всі ці поживні речовини без потреби приймати добавки. ^[1]

Топ-12 продуктів для краси та здоров'я шкіри

1. Авокадо

У м'якоті плоду поєднуються вітаміни Е і С — найефективніша комбінація для вироблення колагену, захисту від окисного ушкодження, спричиненого довкіллям. Жири в авокадо підвищують еластичність та пружність шкіри, що підтверджує дослідження за участю понад 700 жінок. ^[2, 3]

2. Темний шоколад

Щоденне вживання какао-порошку з високим вмістом антиоксидантів робить шкіру більш зволоженою та менш чутливою до сонця, що доводять 3-місячні дослідження. Вчені також відзначають покращення кровообігу - доставки кисню та поживних речовин клітин. Цей ефект отримували люди, які вживали 20 г темного шоколаду з 70% какао. ^[4, 5]

3. Жирна риба

Найкорисніші джерела омега-3 – скумбрія, лосось, оселедець, сардини. Поліненасичені жирні кислоти ПНЖ підтримують щільність та еластичність шкірних покривів, зменшують їхню чутливість до УФ-променів. Вони борються із запальними та аутоіммунними захворюваннями, які викликають запалення, почервоніння, прищі, дерматит. Також риба містить відомий антиоксидант вітамін Е для боротьби з вільними радикалами, та цинк для виробництва нових клітин, загоєння ран. ^[6, 7]

4. Помідори

Доступне джерело вітаміну С містить усі основні каротиноїди, включаючи лікопін, лютеїн. Вони забезпечують захист від сонця, запобігають появі зморшок. Найкраще компоненти засвоюються з жирами, тому дієтологи радять їсти помідори з сиром, оливковою олією. ^[8, 9]

5. Солодка картопля

У 100 г запеченого батату в 6 разів більше бета-каротину (провітамін А), ніж необхідно організму на добу. Антиоксидант зберігає здоров'я шкірних покривів – проникає у клітини та захищає їх від загибелі, втрати вологи. ^[10]

6. Червоний та жовтий солодкий перець

Одна чашка подрібненого червоного болгарського перцю містить 156% денної норми вітаміну А, 211% - вітаміну С. Вони необхідні підтримки пружності, зміцнення судин, боротьби з ознаками старіння - потовщення, нерівності шкіри. ^[11]

7. Червоний виноград

Виробники вина часто говорять про користь напою через ресвератрол, що входить до складу. Але щоб отримати всі переваги поліфенольного з'єднання, не обов'язково пити алкоголь —

компонент міститься в червоному винограді (особливо в шкірці). Дослідження у пробірках показують, що він уповільнює вироблення вільних радикалів та процеси старіння.^[12]

8. Брокколи

У капусті брокколи є цинк, вітаміни А і С, каротиноїд лютеїн. Компоненти підтримують рівень колагену, захищають від окисного ушкодження та, як наслідок, від зморшок. У суцвіттях є особлива речовина сульфорафан. З'єднання має протиракову активність, нейтралізує небезпечні вільні радикали та активує захисні системи організму — на 29% знижує пошкодження від УФ-випромінювання.^[13, 14]

9. Волоські горіхи

Незамінні жири, цинк, вітамін Е, селен і білок - ці та інші поживні речовини в ядрах сприяють формуванню надійного захисного бар'єру та загоєнню рани, борються з бактеріями, запаленнями. У волоських горіхах найвища концентрація омега-3 і омега-6, а також хороше співвідношення цих сполук.^[15]

10. Соя

Соеві ізофлавіони зменшують дрібні зморшки та відновлюють пружність шкіри, що підтверджує 12-тижневе дослідження за участю жінок середнього віку. У постменопаузі соя підвищує зволоженість шкіри та збільшує кількість колагену — зберігає її гладкою, пружною.^[16, 17]

11. Насіння соняшника

Цінують зерна за високу концентрацію вітаміну Е та селену — у 28 г міститься 49% та 41% від денної норми відповідно. Їхній мінеральний та вітамінний склад нормалізує роботу внутрішніх органів, стимулює синтез колагену.

12. Зелений чай

Напій багатий катехінами та антиоксидантами, які уповільнюють старіння та захищають від сонячних променів. В одному дослідженні його щоденне вживання зменшило почервоніння від сонця на 25%. Щоб підвищити ефективність катехінів, потрібно пити чай із молоком.^[18, 19]

Меню для краси – інші способи покращити стан шкіри

Почніть сьогодні проявляти ініціативу у боротьбі зі зморшками та акне, дотримуючись збалансованої дієти, уникаючи алкоголю та залишаючись активними. Важливо підтримувати водний баланс — випивати 6–8 склянок води на день — і додавати до раціону пробіотики.

Деяким людям подолати висипання допомагає відмова від молочної продукції, оскільки в коров'ячому молоці міститься бета-казеїн А1. Білок не підходить багатьом людям із запальними процесами та іншими патологіями, а не лише тим, хто має непереносимість лактози. Кокосове та мигдальне молоко залишаються найкращою альтернативою. Молоко із зернових (вівсяне, рисове тощо) не користується — це вода з борошном, швидкий вуглевод.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Коли справа доходить до дієти з чергового понеділка та драконівських обмежень, це загрожує зривами. Все в помірних кількостях – найкраща мантра, яку слід написати на холодильнику. Дієтологи та нутриціологи радять споживати 80% корисної їжі та іноді радувати себе марними смаколикami. Але якщо ви помітите, що читмили (з англ. cheat meal - «шахраювати з їжею») почастишали, повертайтеся до складання меню на день або тиждень. Свіжі овочі, фрукти та правильно приготовані страви дозволять вашій шкірі знову засяяти!

Література

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 accutely increases microcirculation in human skin, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17164979/>
5. Chocolate flavanols and skin photoprotection: a parallel, double-blind, randomized клінічним тріалом, <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. Каротеноїд bioavailability є високим з цуценят ingested з повним-типом, ніж з подрібненим салатом dressings як мішень з 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 і інші каротеноїди в захисті від сонця, <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: 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 Nrf2-dependent gene expression and antioxidant enzymes, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2412>
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 Skin of Postmenopausal Women: A Pilot Study, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2705153/>
17. Oral intake of soy isoflavone aglycone не підтримує aged skin of adult women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17484381/>
18. Green tea polyphenols забезпечує photoprotection, збільшення microcirculation, і 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Отримано 13.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні функції шкіри для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для шкіри продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності шкіри, наведено загальні рекомендації для підтримки її здоров'я.

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.



Їжа як натуральне проносне лікування запорів

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісеєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто причини запорів на їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть очистити кишечник, розглянуто наукові основи харчування проти запору.

Ключові слова: запор, натуральне послаблююче, діагностика, корисні продукти, небезпечні продукти

Майже 20% населення планети страждає від нерегулярного та утрудненого спорожнення кишечника. Більшість із них жінки, що пов'язано з гормонами. Не всі люди наважуються звернутися до лікаря з делікатною проблемою та роками зазнають дискомфорту. На щастя, існують безпечні способи лікування, схвалені наукою – сьогодні можна легко запустити кишківник без ліків.

Що провокує запор — основні причини та шлях до одужання

Фізичні вправи, харчові звички, стан здоров'я, вік і навіть стать впливають на кількість випорожнень за день. Порушення секреторної та евакуаторної функції товстого кишечника найчастіше відбувається з трьох причин — зневоднення, низька фізична активність, нестача клітковини в раціоні. У серйозніших випадках запор викликає стрес, гормональні зміни, травми хребта, м'язові проблеми, рак, СРК та інші захворювання, пов'язані з травним трактом.

Для вирішення проблеми багато людей вдаються до проносних препаратів, але їх часте використання порушує електролітний баланс і змінює кислотно-лужний баланс, що у довгостроковій перспективі призводить до пошкодження серця, нирок. Уникнути проблем легко – потрібно додати в меню натуральні проносні: овочі, фрукти, бобові, горіхи, насіння.

Американська дієтична асоціація рекомендує щодня вживати жінкам 25 г клітковини, а чоловікам - 38 г. ^[1] Щоб дотримуватися рекомендацій, необхідно на 50% заповнювати тарілку овочами та фруктами. Не менше половини зернових продуктів, що вживаються на добу, повинні бути цілюзерновими. Вони містять корисні для системи травлення інгредієнти, захищають від будь-яких запальних процесів.

Топ-15 продуктів замість проносного

1. Кефір та йогурт

Кисломолочні продукти виробляються з молока, ферментованого дружніми бактеріями — переважно молочнокислими та біфідобактеріями. Бактерії перетворюють частину лактози на молочну кислоту, тому кефір та йогурт можуть пити люди з непереносимістю лактози. Пробіотики, що входять до них, нормалізують стілець, покращують стан після прийому антибіотиків, при СРК та інших захворюваннях ШКТ. ^[2, 3]

2. Чорнослив

Сушена злива - одне з найвідоміших і найефективніших натуральних проносних. Дослідження підтвердили, що сухофрукт краще за псиліум збільшує перистальтику, стимулює природне спорожнення. Його ефект забезпечує не клітковина, а цукровий спирт сорбітол притягує воду в кишечник і сприяє його спорожненню. ^[4, 5, 6]

3. Ягоди

Багата клітковиною полуниця, чорниця, ожина - безпечно і м'яко діє природне проносне. На відміну від зелені, яблук і груш, ягоди не викликають здуття і метеоризму, а антиоксиданти, що входять до складу, зменшують запальні процеси. ^[7]

4. Квашена капуста

Старовинна страва має пробіотичні властивості і крім клітковини багата антиоксидантами, вітамінами С, В і К, а також містить залізо, марганець. Ці речовини покращують стан імунної системи, що перешкоджає розвитку запалень. Якщо регулярно вживати овоч, можна швидко позбутися запорів. Також бажано додати в меню броколі, цвітну та пекінську капусту.

5. Ківі

Проносні властивості плода пов'язані з високим вмістом пектину, нерозчинних та розчинних харчових волокон. Для збільшення перистальтики достатньо щодня з'їдати два ківі. Це підтверджують 4-тижневі дослідження за участю здорових людей та пацієнтів із СРК-3. [8, 9]

6. Кава

Багато людей зауважують, що чашка кави, випита вранці, посилює бажання сходити до туалету. Природна проносна дія напою пов'язана з тим, що він активує гастрин. Гормон стимулює вироблення шлункової кислоти, яка розщеплює їжу, та збільшує хвилеподібне скорочення м'язів кишечника. [10, 11]

7. Насіння льону

Насіння льону містить омега-3, багато білка і поєднують розчинну клітковину з нерозчинною. Речовини мають природні проносні властивості, скорочують час проходження їжі через кишечник. Вони допомагають як при запорі, так і при діареї нормалізують травлення при різних порушеннях. [12]

8. Оливкова олія

Продукт переважно містить корисні мононенасичені жири. Організм використовує їх для полегшення випорожнення кишечника, захисту прямої кишки від запалень. Під час проведених досліджень оливкова олія ефективно запобігала запорам і підвищувала дію проносних засобів з гідроксидом магнію. [13, 14]

9. Листова зелень

Шпинат, листя салату, рукола багаті на поживні речовини при невеликій калорійності. У складі цих продуктів багато магнію. Мінерал активізує евакуаторно-моторну функцію кишечника та входить до складу проносних засобів. [15, 16]

10. Бобові

Нут, сочевиця, горох та арахіс змушують організм виробляти більше масляної кислоти, яка сприяє просуванню калових мас. Бобові також діють як протизапальний засіб у разі хвороби Крона та інших проблем зі здоров'ям. [17]

11. Касторова олія

Інгредієнт виділяє рицинолеву кислоту, відому проносними властивостями. Вона активує особливий вид рецепторів у травному тракті та стимулює роботу м'язів кишечника. Натуральна добавка зменшує напругу під час дефекації та позбавляє відчуття неповного спорожнення. [18]

12. Насіння chia

Суперфуд особливо багатий на клітковину — 11 г на 28 г зерен. Тому при замочуванні насіння швидко перетворюється на желе. Ця гелеподібна маса полегшує проходження їжі кишечником і спрощує дефекацію. ^[19]

13. Вівсяні висівки

Порошок з оболонки вівсяних зерен бореться із запорами, гіпертонією, допомагає при діабеті, знижує рівень холестерину та тригліцеридів. Розчинна клітковина утворює об'ємну масу при набуханні та стимулює перистальтику, прискорюючи транзит речовин. У складі також є бета-глюкани, які поглинають жовч, шкідливі речовини в кишечнику та виводять їх із організму. ^[20]

14. Яблука

Завдяки харчовим волокнам та пектину, їжа швидше проходить через товсту кишку. Пектин також виконує функції пребіотику - виступає живильним середовищем для хороших бактерій, збільшує їх кількість та сприяє здоров'ю ШКТ. ^[21]

15. Ревінь

Дикоросла рослина, відома як начинка для пирога, має неймовірні властивості завдяки з'єднанню сіннозид А. Вчені визначили, що речовина полегшує дефекацію - збільшує абсорбцію води і призводить до проносного ефекту. Топові фармкомпанії використовують його під час виробництва препаратів. ^[22]

Інші зміни в способі життя для нормалізації випорожнень

Для правильної роботи кишечника необхідно щодня випивати вісім склянок чистої води між їдою. Також потрібно займатися фізичними вправами не менше ніж 150 хвилин на тиждень, розбивши загальний час на 3–5 занять. Корисні не лише тренування у спортзалі, а й інші види активності:

- плавання,
- ходьба,
- біг підтюпцем,
- аеробіка.

Вирішити проблему з дефекацією також допомагають безпечні добавки з магнієм, пробіотиками. Трави не лікують запор безпосередньо, але полегшують супутні симптоми. Наприклад, зелений та м'ятний чаї зменшують нудоту, здуття живота. Додавання меду посилює їх проносні властивості. Позитивні ефекти також забезпечують чаї з сінною, кульбабою.

Коментар експерта

Тетяна Єліссєва, дієтолог, нутриціолог

Профілактика запорів за допомогою підвищення активності та споживання клітковини — найкращий спосіб лікування. Цей метод не шкодить здоров'ю та не викликає залежності, на відміну від ліків. Цілісне зерно та овочі задовольняють ваші щоденні потреби в клітковині, наповняють організм амінокислотами, антиоксидантами, вітамінами, мікроелементами. Вони не лише позбавляють запорів, а й підвищують імунітет, захистять від багатьох хвороб.

Література

1. Position of American Dietetic Association: здоров'я імовірних причин фізики дієти, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18953766/>
2. Діяльність probiotics on functional constipation in adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25099542/>
3. Діяльність kefir supplement на симптоми, colonic transit, і боротьба satisfaction score in patients with chronic constipation: a pilot study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25599776/>
4. Systematic review: ефект шлунка на 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 клінічним тріалом: затверджених плодів (prunes) vs. psyllium for constipation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21323688/>
7. Діяльність 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. Збільшення гігієни fiber intake в термінах 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. Діяльність регулярних і нескінченних кав'ярень на серії gastrin рівнів, <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. Шорти-термові ефекти олійного олії і flaxseed олії для лікування кондиціонерів в hemodialysis пацієнтів, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25238699/>
14. Administration of olive oil followed by low volume of polyethylene glycol-electrolyte lavage solution improves patient satisfaction with right-side colonic cleansing over administration of conventional volume of polyethylene glycol-electrolyte lavage solution for colonoscopy preparation, <https://pub.ncbi.nlm.nih.gov/19555936/>
15. Осъмотичні та intrinsic mechanisms farmacological laxative action of oral high doses of magnesium sulphate. Importance of release of digestive polypeptides and nitric oxide, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8878010/>
16. Association між диетарним 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. Відомості щодо ефекту каструлі олійних пакетів на конституції в середньому, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21168117/>
19. Gelling properties of chia seed and flour, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24734892/>
20. За допомогою фебералу продовжує лагідний похід в геріатричному hospitali до запобігання wellbeing seniors, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19214342/>
21. [Clinical benefits after soluble dietary fiber supplementation: a randomized clinic trial in adults with slow-transit constipation], <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25623312/>
22. Rheinanthrone, metabolite з sennoside A, мішок macrophage activation до зменшення aquaporin-3 expression в колоні, спричиняючи сексуальний ефект rhubarb extract, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24412547/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Food as natural laxative for constipation

Shelestun Anna, nutritionist

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

Отримано 14.10.2021

Реферат У статті розглянуто причини запорів на їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть очистити кишечник, розглянуто наукові основи харчування проти запору.

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.



Кінза – доведена користь для організму та рекомендована норма споживання

Єлісеєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості кінзи та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання кінзи у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кінзи на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: кінза, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Це чудове джерело антиоксидантів. Вона знижує рівень глюкози в крові, покращує стан мозку, серця та роботу травної системи. Пряна трава надає їжі настільки багатий смак і аромат, що спонукає людей знизити споживання солі. У страви можна додавати не тільки листя рослини, але й насіння, яке називають коріандром.

Калорійність кінзи - 23 ккал на 100 г свіжого листя, що менше, ніж у петрушки та кропу. Якщо порівнювати свіжу зелень із сушеною, то вона менш калорійна (в сушеній 279 ккал/100 г) і містить більше ефірних олій, вітамінів А, С та К, а також калію, кальцію, магнію, фосфору. Якщо порівнювати свіжу рослину з коріандром, то в ній набагато більше вітамінів, проте менше мінералів.

Топ-10 корисних властивостей кінзи

1. Захищає від окислювального стресу та раку

Рослина має антиканцерогенні властивості — знижує активність генів у ракових клітинах простати. Рак стає менш інвазивним, сповільнюється його поширення. Корінь, стебло та листя також діють проти раку грудей та товстої кишки, попереджають пошкодження здорових клітин. [1, 2]

2. Знеболення

Дані про те, що кінза може бути корисною від запалень і болю, підтвердилися в кількох дослідженнях. Один із найкращих ефектів вона показала у боротьбі з мігренню — при прийомі разом із звичайним знеболюючим значно зменшувала тяжкість, тривалість та частоту нападів. [3]

3. Підтримує здоров'я кишечника

Екстракт зменшує безліч симптомів, пов'язаних із хворобами ШКТ. Після його прийому люди із СРК зазначають, що у них покращується травлення, апетит, проходить дискомфорт та здуття. [4]

4. Підтримує здоров'я мозку та зменшує занепокоєння

Хвороба Паркінсона та Альцгеймера, розсіяний склероз та багато інших хвороб головного мозку пов'язані із запаленням, яке запобігає кінзу. Вона захищає нервові клітини від пошкодження, покращує пам'ять і навіть допомагає впоратися із тривогою. Дослідження на тваринах показали, що екстракт не поступається ефективності діазепаму — ліками для лікування тривожних розладів. [5, 6]

5. Знижує цукор у крові та ризик діабету

Компоненти у листі стимулюють роботу підшлункової залози, активізують синтез гормону інсуліну. Під час досліджень екстракт знижував показник рівня цукру в крові на 4 ммоль/л всього за 6 годин — ефективність натуральної добавки була такою ж високою, як і у ліків глібенкламід для діабетиків. [7, 8]

6. Виводить важкі метали

Тяжкі метали потрапляють в організм із води, навколишнього середовища, риби, деяких вакцин, plomb для зубів та предметів домашнього вжитку. Вони уповільнюють розумовий та фізичний розвиток. Щоб цього не сталося, варто вживати кінзу — вона допомагає позбутися ртуті, свинцю, алюмінію. Детоксикація (хелатування) найкраще проходить у поєднанні з хлорелою.

7. Стимулює імунітет

У складі натурального продукту були виявлені антиоксиданти - терпін, кверцетин, токофероли. Вони покращують захисні функції організму, зберігають цілісність нейронів та активно борються із запаленнями. Під час експериментів вчені також звернули увагу на те, що сполуки знижують активність вільних радикалів, не дозволяють їм запускати небезпечні ланцюгові реакції та руйнувати клітини. ^[9, 10]

8. Підтримує здоров'я серця

У групах населення, які споживають багато кінзи, частота серцевих захворювань набагато нижча. Секрет ефективності полягає в тому, що ароматна трава знижує високий кров'яний тиск і рівень поганого холестерину ЛПНГ. Кров'яний тиск знижується завдяки сечогінній дії - з організму вимивається надлишок натрію і води, що також допомагає позбутися набрякості. ^[11]

9. Бореться з харчовими отруєннями

Рослина містить натуральний антибіотик додеценал. Він вдвічі ефективніший за гентаміцин — може боротися з сальмонелою та іншими бактеріями, які провокують небезпечне для життя харчове отруєння. ^[12]

10. Захищає організм від інфекцій

Натуральні антибіотики в кінзі та інші сполуки борються із грибковими інфекціями. Експерименти показують, що вони пригнічують зростання *Candida albicans* — допомагають у лікуванні кандидозу (молочниці) та зменшують неприємні симптоми. Позитивний ефект також був виявлений при лікуванні інфекцій сечовивідних шляхів. ^[13, 14]

Потенційна шкода кінзи та можливі побічні ефекти

Пряна зелень безпечна при прийомі з їжею в невеликих кількостях, тому любителям смузі не варто захоплюватися суперфудом. У деяких випадках її потрібно вживати з обережністю:

- при низькому рівні цукру та прийомі ліків від діабету — може надто сильно знизити концентрацію глюкози та викликати гіпоглікемію;
- якщо є проблеми з нирками містить багато калію;
- під час вагітності та годування груддю — немає точних даних про безпеку;
- при порушеннях згортання крові, перед операцією і після неї є побоювання, що вона знижує згортання крові.

Відомо також, що рослина іноді спричиняє алергію.

Скільки кінзи можна їсти щодня?

Питання про безпечну добову порцію залишається відкритим — наукова спільнота і лікарі не мають точних даних із цього приводу. Дослідники лише радять їсти її в міру. Це особливо стосується хелатування - при великих дозуваннях може з'явитися запаморочення, слабкість.

Як зберігати та використовувати кінзу: рекомендації кухарів

Найкориснішою вважається свіжа трав'яниста частина. Щоб вона довше зберігалася у холодильнику, потрібно помістити стебла у воду. Врахуйте, що стебла рідше використовуються в кулінарії - у них більше гіркоти. Вибирайте листя і поєднуйте їх із перцем чилі, авокадо, яловичиною, тропічними фруктами (цитрусовими, ананасом), огірком, вершковим сиром.

Зелень зазвичай додають у салати, каррі, супи, азіатські страви, овочеву та м'ясну начинку для млинців, ролів з лавашем.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

За смаком кінза нагадує петрушку та цитрус, а її незвичайний запах спричинений альдегідами. Дослідження показали, що деякі люди неспроста порівнюють її смак з милом – це відчуття викликає певна варіація ДНК у сімействі генів нюхового рецептора. Тому люди з іншою варіацією ДНК замість мильного післясмаку відчують приємний аромат, свіжість. Незалежно від того, до якої групи належите, трава позитивно впливає на тіло, розум і її варто додати у своє меню.

Література

1. Визначення потенційних anticancer ефектів *Coriandrum sativum* в PC-3 і 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. Діяльність herbal medicine, Carmint, на реліфії abdominal bolet 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 діяльність *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. в *Meriones shawi* rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21718774/>
8. Ефект з коріандерних сід (*Coriandrum sativum* L.) etanol 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 на Liver Antioxidant і 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. 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Cilantro - dotримуються benefits for body і recommended intake

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості кінзи та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання кінзи у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кінзи на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.



Їжа для м'язів – Топ-10 корисних продуктів

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні функції м'язів для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи м'язів продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності м'язів, наведено загальні рекомендації для підтримки їхнього здоров'я.

Ключові слова: м'язи , здоров'я, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації

Шлях до ідеальної фігури з м'язами без жиру залежить від генетичних даних, тренувань та харчування. Білок є головним макроеlementом у раціоні спортсмена, але не можна применшувати роль вуглеводів, які поповнюють запаси глікогену і допомагають уникнути перевтоми. Щоб досягти успіху, потрібно зосередитися на дієті, оскільки шкідливі продукти зводять нанівець усі праці, і віддаляють від досягнення мети. Розбираємось, яка їжа приносить користь мускулатурі та здоров'ю.

Раціон для набору м'язової маси

Міжнародне товариство спортивного харчування ISSN рекомендує щодня вживати 1,4-2,0 г білка на кілограм ваги. При цьому кількість вуглеводів становитиме 45–55% від денних калорій. Цього достатньо для нарощування та підтримки м'язів для більшості тренуючих. Однак при високоінтенсивних тренуваннях з обтяженням потреба в корисних речовинах зростає.

Людина повинна отримувати амінокислоти та поживні речовини з кожним прийомом їжі, перекушуванням – необхідно відмовитися від порожніх калорій, обмежити вживання алкоголю, смажених продуктів та цукру. Це гарантує поповнення поживних речовин, необхідних організму підтримки здоров'я під час інтенсивних навантажень. Щоб виконувати будь-яку програму тренувань та нарощувати м'язи, організму необхідно щодня отримувати вітаміни, мінерали, корисні жири та не менше 2–2,5 л чистої води.

Масонабір і сушіння - невід'ємні частини тренувальної програми спортсменів, що змагаються. Але звичайні люди не потребують таких циклів. Створюючи надлишок чи дефіцит калорій, можна сильно нашкодити здоров'ю.

Під час підготовки до змагань атлети максимально знижують калораж та відсоток жиру в організмі: чоловіки – до 5–10%, а жінки – до 10–15%. Це призводить до проблем зі сном, негативно впливає на настрій та послаблює імунну систему. Бажаєте покращити фізичну форму та силу без жертв? Інформація про корисну їжу допоможе уникнути помилок та швидко відновлюватись після важких вправ.

Топ-10 корисних продуктів для м'язів

1. Яйця

Яєчний білок приблизно на 90% складається із води. У 10%, що залишилися, міститься дев'ять незамінних амінокислот, необхідних організму для найкращого функціонування. Особливо багато у складі лейцину, одного з компонентів ВСАА. Холестерин та жир сконцентровані в яєчному жовтку. Як показують дослідження, цей холестерин є безпечним для більшості людей. [1, 2]

2. М'ясо

З 85 г курячої грудки можна отримати близько 26 г білка, з грудки індички - 25 г, з яловичини - 21,6 г, а зі свинячої вирізки - 18 г. У курячого та індичого м'яса також багатий склад вітамінів групи В, які допомагають організму наростити м'язи, підтримувати правильну роботу систем та органів під час виконання вправ. [3, 4, 5]

3. Морепродукти

Креветки та гребінці залишаються лідерами серед морепродуктів за вмістом корисних речовин, чистого протеїну – 18 та 20 г відповідно. Вони не тільки багаті на амінокислоти для набору м'язової маси, але ще й низькокалорійні. [6]

4. Бобові

У половині склянки вареної сої міститься приблизно 14 г білка (одне з найбільш високоякісних серед рослинних джерел), а також корисні ненасичені жири, вітамін К, фосфор та залізо для транспортування кисню. Популярні сорти квасолі не сильно відрізняються від сої, зате багатшими за складом завдяки вітамінам групи В, фосфору, нерозчинній клітковині. Нут трохи поступається побратимам за корисністю. [7, 8]

5. Молочні продукти

Грецький йогурт - це суміш швидко засвоюваного сироваткового білка і казеїнового, що повільно засвоюється. У ньому вдвічі більше корисних компонентів, ніж у звичайному йогурті, і така комбінація макроелементів сприяє збільшенню м'язів. У знежиреного сиру свої переваги він забезпечує організм незамінною амінокислотою лейцином, яка захищає м'язові тканини і є хорошим джерелом енергії. [9, 10, 11]

6. Жирна риба

Найкращий вибір для набору м'язової маси та покращення здоров'я — скумбрія, лосось, тунець. Оптимальне поєднання амінокислот та омега-3 уповільнює вікову втрату сили, мускулатури. Риба також підвищує працездатність, рівень енергії. Не останню роль цьому грають вітаміни В6 і В12, необхідних здоров'я клітин крові, нервів. [12]

7. Оливкова олія

Мононенасичені жири в оливковій олії стимулюють вироблення білка та запобігають руйнуванню мускулатури. Середземноморський лідер підвищує чутливість м'язів до інсуліну, дозволяючи їм оптимально використовувати глюкозу, амінокислоти та поживні речовини.

8. Цільнозернові продукти

У 100 г зеленої необсмаженої гречки міститься 18% добової норми білка. Низькокалорійний живильний суперфуд має значний склад корисних сполук - вітаміни групи В, магній, марганець, фосфор. Коричневий (бурий) рис хоч і не відноситься до протеїнових бустерів, зате цілісний рис максимально знежирений і покриває потребу в повільних вуглеводах. Його головний конкурент - безглютеновий злак кіноа. У зернах багато магнію, корисного для роботи м'язів та нервової системи. [13]

9. Мигдаль

З ½ склянки бланшованого мигдалю можна отримати 16 г білка, велика кількість фосфору, магнію, вітаміну Е. Фосфор відіграє особливу роль у сімействі - допомагає організму використовувати вуглеводи та жири для отримання енергії у стані спокою та під час вправ. Мигдаль калорійний, тому його слід вживати в помірних кількостях. [14]

10. Буряк

Одне з досліджень показало, що два буряки середнього розміру, з'їдені за 15 або 60 хвилин до тренування, підвищують працездатність, знижують навантаження, що сприймається. Недорогий овоч дозволяє тренуватися довше та інтенсивніше.

Добавки, які допоможуть наростити м'язи

Хороший раціон має бути зосереджений на цілісних продуктах, але трапляються випадки, коли харчові добавки необхідні. Якщо вам складно отримати норму білка із традиційної їжі, тоді варто додати в меню протеїнові коктейлі. Найпопулярніші види - казеїн, сироватковий протеїн. Ці добавки полегшують життя під час робочого дня або подорожей.^[15, 16]

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Варто враховувати, що багато бодібілдерів, що рекламують протеїн, набирають масу за допомогою анаболічних стероїдів. Реклама вводить в оману та розвиває нереалістичні очікування щодо того, які м'язи можна наростити природним шляхом. Заради гарного тіла доведеться багато трудитися, і не тільки в спортзалі, а й на кухні — потрібно заздалегідь планувати меню та наповнювати холодильник корисними стравами, щоб було простіше встояти перед шкідливим перекушуванням.

Література

1. Egg Consumption and Human Cardio-Metabolic Health in People with and with Diabetes, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4586539/>
2. Consumption 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 causa weight loss and maintains their antioxidant status, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20809267/>
4. Протеїн-набридлий хлопчик, з використанням глибокої рожевої маси, з'єднаний з прогресивною реставрацією тренування глибокої тиски маси і м'язової напруги і зменшення циркуляції IL-6 концентрацій в домашніх умовах: 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 isonitrogenous and isoenergetic soy-protein beverage, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/174131>
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 терапія утворює muscle mass and function in healthy older adults, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25994567/>

13. Діяльність 8 секцій 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. DA Webb): Source of Nutrients and Health-Promoting Compounds, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32121549/>
15. Діяльність протеїнів і аміно-агідних додатків на виконання і тренування Adaptations під час певних періодів репресії, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16937979/>
16. Використовується для очищення мінеральної речовини, аміноацидів, що містяться в міофібрильному протеїні під час exercise overnight recovery, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28536184/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Muscle Food - Top 10 Healthy Foods

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Отримано 15.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні функції м'язів для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи м'язів продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності м'язів, наведено загальні рекомендації для підтримки їхнього здоров'я.

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.



Ехінацея – користь для жінок та чоловіків, протипоказання та правила застосування

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості ехінацеї та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання ехінацеї у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти ехінацеї на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: ехінацея, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Наші пращури використовували ехінацею для лікування скарлатини, малярії, дифтерії, зубного болю. Популярність рослини почала згасати у XX столітті після появи антибіотиків, а тепер знову розтер завдяки тренду на органічне харчування. Сьогодні люди застосовують її для зміцнення імунітету, зменшення болю у горлі, проти нежитю та кашлю. Проте вчені довели, що екстракт допомагає не лише від застуди та грипу.

Калорійність ехінацеї майже дорівнює нулю, але сиропи з підсолоджувачами можуть містити понад 200 ккал на 100 г. Рослина буває трьох видів - вузьколиста, біла та пурпurna. Усі різновиди мають загальну назву, але різні профілі активності. Їх терапевтичний ефект забезпечують полісахариди, глікопротеїни, алкаміди, флавоноїди та інші речовини. У коренях сконцентровано більше олій, а надземних частинах — корисних сполук активації імунної системи.

Топ-7 корисних властивостей ехінацеї для жінок та чоловіків

1. Підвищує імунітет і бореться із застудою

Полісахариди, глікопротеїни та інші хімічні речовини, що входять до складу природної сировини, допомагають організму виробляти лейкоцити для боротьби з інфекціями верхніх дихальних шляхів. Вони знижують ризик застуди на 50%, скорочують її тривалість у середньому на 1,5 дні. Також можуть бути ефективними у боротьбі з бронхітом, гострим продуктивним кашлем без хронічного захворювання легень.^[1, 2]

2. Знижує градус тривожності

Алкаміди, розмаринова та кофеїнова кислоти допомагають при занепокоєнні, депресії, соціальних фобіях, синдромі дефіциту уваги та гіперактивності (СДВГ). В одному дослідженні вчені з'ясували, що рослинні компоненти позбавляють дратівливості, почуття страху і водночас не знижують рівень активності, не викликають сонливості.^[3, 4]

3. Зменшує запалення

Стрес, токсини, поганий сон сприяють розвитку тривалого запалення. Але регулярне вживання ехінацеї може звернути назад небезпечний процес, посилити імунну відповідь та знизити запальні маркери. При ревматоїдному артриті, запаленні очей та багатьох інших проблемах

достатньо приймати трав'яний чай. Про позитивні ефекти повідомляють люди, яким не допомагають нестероїдні протизапальні препарати. [5, 6]

4. Нормалізує рівень цукру у крові

Екстракт ехінацеї пурпурової пригнічує ферменти для перетравлення вуглеводів, тому кров потрапляє менше глюкози. У той же час відбувається активація PPAR рецептора, що робить клітини більш чутливими до інсуліну. Аналогічний процес в організмі запускають ліки від діабету. [7, 8]

5. Бореться з раком

Лікувальна цінність фітохімічних речовин ехінацеї викликала захоплення вчених. Рідкісні компоненти мають потенціал для боротьби з пухлинами - викликають контрольовану загибель онкоклітин (апоптоз) без побічних ефектів. Добавки можуть бути ефективними у поєднанні з традиційною терапією, але вимагають подальшого дослідження сумісності з ліками. [9, 10]

6. Знеболення

Ехінацея допомагає при болях у порожнині рота, горлі та інфекціях сечовивідних шляхів. Одне дослідження довело, що під час її прийому збільшується секреція цитокінів. Останні зменшують запалення та болючість м'язів. [11, 12]

7. Допомагає травленню

Ехінацея у вигляді чаю діє як м'яке проносне та стимулює роботу кишечника, допомагає в лікуванні запору. Для цього достатньо випити на день одну чашку цілющого напою. Але врахуйте, що споживання 2-3 чашок трав'яного чаю на добу може призвести до діареї. Причини такого ефекту вченим ще доведеться з'ясувати.

Шкода ехінацеї - протипоказання та побічні реакції

Добавки рідко викликають негативні ефекти. Зіткнулися з ними переважно люди з астмою, алергією на ромашку, амброзію, хризантему, чорнобривці. Ризик взаємодії з ліками низький, але ехінацея все ж таки впливає на деякі добре відомі препарати:

- посилює дію протигрибкового препарату еконазол;
- знижує ефективність імунодепресантів, які використовуються для лікування раку після трансплантації органу;
- збільшує час розщеплення та виведення кофеїну.

Не слід приймати ехінацею людям із розсіяним склерозом, туберкульозом, лейкемією, діабетом, захворюваннями сполучної тканини та печінки, будь-якими аутоіммунними розладами, ВІЛ та СНІД. Наскільки добавка безпечна під час вагітності та грудного вигодовування, ще невідомо, тому її не рекомендують жінкам у ці періоди.

Скільки днів потрібно пити ехінацею для отримання ефекту?

Для стимуляції імунної системи при застуді, грипі, інфекціях верхніх дихальних шляхів або сечового міхура засіб приймають тричі на добу щонайменше 10 днів. Профілактичний осінній курс для підтримки імунітету може бути тривалішим, але прийом на постійній основі не

рекомендований - розвивається залежність і після відміни добавки спостерігається зниження імунітету.

При прийомі дієтологи, нутриціологи радять дотримуватися інструкцій виробників. Пропоновані добові дози залежать від форми:

- сухий екстракт у вигляді порошку – 300–500 мг;
- рідкий екстракт у вигляді настойки - 2,5-10 мл: 20-40 крапель для дорослих та 10-20 крапель для дітей.

Для активації роботи мозку та підвищення м'язової активності, можна розпочинати курс з елеутерококу або родіоли рожевої у дозуванні 5–10 крапель вранці та в обід, поступово збільшуючи дозу протягом 2 тижнів. Потім переходити до прийому імуностимулятора у настоянці або капсулах.

Як правильно приймати ехінацею – до або після їжі?

Рослинний засіб випускається у вигляді спиртових настоянок, пігулок, капсул. Може поєднуватись з іншими імуностимулюючими травами, вітамінами, мінералами. Більшість БАДів не можна приймати натще - рідку ехінацею краще пити за 30 хв. до їди або через годину після, запиваючи достатньою кількістю води. Якщо ви плануєте купити добавку, вибирайте надійний бренд — дослідження незалежної компанії показало, що тільки 4 марки з 11 складу відповідають опису, заявленому на етикетці.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

У Німеччині, де трави регулюються державою, корінь ехінацеї схвалений для лікування грипоподібних захворювань, а її надземні частини — для лікування застуди, ран, що гояться повільно, інфекцій верхніх дихальних і сечовивідних шляхів. Тому не варто сумніватися, що натуральний засіб може надати вашому організму додаткову підтримку в сезон застуди та грипу. Правильна доза та обережність мають вирішальне значення в отриманні всіх переваг.

Література

1. Echinacea for preventing and treating common cold, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24554461/>
2. Визначення echinacea для prevention and treatment of common cold: meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17597571/>
3. Діяльність Echinacea preparations в трьох laboratory tests anxiety: comparison with chlordiazepoxide, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21031616/>
4. Anxiolytic potential and psychotropic side effects of 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. Діяльність і захист високої стандартизації Ginger (Zingiber officinale) і 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 metabolites from the flowers of purple coneflower (Echinacea purpurea), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19374389/>

8. Antioxidant, Antidiabetic, i 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

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

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Отримано 15.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості ехінацеї та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання ехінацеї у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти ехінацеї на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.



Кучерява капуста калі - суперфуд для схуднення та боротьби з раком

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості кучерявої капусти та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання капусти калі в різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кучерявої капусти на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: калі, кучерява капуста, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Кале - зелений листовий овоч сімейства хрестоцвітих. Найбільш поширений сорт називається кучерявою капустою і відноситься до одних з найкращих суперфудів у світі. Продукт багатий антиоксидантами для боротьби з онкологією, захворюваннями серця та ШКТ. Він має переваги перед броколі, кольрабі та іншими видами хрестоцвітих, тому його неодмінно варто додати до раціону.

Калорійність калі різних сортів - приблизно 40-50 ккал/100 г. В одній чашці (67 г) сирій кучерявої капусти 33 ккал, майже 3 г білка і 2,5 г клітковини, що ідеально для здоров'я. Харчові волокна корисні тим, що нормалізують рівень цукру на крові, дарують почуття ситості. При цьому жиру в порції менше 1 г і він представлений омега-3 ще один плюс овочевої рослини, рекомендованої людям з діабетом, зайвою вагою. З цієї порції ви також можете отримати 100% добової норми вітаміну С і 300% вітаміну До.

Топ-8 переваг кучерявої капусти калі

1. Очищає шкіру, зміцнює волосся та нігті

Кучерява капуста багата бета-каротином - каротиноїдом, який організм перетворює на вітамін А. Він необхідний для зростання та підтримки всіх тканин тіла, включаючи шкіру, волосся, вії, нігті. Аскорбінова кислота підтримує зростання структурного білка колагену і цим захищає шкіру від в'ялості, утворення зморшок, розтяжок. ^[1]

2. Сприяє детоксикації, схуднення без шкоди здоров'ю

Клітковина та сірка у складі калі покращують травлення, знижують холестерин, виводять токсини та підтримують здоров'я печінки. Вітамін С зволожує тіло та прискорює метаболізм, що призводить до втрати ваги та зниження цукру в крові, якщо показники були завищені. ^[2, 3]

3. Запобігає розвитку раку

Зелень містить індол-3-карбінол, який впливає на вироблення естрогену в організмі та може захистити від раку грудей. Компонент нейтралізує негативний естрогеновий ефект – корисний усім, у кого діагностовано пов'язані з естрогеном хвороби (міома, мастопатія, ендометріоз та ін.). Нові дослідження також показують ефективність калі проти колоректального раку. ^[4, 5, 6]

4. Допомогає при діабеті

Споживання харчових волокон, якими багата капуста, знижує рівень цукру крові та ризик розвитку діабету 2 типу, що підтверджує Американська діабетична асоціація. Але якщо хвороби не вдалося уникнути, вітамін С та альфа-ліноленова кислота позбавлять ускладнень, зменшать неприємні симптоми. [7, 8]

5. Підтримує здоров'я серця

Щоб знизити ризик високого кров'яного тиску та серцево-судинних захворювань, Американська кардіологічна асоціація рекомендує споживати більше калію та менше солі. У чашці приготованої капусти калію втричі більше калію, ніж потрібно на добу. А ще у ній достатньо клітковини для зниження рівня жирів, поганого холестерину.

6. Покращує здоров'я очей та захищає від катаракти

Лютеїн та зеаксантин – ідеальна комбінація антиоксидантів у листовій зелені. Цей дует знижує ризик розвитку катаракти та інших хвороб очей, що прогресують з віком. Їх ефект підвищують вітаміни і мікроелементи, що входять до складу — Е, С, бета-каротин, цинк. [9]

7. Нормалізує травлення та відновлює мікробіом

Клітковина і вода запобігають запорам і випромінюють стан травного тракту. У складі калі також багато хлорофілу. Організм хоч і не здатний поглинати антиоксидант у великих кількостях, зате він зв'язується з канцерогенами та виводить із організму, знижує негативний вплив шкідливих смажених страв. Цей ефект підтримує вітамін С, бета-каротин, селен.

8. Зміцнює кістки

Для формування здорових кісток потрібен як кальцій з фосфором. Мікроелементи мають вирішальне значення, але користь також приносить вітамін К1. Особлива форма відрізняється від вітаміну К2, представленого в їжі тваринного походження та ферментованої сої. К1 важливий для зсідання крові, допомагає запобігти серцевим захворюванням і остеопорозу. [10]

Кому не можна їсти листову капусту калі - ризики та протипоказання

Мінус суперпродукту — він входить до списку овочів, схильних до ризику зараження пестицидами. Дієтологи рекомендують купувати його у надійних постачальників та ретельно мити перед їжею. Обмежити його споживання або зовсім виключити з раціону потрібно людям зі схильністю до утворення оксалатного каміння в нирках. Не рекомендований овоч при прийомі препаратів, що розріджують кров, і бета-адреноблокаторів для серця.

Скільки капусти калі потрібно їсти і як її вибрати?

Дієтологи радять додавати кучеряву капусту до свого раціону 2–3 рази на тиждень. Її вплив на організм багато в чому залежатиме від того, наскільки добре травна система переносить хрестоцвіті. Щоб отримати більше користі з органічного продукту, потрібно уникати потемнілого листя — вони повинні бути темно-зеленими без пожовтіння, твердими і сухими, а не зів'ялим і м'яким. Овоч зберігається до п'яти днів у холодильнику (якщо нещільно загорнутий), після чого його листя стає жорстким.

Як їсти та готувати капусту калі для здоров'я, схуднення?

Смак та поживна цінність продукту трохи відрізняються залежно від виду. Наприклад, тосканська лачинато менш гірка, ніж кучерява капуста, а делікатесна червона російська - солодка та ніжна з відтінком лимона, перцю. Будь-який сорт кучерявої капусти можна їсти у сирому вигляді, готувати на пару, тушкувати, варити, смажити. Варто враховувати, що термообробка зменшує гіркоту, але знижує кількість антиоксидантів, мінералів.

Суперфуд добре росте взимку і рятує, коли решта овочів менш доступна. Прихоплене морозом листя не втрачає властивостей і стає м'якшим, солодшим. Виняток становить середнє ребро - воно жорстке, волокнисте, найбільш гірке і його бажано видаляти (вручну або кухонними ножицями). Стебла не обов'язково викидати – можна обсмажити у невеликій кількості оливкової олії з додаванням морської солі. Корисні веганські ласощі будуть відмінним доповненням до гарніру.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Фантастичні переваги калі дають зрозуміти, що її неодмінно варто додати до свого меню. Ви можете готувати з нею смузі, супи, запіканки, роли, бутерброди, картопля, песто, солоні пироги та багато іншого. Безумовно, це один із найкращих натуральних продуктів на планеті, якого гідне ваше тіло!

Література

1. Characterization and quantification of flavonoids and hydroxycinnamic acids in curly kale (*Brassica oleracea* L. Convar. acephala Var. sabellica) з HPLC-DAD-ESI-MSn, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19253943/>
2. Modulation of Metabolic Detoxification Pathways За допомогою 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 treatment of obesity: aear-long trial comparing 2 weight-loss diets, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17556681/>
4. Dietary fiber intake і ризик colorectal cancer і incident і recurrent adenoma в Prostate, Lung, Colorectal, і Ovarian Cancer Screening Trial1,2, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4588743/>
5. Композиції та антиоксидантної діяльності калі (*Brassica oleracea* L. var. acephala) raw and cooked, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22744944/>
6. Відстань до карциногенезису і механічного впливу на influence indole-3-carbinol і його 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 aging eye, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3693724/>
10. Vitamin K intake and risk of fractures, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5413254/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Curly kale is a superfood for weight loss and fighting cancer

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 18.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості кучерявої капусти та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання капусти калі в різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кучерявої капусти на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.



Їжа для вироблення колагену

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісеєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто вироблення колагену та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть виробленню колагену, розглянуто наукові засади харчування для його нормалізації.

Ключові слова: колаген, небезпечні продукти, корисні продукти

Колагенова дієта - план харчування, спрямований на вживання продуктів з колагеном та речовинами, що стимулюють його виробництво. Ниткоподібний білок знаходиться в шкірі, органах травлення, кістках, кровоносних судинах, м'язах та сухожиллях. Цікавий факт — що більше глікопротеїну в організмі, то більше тіло здатне його виробляти. Тому так важливо складати правильне меню та підтримувати цей ефект доміно у будь-якому віці.

Фібрилярний білок - що це і навіщо потрібний організму?

На колаген припадає близько 30% білка в організмі людини. ^[1] Він складається з 19 амінокислот - переважно з гліцину, проліну, гідроксипроліну, лізину, аргініну. А також поділяється на 28 видів, з яких у людей в основному присутній I-III тип:

- I - зв'язки, сухожилля, тканини, органи, кістки та дерма;
- II - суглоби, хрящова тканина;
- III - органи та шкіра (відповідає за пружність судин, тканин серця, шкірних покривів).

З віком виробництво колагену в організмі різко знижується. ^[2] В результаті сухожилля та зв'язки стають жорсткішими, з'являються проблеми з ШКТ, болі в суглобах, остеоартрит, скорочуються та послаблюються м'язи. До того ж стоншується волосся і шкіра. Коли епідерміс втрачає еластичність, це призводить до зморшок, в'ялості.

При прийомі колагену у будь-якому вигляді організм спочатку покриває його дефіцит у тканинах, органах, кістках. І тільки коли основні проблеми вирішені, він починає доставляти глікопротеїну шкірі. При великих дефіцитах харчові добавки не допомагають покращити зовнішній вигляд, що призводить до невиправданих очікувань та помилкових тверджень щодо марності БАДу.

Користь колагенової дієти: переваги та очікувані ефекти

Продукти містять біодоступну форму колагену та абсолютно безпечні, на відміну від недосліджених добавок. ^[3] Їх прийом має безліч позитивних ефектів, але люди переважно відзначають:

- зменшення випадання волосся;
- більш рівний тон шкіри, підвищення пружності;
- покращення імунного захисту;
- нормалізація сну;
- підвищення рівня енергії;
- детоксикація;
- поліпшення якості м'язової маси та сили;
- зміцнення кісток;
- відновлення гормонального та сексуального здоров'я.

Глікопротеїн не має єдиного джерела — для його синтезу необхідні різні речовини. Особливо важливими є амінокислоти пролін, лізин, гліцин, вітамін С, мінерали цинк і мідь. До продуктів-антагоністів відносяться всі рафіновані вуглеводи - оброблені зерна, цукри і т.д. Вони викликають запалення та ушкоджують колагенові волокна. Якщо не вдається повністю виключити їх із раціону, що наполегливо рекомендують дієтологи та нутриціологи, тоді потрібно хоча б мінімізувати споживання.

Топ-15 продуктів, які стимулюють вироблення колагену

1. Кістковий бульйон

Еліксир здоров'я вариться не менше 12 годин із кісток з додаванням яблучного оцту, щоб вивести у воду всі амінокислоти та інші корисні компоненти. Готова страва захищає та лікує слизову оболонку травного тракту, бореться з будь-якими запальними процесами, покращує здоров'я суглобів, роботу мозку, сприяє схудненню та набору м'язової маси. [4]

2. Риба

Морський колаген дуже корисний і легко засвоюється, але сконцентрований у неїстівних частинах риби – лусці, голові, очах. Саме їхні компанії використовують для виробництва БАДів, косметики. У м'ясі риби менше біоактивного білка, натомість додатково є мінерали, необхідні для його синтезу та підтримки молодості. [5]

3. Курка

Дієтичне куряче м'ясо містить багато фібрилярного білка, а також хондроїтин та глюкозамін для відновлення хрящів. Усі речовини допомагають організму боротися із запаленням, болем. [6]

4. Кешью

Смачна закуска з низьким вмістом вуглеводів багата на цинк і мідь. Кофактори для створення білка також підвищують імунітет, зміцнюють кісткову масу та суглоби, беруть участь у формуванні гемоглобіну.

5. Курячі яйця

Колаген міститься як у шкаралупі, так і в жовтку. Він має правильне поєднання основних 18 амінокислот та велику кількість проліну. При цьому продукт не піднімає рівень цукру в крові, не викликає запору чи здуття живота — добре засвоюється. [7]

6. Цитрусові

Вітамін С відіграє важливу роль у створенні проколагену. Найпростіше отримати антиоксидант із таких фруктів, як апельсин, грейпфрут, лимон, лайм. Аскорбінова кислота необхідна для природного зміцнення шкірних покривів, детоксикації організму, особливо кишківника та печінки. [8, 9]

7. Тропічні фрукти

Манго, ківі, ананас теж багаті на аскорбінову кислоту, яка як клей зв'язує разом колагенові волокна. Роль вітаміну С у гідроксилюванні молекул колагену добре вивчена - цей процес необхідний для його позаклітинної стабільності та підтримки епідермісу.

8. Ягоди

Полуниця містить більше вітаміну С, ніж апельсини. Чималу дозу речовини можна отримати з малини, чорниці та ожини. Ягоди ще багаті на інші антиоксиданти, необхідні для захисту від окислювального стресу — вільних радикалів.

9. Болгарський перець

Отримувати більше вітаміну С та не підвищувати рівень цукру в крові дозволяє болгарський перець. Ароматний червоний овоч ще містить капсаїцин – протизапальну сполуку для боротьби з ознаками старіння. ^[10]

10. Часник

Стимулятор імунітету багатий на сірку і допомагає синтезувати колаген, запобігає його розпаду. Незважаючи на користь, важливо їсти часник у помірній кількості, інакше є ризик печії, розлади шлунка та кровотечі при прийомі препаратів для розрідження крові.

11. Помідори

Один середній помідор може забезпечити близько 30% добової норми вітаміну С. Додаткова перевага плодів томату – велика кількість амінокислоти лікопіну, корисної підтримки молодості. ^[11]

12. Боби

Квасоля, соя та інші бобові містять зародок, тому разом із яйцями, насінням становлять групу ембріональних продуктів. Крім амінокислот, вони багаті на жири, жирні кислоти, мінерали — головні агенти для виробництва колагенових волокон.

13. Авокадо

Якщо ви шукали смачний спосіб уповільнити старіння, цей фруктовий фрукт — ідеальний кандидат. У м'якоті достатньо вітаміну Е для нейтралізації вільних радикалів та захисту колагену від розпаду. Корисні жири і клітковина посилюють його властивості, що відновлюють. ^[12]

14. Зелень

Шпинат, щавель, капуста та інша зелень – важливі джерела корисних речовин та антиоксиданту хлорофілу. Дослідження показали, що його споживання підвищує кількість проколагену у шкірі. Щоденна порція зелених овочів залежить від рівня активності – чим більше ви рухаєтеся, тим більше можете з'їсти. Мінімальна порція для тих, у кого немає проблем із ШКТ – 2 чашки зелені на день.

15. Гарбузове насіння

Рослинне джерело цинку прискорює синтез глікопротеїну і уповільнює швидкість його розпаду. Крім того, мікроелемент прискорює загоєння ран. Сирі насіння корисніше смажених, так як при температурі вище 90 ° С випаровуються ефірні олії і відбувається окислювальний процес.

Інші способи підвищення рівня колагену в організмі

Стежити за раціоном та вчитися правильно поєднувати продукти – важка робота. Тому багато людей вдаються до колагенових добавок. Однак це нова галузь досліджень і вчені не поспішають робити висновки про їхню 100% ефективність, навіть незважаючи на деякі підтвердження. Одне з тестувань показало, що після чотирьох тижнів прийому у жінок зростає еластичність шкіри. ^[13] В іншому 12-тижневому експерименті було відзначено зменшення глибини зморшок на 13%. ^[6]

Дієтологи та нутриціологи стверджують, що передозування харчовою добавкою може завдати шкоди, і радять отримувати всі необхідні речовини з їжі. Щоб поліпшити їх засвоєння, вони рекомендують замінити звичайні чаї трав'яними — заварювати спориш, п'ятилистну гіностему, хвощ, ашваганду, готу колу.

Коментар експерта

Тетяна Єліссєва, дієтолог, нутриціолог

Після 20 років вироблення колагену в організмі знижується зі швидкістю 1% на рік, а починаючи з 40 років — на 2%. Цей процес неминучий і наше головне завдання полягає у корекції раціону для поповнення потенційного дефіциту. Збалансована дієта не тільки зміцнить суглоби, а й покращить стан волосся, шкіри, нігтів — допоможе заощадити на консультаціях лікарів, ліках та б'юті-процедурах.

Література

1. Collagen: The Fibrous Proteins of the Matrix, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK21582/>
2. Розширений 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. Щиро Antiageing i 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; сприятливі 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. Ефективність Vitamin C Сynplementation на Collagen Synthesis and Oxidative Stress After Musculoskeletal Injuries: A Systematic Review, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6204628/>
10. Компаративні анти-інфламаторні властивості 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. Діяльність різних отворів яєць на шкірі колаген metabolism, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1676360/>
13. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin fisiology: a double-blind, placebo-controlled study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23949208/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Food for collagen production

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Отримано 18.10.2021

Реферат У статті розглянуто вироблення колагену та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть виробленню колагену, розглянуто наукові засади харчування для його нормалізації.

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.



Їжа, що стимулює відтік жовчі

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто вплив жовчі та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть вивести жовч, розглянуто наукові засади жовчогінного харчування.

Ключові слова: жовч, жовчогінні продукти, діагностика, корисні продукти, небезпечні продукти

Є багато станів, які можуть призвести до холестази – застою та скорочення відтоку жовчі. У такому разі травна рідина не потрапляє у тонкий кишечник, не розщеплює жири та не виводить шлаки з організму. Це призводить до проблем із травленням, скупчення токсинів. Спровокувати

захворювання можуть багато чинників, але неправильне харчування та нездоровий спосіб життя — головні причини. На щастя, хвороби можна уникнути, якщо вчасно налагодити раціон.

Навіщо організму жовч?

Зеленувато-жовта рідина в основному складається з холестерину, жовчних кислот та білірубину – продукту розпаду гемоглобіну. Також містить воду, солі (калій, натрій), мідь та інші метали.

^[1] Вона є головним антисептиком в організмі та виконує багато функцій:

- виводить токсини в кал, щоб запобігти токсичному навантаженню;
- стимулює секрецію води в товстому кишечнику, покращує моторику та запобігає запорам;
- розповсюджує по кишечнику антиоксиданти, імуноглобуліни;
- має антимікробну функцію і не допускає розвитку дисбактеріозу;
- нейтралізує шлункову кислоту до роботи ферментів підшлункової залози.

Якщо ці процеси порушуються, з'являється постійне почуття втоми, білий або жовтий наліт на язичку, неприємний запах з рота, потяг до цукру та набір зайвої ваги в животі. ^[2, 3] Проблему не можна ігнорувати, адже порушення можуть призвести до небезпечних патологій печінки, особливо якщо діагностовано дискінезію жовчовивідних шляхів. Почати треба зі зміни харчування — навіть лікарі зізнаються, що правильний раціон найчастіше ефективніший за ліки. ^[4]

Послідовність жовчовідтоку

- печінка щодня виробляє 500-600 мл жовчі;
- половина рідини, виділеної між прийомами їжі, надходить у тонкий кишечник;
- решта відводиться в жовчний міхур для зберігання, де з неї 90% води всмоктується в кровотік - це робить запаси дуже концентрованими;
- коли їжа з жирами потрапляє в тонкий кишечник, низка гормональних і нервових сигналів змушує жовчний скорочуватися, а сфінктер Одді - розслаблятися і відкриватися, щоб жовч перетікала до їжі і виконувала функції травлення;
- близько 90% жовчних кислот реабсорбуються в кровотік через стінки тонкого кишечника, після чого печінка витягує їх із крові і повторно виділяє в жовч - компоненти проходять цей цикл 10-12 разів на день;
- невелика кількість кислот досягає товстої кишки, де розщеплюється бактеріями - частина реабсорбується, частина виводиться з калом, надаючи йому темний колір. ^[5]

Топ-15 продуктів для покращення відтоку жовчі

1. Курка

Приготовлене на пару, запечене чи варене філе містить пісний білок. Харчовий білок цінний тим, що стимулює секрецію гормону холецистокініну (ССК). Він викликає скорочення жовчного міхура та секрецію ферментів підшлункової залози.

2. Редиска

Містить сірку, яка допомагає видалити відкладення з жовчного міхура, і вітамін С, щоб запобігти їх подальшому утворенню. У складі також значиться фермент холестерин-7-альфа-гідроксилаза, що знижує рівень холестерину та тригліцеридів. Незважаючи на користь, редиска показана не всім і перед вживанням варто проконсультуватися з лікарем. ^[6]

3. Брокколи

Капуста багата на клітковину і кальцій, необхідні здоров'ю ШКТ. Харчові волокна покращують перистальтику, мікрофлору, знижують вироблення жовчі, що важливо при її застої.^[7]

4. Кава

Дослідження виявили, що кофеїн пригнічує кристалізацію холестерину, збільшує відтік рідини із жовчного міхура. При цьому кава без кофеїну не має таких ефектів.^[8]

5. Куркума

Яскраво-жовтогогаряча спеція зменшує симптоми здуття і газів при розладі шлунка, має жовчогінну властивість (особливо в поєднанні з чорним перцем). Куркума хоч і покращує ліпідний обмін, але не рекомендована при жовчнокам'яній хворобі.^[9]

6. Солодкий червоний та зелений перець

Болгарський перець – найкраще джерело вітаміну С серед овочів. Він також поповнює запаси вітамінів групи В, магнію, фолієвої кислоти та фітонутрієнтів для захисту ШКТ від багатьох захворювань.^[10]

7. Розторопша

Трава бере участь у формуванні ферментів, збільшує вироблення жовчі, заспокоює слизові оболонки та зменшує запалення. Однак розторопша не рекомендована при синдромі Жильбера - прискорює першу фазу детоксикації, тим самим підвищуючи рівень білірубину в крові.

8. Апельсини

М'якуш багатий на вітамін С, через нестачу якого розвивається жовчнокам'яна хвороба. Це підтверджують лікарі та річне дослідження за участю 2129 осіб. Так як прийом добавок з вітаміном С збільшує ризик утворення каменів у нирках, краще отримувати компоненти з натуральних продуктів, таких як апельсини та інші цитрусові.^[11]

9. Помідори

Плоди томату стимулюють жовчовідтікання і виводять токсини через травний тракт, а також зменшують запалення. Томатний сік без підсолоджувачів має ті ж властивості.

10. Сало

Продукт містить 40% ненасичених жирних кислот, багатий жиророзчинними вітамінами А, D, Е. Тому сало зв'язує і виводить токсини, має жовчогінні властивості.

11. Знежирені молочні продукти

Нежирне молоко, сир, кефір, йогурт, кисле молоко не навантажують ШКТ, не затримують спорожнення шлунка і не викликають здуття. Додатково кисломолочна продукція містить необхідні пре-і пробіотики.

12. Бобові

Квасоля, соя, сочевиця багаті на рослинний білок. При проблемах з жовчним він корисніший за тварину, що підтверджують дослідження. [12]

13. Лляне насіння

Олія лляного насіння зменшує біль, має протизапальну дію. Але його не можна приймати при гострому панкреатиті (тільки під час ремісії), оскільки додаткове виділення жовчі провокує спазми.

14. Горіхи.

Деякі дослідження показали, що мигдаль та волоські горіхи запобігають утворенню жовчного каміння. Через великий вміст жирів важливо їсти їх у невеликих кількостях.

15. Тофу

У 100 г вегетаріанського сиру міститься 345 мг кальцію, 8-13 г білка та всього 5-10 г жиру. Дієтичний продукт допоможе уникнути нападів болю в правому підребер'ї, урізноманітнить меню і запобігатиме закупорці жовчних проток.

Інші способи нормалізації відтоку жовчі

Найлютіший ворог жовчного міхура - низькокалорійні дієти та схуднення на 1-1,5 кг на тиждень. Вони збільшують ризик утворення каменів та інших захворювань, оскільки при скороченні споживання їжі зменшується потреба у жовчі секрет стає густим, концентрованим. Щоб допомогти своєму організму, потрібно дотримуватися інших правил:

- харчуватися дрібно по годинах - 5-6 разів на день в один і той же час;
- є багато термічно обробленої та сирової клітковини; [13]
- уникати жирної їжі та споживати 20–40 г жиру на добу;
- виключити з раціону все смажене, страви з скоринкою та рафіновані вуглеводи – додані цукру, підсолоджувачі, біле борошно, каші швидкого приготування, випічку, десерти;
- відмовитись від алкоголю;
- не вживати морозива, холодні страви та напої – холод блокує роботу органу;
- виключити з меню консервовані овочі та фрукти;
- пити 2-2,5 л чистої води у перервах між їжею;
- не захоплюватися імбиром, оскільки він стимулює печінку виділяти більше жовчного соку, але з прискорює його викид; [14]
- дотримуватися помірного рівня активності - стомлюючі тренування змушують печінку активніше виробляти жовч, але не покращують її відтік. [15]

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Дослідження підтверджують, що гірка їжа та трави гіркоти – темно-зелені листові овочі, буряк, артишоки, чай з кореня кульбаби, сік селери – допомагають вирішити проблему з жовчовідтоком. Відкриття із цього приводу тривають. Так, у 2020 році було задокументовано, що жовчні кислоти виробляються мікробами в кишечнику. Це вкотре підтверджує, що потрібно дбати про ШКТ загалом, а чи не про окремих органах.

Література

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. Матеріали для здоров'я і здоров'я здоров'я: 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. Діяльність black pepper and piperine on bile secretion and composition in rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3431580/>
10. Serum ascorbic acid та інші корисні gallbladder disease among US adults, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1508320/>
11. Результат vitamin C у високих doses на plasma and biliary lipid composition in patients with cholesterol gallstones: prolongation of nucleation time, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9179545/>
12. Діяльність природних animal і vegetable protein on gallstone formation and biliary constituents in hamster, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6708746/>
13. Фрукти та гігієнічні сировини і ризик галереї 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Food that stimulates the flow of bile

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Отримано 20.10.2021

Реферат У статті розглянуто вплив жовчі та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть вивести жовч, розглянуто наукові засади жовчогінного харчування.

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.



Користь груш – Топ-8 корисних властивостей

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості груші та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання груші у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти груші на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: груша, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

М'яка солодка груша має дивовижні переваги для здоров'я. Вона містить багато клітковини, а в рамках збалансованої дієти знижує вагу та ризик захворіти на рак. Лікарі також радять їсти її людям з діабетом та серцевими захворюваннями. Все ще сумніваєтеся, що фрукт гідний дифіраблів? Ми зібрали вам його основні корисні властивості, а також рекомендації щодо вживання.

Калорійність груші не перевищує 57 ккал на 100 г. У ній менше фруктози, ніж у яблуку, але при цьому вона набагато солодша. А ще в м'якоті більше клітковини, ніж у склянці капусти. З одного плоду ми можемо отримати більше 20% від денної норми, що рекомендується, харчових волокон. Крім того, фрукти мають низький глікемічний індекс, тому не викликають стрибок рівня цукру в крові.

Топ-8 корисних властивостей груші для здоров'я та краси

1. Сприяє правильній роботі шлунка та кишечника

З'їдаючи один фрукт на день, ви підтримаєте здоров'я всієї травної системи. Клітковина запобігає запорам. А пектин, що міститься в плодах, відіграє роль пребіотиків для корисних кишкових бактерій — збільшує їх популяцію і підвищує імунітет, сприяє здоровому старінню. [1, 2]

2. Дбає про серце

Оскільки груші багаті на клітковину і калій, вони нейтралізують надлишок натрію. Тим часом антоціани, що надають плодам рубіново-червоного відтінку, покращують здоров'я серця та зміцнюють кровоносні судини, а кверцетин та інші антиоксиданти зменшують жорсткість серцевої тканини, знижують рівень поганого холестерину. Дослідження показали, що для отримання позитивних ефектів достатньо щодня з'їдати щодня не менше 80 г м'якоті (1/2 середньої груші). При цьому кожні 25 г фруктів знижують ризик інсульту на 9%. [3, 4, 5]

3. Має протиракові властивості

Фрукти не можуть замінити лікування, але запобігають онкології завдяки високому рівню антиоксидантів. Важливу функцію виконують антоціани, коричнева кислота. Хімічні сполуки протидіють вільним радикалам, захищають клітини від ушкоджень, знижують ризик розвитку раку легень, шлунка, сечового, грудей, яєчників і навіть нейродегенеративних захворювань, таких як недоумство. [6]

4. Не дає розвиватися запаленням

Стиглі фрукти багаті на флавоноїди, які допомагають боротися із запаленням і зменшують ризик розвитку серйозних захворювань. Вони також містять мідь, вітаміни К та С. Інгредієнти доповнюють один одного та знижують маркери запалення, які називаються С-реактивним білком. [7, 8]

5. Зменшує ризик захворіти на діабет

Соковиті груші, особливо червоні сорти, містять багато протидіабетичних речовин. Деякі з них перебувають лише у шкірці, тому не варто її викидати. Клітковина уповільнює травлення, даючи організму більше часу на розщеплення та засвоєння вуглеводів. Це дозволяє регулювати та контролювати рівень цукру в крові. Як показало дослідження, для захисту від діабету на 23% потрібно з'їдати на тиждень щонайменше п'ять червоних плодів. [9]

6. Допомагає схуднути

Низькокалорійні, багаті харчовими волокнами та водою груші сприяють швидкому насиченню та зниженню ваги. Жінки, які щодня з'їдають три невеликі плоди, швидше скидають вагу та покращують здоров'я серцево-судинної системи, що підтверджують дослідження. [10]

7. Виводить шлаки

Регулярна дефекація грає головну роль виведенні токсинів з жовчю. Груші сприяють цьому процесу — ефект забезпечує оптимальна комбінація клітковини та фруктози. Смузі з детокс-фруктом допоможуть відновитись після святкових обідів. Напій також може стати чудовим щоденним перекушуванням. [11]

8. Покращує стан волосся та шкіри

Усі сорти містять вітамін А — один із найцінніших компонентів для збереження здоров'я та краси шкіри, волосся, нігтів. Його дію доповнюють зеаксанти та лютеїн, що беруть участь у багатьох ферментативних реакціях. Корисні речовини допомагають зберегти молодість, зменшують пігментні плями та зморшки.

Кому протипоказані груші: шкода та побічні реакції

Груші містять фруктозу та сорбіт – натуральні цукру, які деяким людям важко засвоювати. Вони викликають гази, здуття живота, біль і діарею у тих, хто страждає на синдром подразненого кишечника (СРК). Деякі сорти викликають запор, якщо вживати їх перед їжею, і мають проносну дію, якщо їх після їжі.

Груші найменш алергенні зі всіх фруктів. Негативні реакції з'являються зрідка у тих, хто страждає від алергії на пилок берези. Симптоми зазвичай розвиваються протягом декількох хвилин і можуть включати свербіж у роті та горлі, кашель, червоні плями на шкірі.

Скільки груш потрібно їсти щодня?

Три фрукти на день можуть стати частиною здорового раціону, якщо немає протипоказань. Більшість дієтологів все ж таки стверджують, що для задоволення потреб організму достатньо 1-2 плодів. Важливо, щоб вони були стиглими без гниття. Дивні неідеальні форми, подряпини та жовті плями від ударів не становлять небезпеки – це продукт природи, а не фабрики.

Як правильно їсти груші, щоб схуднути та покращити здоров'я?

Перекусивши свіжим солодким фруктом, ви одночасно задовольняєте потяг до солодкого, і приносите користь травному тракту. Ароматні часточки можна їсти з горіхами, горіховим маслом, прошутто, сирами. Їх легко додати у вівсянку, смузі, салати з рукою.

Особливо добре груші поєднуються з куркою, свининою, корицею, мускатним горіхом, лимоном та шоколадом. Кухарі додають їх у жарке з болгарським перцем, цибулею та цукіні, використовують як начинку для піци для надання легкості, солодощі. Популярні методи приготування включають жаріння, припуск. Який би спосіб приготування ви не вибрали, не зрізайте шкіру, щоб отримати більше поживних речовин.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Загальний режим харчування - найважливіший дієтичний фактор у профілактиці захворювань та покращення здоров'я. Краще дотримуватись різноманітної дієти, ніж концентруватися на окремих продуктах і сидіти на грушевому монодієті. Свіжі, яскраві груші з твердою текстурою та багатим смаком будуть корисним десертом, який ніколи не розчарує та не нашкодить фігурі.

Література

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 clinic trial in adults with slow-transit constipation], <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25623312/>

3. Influence 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 UK Women's Cohort Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26076918/>
6. Chemical composition and anti-inflammatory and antioxidant activity 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. Відомості про вітаміни К в хронічних агітаційних умовах: Inflammation, Cardiovascular Disease, i Osteoarthritis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27648390/>
9. Dietary flavonoid intakes and risk of type 2 diabetes в 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Benefits of Pears - Top 8 Health Benefits

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 20.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості груші та її вплив на організм людини.

Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання груші у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти груші на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.



Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості яблука та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність продукту, розглянуто використання яблука в різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти яблука на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: яблуко, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Це ефективний засіб від хвороб серця, діабету, раку. Фрукти також попереджають багато хронічних захворювань. Якщо вам потрібна була додаткова причина додавати їх у вівсяні пластівці або смузі, ось вона ми зібрали 10 переваг плодів для здоров'я, а також кілька побічних ефектів, про які вам слід знати.

Калорійність яблук у середньому становить 52 ккал на 100 г, але залежить від сорту. Плоди бувають різних кольорів – від блідо-жовтого та зеленого до темно-червоного. Їхня текстура і смак також варіюються від соковитого до твердого і від надмірно кислого до солодкого. Крім калорій з одного фрукта ви отримуєте 4 грами клітковини і 14% добової норми вітаміну С, що рекомендується. Неоціненну користь приносять поліфеноли, ресвератрол та інші корисні сполуки.

Топ-10 корисних властивостей яблук

1. Допмагають контролювати вагу та худнути

Продукти містять багато клітковини і на 86% складаються з води, тому дарують відчуття ситості та сприяють зниженню ваги. Дослідження показали, що ті люди, які розпочинали свій обід із яблучних скибочок, у середньому з'їдали на 200 калорій менше. Важливо знати, що ситість дарує повноцінний плід, а не яблучне пюре чи сік.^[1, 2, 3]

2. Збільшують кількість корисних бактерій у кишечнику

Пектин виконує функцію пребіотика та нормалізує мікробіом при дисбактеріозі. У процесі травлення харчові волокна проходять через тонкий кишківник і потрапляють у товсту кишку, де живлять корисні кишкові бактерії. Нові дослідження показують, що це сприяє схудненню, підвищенню імунітету, здоров'ю серця.

3. Запобігають раку

Американський інститут дослідження ракових захворювань виявив, що яблучні харчові волокна та поліфенольні сполуки впливають на роботу естрогену і тим самим знижують ризик захворіти на рак молочної залози. У яблуках також містяться антиоксиданти, які попереджають передракові ураження товстої кишки. [4]

4. Захищають від серцево-судинних захворювань

Щоб вивести більше поганого холестерину та знизити ризик серцевих захворювань удвічі, достатньо з'їдати одне яблуко на день. Поліфенольні антиоксиданти, що входять до складу фрукта, також зменшують ризик атеросклерозу, який призводить до інсульту та серцевого нападу. [5, 6]

5. Попереджають розвиток діабету

Антиоксиданти, що містяться в шкірці та м'якоті, захищають клітини підшлункової залози від пошкоджень та запалень, знижують ризик розвитку діабету 2 типу на 28%. У шкірці червоних плодів міститься ресвератрол, як і червоному вині. Він нормалізує кров'яний тиск, корисний для мозку, суглобів, захищає від онкологічних захворювань – запобігає розвитку раку шлунка, товстої кишки. [7]

6. Підвищують імунітет та допомагають при астмі

Антиоксиданти у плодах захищають легені від окисного ушкодження. Велике дослідження за участю понад 68 тисяч жінок підтвердило, що у тих, хто частіше вживав яблука, ризик астми був нижчим на 10%. Вчені вважають, що результат забезпечує кверцетин – флавоноїд покращує роботу імунної системи та бореться із запаленням. [8, 9]

7. Зменшують кислотний рефлюкс

Гастроезофагеальна рефлюксна хвороба (ГЕРХ) з'являється, коли їжа вкидається назад у стравохід і викликає біль, подразнення, печію, неприємний кислий присмак у роті. Додавання до раціону яблук зменшує симптоми ГЕРХ. Це більш правильне та безпечне рішення, ніж щоденний прийом антирефлюксних препаратів.

8. Підвищують щільність та міцність кісток

Вчені встановили, що вживання більшої кількості яблук зменшує шанс отримати перелом стегна. Крім клітковини та вітаміну С, м'якоть містить унікальний флавоноїд — флоридин. Французькі дослідники виявили, що він запобігає розвитку остеопорозу у жінок у постменопаузі. [10]

9. Захищають шлунок від препаратів

Нестероїдні протизапальні препарати (НПЗП), відомі всім як знеболювальні, можуть пошкодити слизову оболонку шлунка. Ліофілізований яблучний екстракт і дві рослинні сполуки — хлорогенова кислота та катехін — уберігають клітини шлунка від руйнування. [8]

10. Запобігають хворобам мозку

Яблучний сік зменшує кількість шкідливих активних сполук у тканинах мозку, підтримує розумовий розвиток – зберігає нейромедіатор ацетилхолін, який відповідає за передачу нервових імпульсів. Його низький рівень виявлено за хвороби Альцгеймера. [11, 12]

Небезпечні та шкідливі властивості яблук

Плоди містять натуральні хімічні речовини саліцилатів. У деяких людей сполуки викликають алергічну реакцію — висипання на шкірі, набряк. Фрукт також очолює список рослинної їжі із найбільшою кількістю залишків пестицидів. Якщо ви не вирощуєте його самостійного, тоді варто обмежити споживання.

У будь-якому випадку вживання дуже великої кількості фруктів шкодить організму — загрожує стрибком рівня цукру в крові, великим навантаженням на кишечник і зайвою вагою. Що стосується насіння, то крім білка та клітковини вони дійсно містять шкідливу речовину ціанід. Але їхня небезпека перебільшена — щоб отруїтися, людині треба з'їсти 150 подрібнених зерен.

Скільки яблук потрібно їсти щодня?

Для отримання максимальної користі без побічних ефектів людині достатньо з'їдати 1-2 плоди на добу. При збільшенні порції може виникнути здуття, діарея. Експерти з харчування раджу не відмовлятися від фрукта тим, хто сидить на низьковуглеводній дієті. При складанні меню вони рекомендують звернути увагу до кількості вуглеводів у різних сортах.

Які яблука корисніші – сири чи запечені?

Намагайтеся їсти більше сирих фруктів зі шкіркою, щоб отримати максимальну кількість клітковини та поліфенолів. Врахуйте, що в процесі приготування втрачаються важливі антиоксиданти. Якщо ви все ж таки вирішили запікати яблука в духовці, вибирайте відповідні для цього сорту — макінтош, антоновка, джонаголд — і не додавайте підсолоджувачі.

Сирі плоди можна їсти з арахісової пастою та сиром чеддер, нарізати на кубики або терти на тертку та додавати до салатів. Печену м'якоть додають до бутербродів, смаженого м'яса. Під час приготування страв уникайте доданого цукру – апетитний та ароматний яблучний пиріг шкодить здоров'ю.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Користь яблук безпосередньо пов'язана із вмістом у них розчинної клітковини. Вона допомагає підтримувати вагу та виводити токсини – це головне, що ви можете зробити для захисту від захворювань. Відмовтеся від шкідливих перекусів і почніть наповнювати свій раціон фруктами вже сьогодні, щоб скористатися всіма перевагами антиоксидантів та вести повноцінний спосіб життя!

Література

1. Діяльність фруктів у різних формах на енергійний потік і сатиті на пляшках, <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. Недоліки міцних і битих і невикористаних липких відрізків в обезі писків яблука яблука помати або яблука шлунку concentrate, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23909905/>
4. Cancer chemopreventive potential of apples, apple juice, i apple components, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18855307/>
5. Apples i cardiovascular health-is 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. Фруктові consumption and risk of type 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Apples - the benefits and harms proven by nutritionists

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

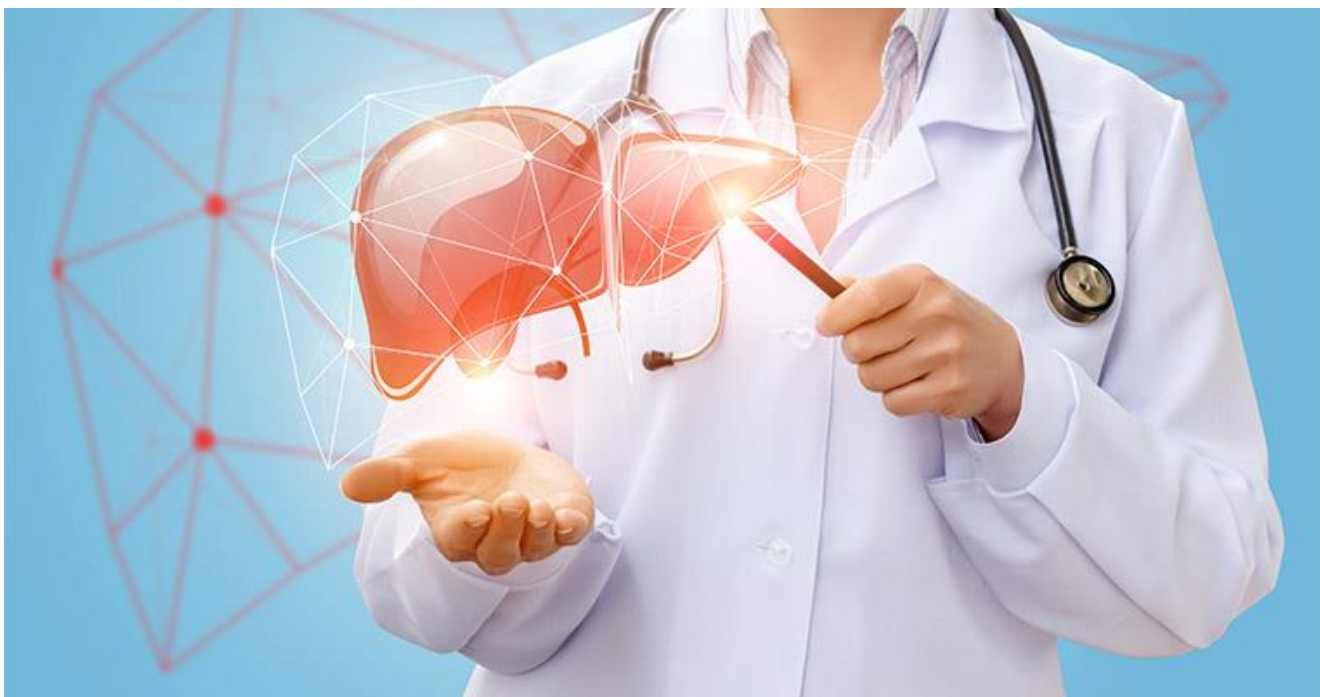
Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the EdaPlus.info project

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

Отримано 21.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості яблука та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність продукту, розглянуто використання яблука в різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти яблука на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.



Їжа для печінки – 15 найкращих продуктів для її здоров'я та відновлення

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні функції печінки для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи печінки продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності печінки, наведено загальні рекомендації для підтримки її здоров'я.

Ключові слова: печінка, здоров'я, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації

Печінка – орган, розташований під грудною клітиною у правій частині живота. Вона виводить токсини, синтезує білки, регулює згортання крові, підтримує здоровий рівень цукру та виконує 500 інших функцій. Її здоров'я має вирішальне значення для стану організму в цілому, тому важливо підтримувати її роботу. Хоча не можна керувати всіма факторами ризику, вживання певних продуктів і напоїв все ж таки має величезний вплив на ШКТ.

Цікаві факти про печінку

Найбільший залізистий орган людського тіла і другий за величиною після шкіри працює не менше за серце. Він має дивовижну здатність до самовідновлення, що уможлиблює його трансплантацію — коли люди жертвують половиною, частина відновлює віддалену ділянку.

У нормальному стані печінка на 10% складається із жиру. Зі збільшенням його кількості зростає ризик розвитку діабету 2 типу. Дізнатися про проблему складно, тому що орган не має больових рецепторів і не може хворіти – дискомфорт у правому підребер'ї та больові симптоми дає його оболонка чи сусідні органи. Хоча найбільша залоза може витримати багато зловживань, вона схожа на еластичну стрічку - здатна розтягуватися доти, доки не порветься.

Що робить печінку: функції та роль в організмі

З нею ідентифіковано сотні процесів, але найважливіші:

- виробляє жовч, яка згодом зберігається у жовчному міхурі та виводить відходи, токсини, розщеплює жири у тонкому кишечнику під час травлення;
- створює кров, що циркулює по тілу, та регулює в ній концентрацію амінокислот;
- виробляє білки для плазми крові та перенесення жирів по тілу;
- перетворює надмірну глюкозу в глікоген для зберігання та виконує зворотне перетворення для отримання енергії;
- накопичує вітаміни та поживні речовини з їжі, щоб використовувати при нестачі;
- перетворює отруйний аміак на сечовину - кінцевий продукт білкового обміну, який виводиться із сечею;
- очищає кров від ліків та отруйних речовин;
- протидіє інфекціям;
- виводить токсичний білірубін (продукт розпаду гемоглобіну), при скупченні якого шкіра та очі жовтіють.

Орган також виконує багато інших функцій. Хіба замало приводів дбати про його здоров'я? Найкращий спосіб підтримувати його нормальне функціонування – вести здоровий активний спосіб життя.

Топ-15 продуктів для здоров'я печінки

1. Кава

Дослідження показали, що напій збільшує рівень антиоксиданту глутатіону, знижує ризик раку, цирозу та незворотного ушкодження органу при хронічних захворюваннях. Це пов'язано зі здатністю напою запобігати накопиченню жиру та колагену – двох основних маркерів його захворювань. [1, 2]

2. Хрестоцвіті

Брюссельська капуста та екстракт паростків броколі посилюють детоксикацію, захищають печінку від ушкоджень, пухлин. Речовини у брюссельській капусті зберігають властивості навіть після варіння. [3]

3. Буяковий сік

Антиоксиданти беталаїни зменшують окисне пошкодження та запалення, посилюють виведення токсинів. Дослідження проводилися на людях та тваринах із застосуванням буякового соку, але можна припустити, що вживання буяків приносить аналогічний ефект. [4, 5]

4. Грейпфрут

Нарингенін і нарингін - два основні антиоксиданти, що містяться в цитрусі. Обидва зменшують запалення, запобігають розвитку фіброзу. Нарингенін зменшує кількість жиру в печінці та запускає процеси його спалювання, а нарингін протидіє деяким негативним ефектам алкоголю. [6, 7]

5. Ягоди

Чорниця, лохина і журавлина містять антоціани - пігменти з властивостями антиоксидантів. Їх регулярне вживання захищає орган від пошкоджень, збільшує відповідь імунних клітин, уповільнює розвиток фіброзу та зростання ракових клітин. [8, 9, 10]

6. Виноград

У червоних та фіолетових сортах міститься особливо цінне з'єднання ресвератрол. Речовина зменшує запалення, запобігає ушкодженням, підвищує рівень антиоксидантів. А екстракт виноградних кісточок має суперпотенціал і може покращити функцію печінки. [11, 12]

7. Чай

Екстракт чорного чаю звертає назад багато негативних ефектів, пов'язаних з неправильним харчуванням, а також покращує показники крові, що вказують на здоров'я органу. Люди, які п'ють зелений чай, мають менше шансів захворіти на рак та неалкогольну жирову хворобу печінки (НАЖБП). [13, 14, 15]

8. Горіхи

Жири, антиоксиданти та інші корисні рослинні сполуки у мінадалі, волоському горіху захищають від патологічних змін у тканинах. Дослідження показали, що чоловіки, які їх їдять регулярно, мають низький ризик розвитку НАЖБП. [16]

9. Жирна риба

Скумбрія, тріска, палтус, сардини багаті на жирні кислоти омега-3, які знижують вміст жиру в печінці, тригліцеридів у людей з НАЖБП та неалкогольним стеатогепатитом. [17]

10. Оливкова олія

Вживання 1 ч. л. оливкової олії в день підвищує вироблення ферментів та білка, необхідного для нормального метаболізму. В результаті зменшується накопичення жиру, покращується кровообіг в органі та чутливість до інсуліну. [18]

11. Листова зелень

Шпинат та інша листова зелень допомагають боротися з НАЖБП. У 2021 році вчені виявили, що ефект забезпечують поліфеноли, що містяться в ньому. Найкращі результати показав сирий шпинат, а виготовлений виявився малоефективним — термічна обробка знижує активність поліфенолів та антиоксидантів. [19]

12. Бобові

Квасоля, соя, сочевиця, нут, горох містять стійкі крохмалі, що покращують здоров'я кишечника. Вживання бобових знижує ризик багатьох захворювань шлунково-кишкового тракту, рівень глюкози в крові та тригліцеридів при ожирінні. А споживання сої (місо-супу, соєвих продуктів) захищає печінку від хвороб через високий вміст білка β-конгліциніну. [20]

13. Вівсянка

Цільнозернові покращують роботу органу завдяки високому відсотку клітковини. Вони надовго насичують, нормалізують травлення, допомагають позбутися зайвих кілограмів і жиру на животі, що є добрим способом запобігти багатьом захворюванням. ^[21]

14. Куркума

Високі дози куркуміну – активної сполуки куркуми – знижують кількість маркерів ушкодження печінки. Дослідження показали, що його застосування як добавка нормалізує показники АЛТ та АСТ (ферменти підвищуються у людей з НАЖБП).

15. Часник

У 2019 році вчені з'ясували, що часте вживання свіжого часнику чоловіками, але не жінками знижує ризик захворіти на НАШПП. А в 2020 році було встановлено, що прийом часникового порошку у вигляді БАДу – 800 мг/день протягом 15 тижнів – знижує концентрацію ліпідів та підвищує вироблення ферментів. ^[22, 23]

Інші способи допомогти печінці: шкідливі продукти та корисні види активності

Лікарі радять не лише споживати більше омега-3, а й зменшити споживання омега-6. Для покращення здоров'я потрібно замінити джерела насичених жирів (вершкове масло, ковбаси, жирне та в'ялене м'ясо), джерелами ненасичених ліпідів — авокадо, оливкова та горіхова олія, жирна риба. Не менш важливо виключити із раціону цукор.

Крім дієти можна внести ще кілька змін у спосіб життя:

- займатися аеробікою не менше 30 хвилин на день, зберігати активність протягом дня і не намагатися компенсувати її нестачу інтенсивнішими тренуваннями;
- контролювати рівень цукру в крові – діабет та жирова хвороба печінки часто з'являються одночасно;
- пити достатньо чистої води - 6-8 склянок щодня;
- виключити випадкове запійне вживання алкоголю та знизити його споживання в цілому;
- додавати до страв багаті поліфенолами орегано, шавлія, розмарин та інші спеції;
- замінити чіпси та випічку корисними перекушуваннями;
- з обережністю ставитись до ліків;
- робити щеплення від гепатиту.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Ваша печінка щодня виконує колосальну роботу і заслуговує, як мінімум, на здорову дієту. Вона може швидко відновитися, поки залишається здоровою, і всі гепатологи радять підтримувати її в цьому стані. У більшості випадків захистити орган можна за допомогою способу життя та дієтичних заходів. Раціон, багатий на клітковину, білок і корисні жири - найкращий спосіб врятувати її від хвороб.

Література

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. Великий похід з Brussels спрощує свої можливості до індукції detoxification enzyme expression in vitro and in vivo, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21535814/>
4. Визначення ефекту трояндової цибулини на DMBA-індустровий убогий в лавах і матусі гладі 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. Відомості про нарінговий компонент в регулюванні ліпиду та етанолу metabolism в rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12798418/>
8. Comparison of phytochemic profiles, antioxidant and cellular antioxidant activities of different varieties of blueberry (Vaccinium spp.), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27664697/>
9. Діяльність blueberry on hepatic and immunological functions in mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20382588/>
10. Ратний вік mitochondrial руйнується під жаром або хлоричним карбоном 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. Срібні сіті extract до несприятливого функцію життя в пацієнтів з неалкогольною мізерною зміною життя, <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,
15. Green Tea Consumption and 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: retrospective case-control study in 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. Діяльність 1-річної дії з n-3 polyunsaturated fatty acid-enriched 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. Збільшення Whole Grain Intake є частиною запобігання і подолання неалкогольної Fatty Liver Disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3670556/>
22. Association між діетарною сирої цибулинної втечі і знову diagnosed неалкогольної лагідної життєдіяльності: a population-based study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31557727/>
23. Діяльність гирлявої кисню consumption на тілі складання в пацієнтів з неалкогольною мізерною хворобою хвороби: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26955623/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

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

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Отримано 25.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні функції печінки для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи печінки продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності печінки, наведено загальні рекомендації для підтримки її здоров'я.

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.



Користь гарбуза – Топ-7 корисних властивостей та цікавих фактів

Єлісеєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості гарбуза та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання гарбуза у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти гарбуза на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: гарбуз , користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Золотистий гарбуз вважається овочом через високу поживність, але з наукової точки зору він відноситься до фруктів. Її м'якоть і насіння мають потужний набір антиоксидантів, поживних речовин і підтримують травлення - їх роль у забезпеченні оптимального самопочуття складно

заперечувати. Для тих, хто ще не додав м'ясисті плоди до раціону, ми зібрали останні дані про їхню користь, підкріплені науковими дослідженнями.

Калорійність гарбуза дорівнює 26 ккал на 100 г. Такий низький вміст калорій пов'язано з тим, що він на 94% складається з води. М'якуш також містить багато клітковини і має вражаючий профіль поживних речовин. Найбільше в ній бета-каротину, який організм перетворює на вітамін А – у чашці вареного продукту міститься 245% від денної норми. У тій же порції міститься 10–19% добової норми вітаміну С, калію, міді, марганцю, вітаміну В12.

Топ-7 корисних властивостей гарбуза та цікавих фактів

1. Захищає зір

Яскраві плоди - гарне джерело β-каротину, лютеїну та зеаксантину. Потужні антиоксиданти захищають від прогресуючої дегенерації жовтої плями, основної причини сліпоти серед людей похилого віку. Вітаміни С і Е, що містяться в м'якоті, також захищають від дегенеративних пошкоджень зору з віком. Це підтверджує дослідження вікових хвороб очей, проведене у 2019 році. Перераховані речовини краще засвоюються, коли їх їдять із невеликою кількістю корисних жирів, таких як оливкова олія. ^[1]

2. Поліпшує роботу серця

Високий кров'яний тиск провокує серцево-судинні захворювання. Зменшити його допомагає як відмова від солі, так і достатнє споживання калію. Ця теорія була перевірена вченими у 2017 році за підтримки 2722 добровольців. Клітковина та вітамін С, що містяться в м'якоті, а також компоненти гарбузової олії покращують роботу серцевого м'яза, знижують діастолічний артеріальний тиск та підвищують хороший холестерин. ^[2]

3. Знижує ризик раку

Дієта, багата бета-каротином, пригнічує та уповільнює ріст онкоклітин при раку горла, підшлункової залози, простати та товстої кишки. Каротиноїди нейтралізують вільні радикали, які виробляють ракові клітини для швидкого розмноження. Як показали дослідження, перевага проявляється лише при вживанні гарбуза та інших продуктів з вітаміном А – БАДи не забезпечують такий самий рівень захисту. ^[3, 4, 5]

4. Профілактика діабету та ожиріння

Полісахариди гарбуза мають неймовірний потенціал у боротьбі з інсулінорезистентністю і допомагають контролювати рівень цукру в крові. Вони можуть захистити від розвитку діабету 2 типу та в майбутньому стати основою протидіабетичних ліків. Що стосується схуднення, то гарбуз не має надздібностей і не допомагає спалювати жир, але дозволяє менше їсти завдяки низькій калорійності і високому вмісту клітковини - швидше насичує, надовго дарує почуття ситості.

5. Допомагає при гіперактивному сечовому міхурі

Гарбузове насіння зміцнює м'язи тазового дна і підтримує контроль над сечовим міхуром завдяки двом процесам - пригнічують 2 ферменти, підвищують тестостерон. У цей же час насіння позбавляють гіпертонусу сечового міхура, підвищуючи здатність утримувати сечу і знижуючи частоту сечовипускання. Гарбузова олія не менш корисна при різних розладах сечовипускання. ^[6]

6. Покращує стан шкіри та захищає її від УФ-променів

Каротиноїди, лютеїн, зеаксантин, вітамін Е та багато інших антиоксидантів підвищують захист клітин шкіри від шкідливих ультрафіолетових променів. Аскорбінова кислота також сприяє виробленню колагену - білка, який зберігає шкірні покриви прекрасними, здоровими. [7]

7. Підвищує імунітет

До складу входить безліч речовин, що зміцнюють імунну систему. Комплекс вітамінів, залізо, фолієва кислота та інші сполуки прискорюють загоєння ран, підвищують вироблення лейкоцитів та допомагають імунним клітинам працювати більш ефективно. [8, 9]

Кому не можна їсти гарбуз: протипоказання та шкода

Плід не може зашкодити здоровій людині. Через дуже частого використання можуть лише з'явитися набряки та проблеми зі стільцем, що стосується всіх овочів. Індивідуальна нестерпність проявляється у мізерного відсотка людей. У крайніх випадках з'являється алергія, нудота, свербіж, діарея — історія не знає серйозніших прецедентів. Вчені також з'ясували, що схожі алергени містять огірки, кавуни, і якщо на них є алергія, варто бути обережними з гарбузовими стравами.

Скільки гарбуза можна їсти щодня?

Немає необхідності їсти продукт щодня і у великих кількостях — надмірне захоплення вітаміном А призводить до гіпервітамінозу, жовтяниці (пожовтіння очей та шкіри). Варто зважити, що передозування може стати серйозною проблемою для немовлят та дітей. Існують також хворі гарбузові продукти з додаванням цукру, такі як латте, цукерки, начинки для пирогів. Від них краще повністю відмовитись.

Як вибирати гарбуз та правильно готувати?

Існує багато способів регулярно насолоджуватися плодом з користю для здоров'я - в ньому неїстівна тільки волокниста частина, що утримує насіння. При покупці краще вибирати дрібні плоди довгастої форми без ознак гниття. Чим менший їх розмір, тим вони солодші і менш волокнисті - гіганти вагою понад 10 кг вирощуються як кормові сорти для тварин. Серед кулінарів особливо славиться сорт мускатного типу батернат, відомий горіховим присмаком та чудовим ароматом.

Можна їсти гарбуз сирий, але його смак і запах у більшості людей викликає огиду — найбільшу користь для здоров'я та задоволення приносить готовий продукт. Плід часто зустрічається в рецептах супів та рагу, його варять, готують на пару, запікають на пергаменті з олією. Готове гарбузове пюре додають у сніданки, вечері, легкі закуски - вівсянку, млинці, енергетичні батончики, кекси. Цей універсальний інгредієнт ще використовують як основу для піци або пасти, змішуючи з перцем чилі.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Ребристі яскраві плоди потрібні не тільки для вирізання ліхтарів на Хелловін. Я рекомендую використовувати їх для приготування солодких та несолодких страв, щоб підтримати вагу, імунітет, зір та відчути всю користь натуральної їжі.

Якщо у вас є улюблені рецепти з гарбузом, обов'язково діліться ними в коментарях та розповідайте про свої секрети приготування!

Література

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. Діяльність досліджуваного застосування на кровообігу в hypertensive subjects: A systematic review and meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28024910/>
3. Асоціація між vitamin A, ретинолу і каротеноїд втікає і панкреатичним фактором ризику: 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 і інші каротеноїди в захисті від сонця, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23053552/>
8. Dietary і 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Pumpkin Benefits - Top 7 Health Benefits and Interesting Facts

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 28.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості гарбуза та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання гарбуза у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти гарбуза на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.