

Благий О.С., Данільченко К.

ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ДЕТОКСИКАЦІЮ ОРГАНІЗМУ

Детоксикація – процес очищення організму від токсинів методами їх знешкодження та подальшого виведення. Природна детоксикація організму відбувається у печінці шляхом сечовиділення, утворення поту тощо. Іноді організм не може впоратися із токсинами самостійно, тоді на допомогу приходять штучна детоксикація.

Харчування забезпечує найважливішу функцію організму людини, поставляючи йому енергію, необхідну для покриття витрат на процеси життєдіяльності. Так завдяки харчуванню та детокс-дієтам можна позбавлятися від токсинів. Передбачається, що це дає травній системі перепочинок, дозволяючи їй відновлюватися і краще засвоювати поживні речовини у майбутньому.

Наступні симптоми є знаком для переходу на детокс-дієту та уникнення стресів: здуття, повільне травлення, «мішки» під очима, підвищена схильність до інфекцій чи алергій, періоди безпричинної втоми, неможливість зосередитися на чомусь.

Детоксикація організму передбачає використання і вживання нутрицевтиків або продуктів, які допомагають зменшити токсичне навантаження на печінку, збільшують продукцію глутатіону. Наприклад, екстракт зеленого чаю допомагає відновити пошкодження печінки від алкоголю, але повністю замінювати їм воду не варто. Вживання препробіотиків знижує рівень токсинів в сечі.

Активність ферментів фази детоксикації з віком знижується. Для ефективності фази детоксикації, клітинам печінки необхідна сірка, таурин, цистеїн, гліцин, глютамін, холін, інозитол.

Джерелами природних сполук сірки є яйця, овочі сімейства хрестоцвітих (броколі, білокачанна капуста, брюссельська капуста, цвітна капуста), часник, ріпчаста цибуля, цибуля–порей.

Дефіцит вітамінів і мікроелементів, що беруть участь в регуляції детоксикаційної системи печінки, може призводити до небажаних наслідків.

Отже, правильне харчування є одним з головних завдань споживача при детоксикації організму. Завдяки відновленню балансу поживних речовин організм очищатиметься.

Література:

1. Е.Г.Манжалій, в.в.мінухін роль печінки в детоксикації організму. Програми детоксикації для студентів вищих медичних закладів та лікарів Київ – 2022 ТОВ «Видавництво «Юстон»