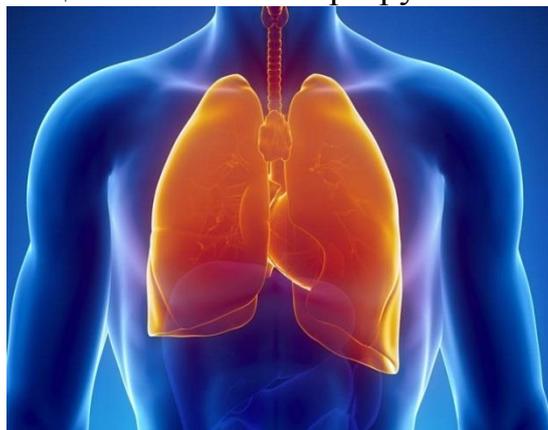


Продукты, полезные для легких и профилактика легочных заболеваний

Легкие представляют собой уникальный, жизненно важный орган. Он состоит из двух независимых друг от друга частей, причем правая часть больше левой по весу и размеру. Легкие насыщают организм кислородом, обеспечивая обмен веществ.

Чтобы сохранить здоровье легких, правильное и сбалансированное питание необходимо. Есть несколько продуктов, способствующих поддержанию нормального обмена веществ:

1. Жирные кислоты. Жир – это в первую очередь источник энергии. У большинства людей слово «жир» вызывает негативные ассоциации, они воспринимают жиры как что-то вредное, откладывающееся на боках и животе. Конечно, не все жиры полезны, не стоит злоупотреблять жирными продуктами. Однако есть и полезные, которые участвуют в строении клеточных мембран. Насыщенные жиры, хоть и признаны самыми вредными, однако же, помогают защитить легкие от разрушения. Норма потребления жиров – 5-10 г в день. Продукты,



полезные для легких и содержащие необходимые жирные кислоты омега-3 и омега-6: оливковое масло, орехи, семена подсолнечника, рыба, льняное семя.

2. Антиоксиданты. К ним относятся витамины E, C, а также бета-каротин. Продукты, содержащие антиоксиданты, принято считать очень полезными для легких, так как они защищают органы дыхания от вредного воздействия дыма и пассивного курения (зеленые овощи, цитрусы, клубника, картофель, болгарский перец, морковь, томаты). Можно часто услышать о чудодейственном воздействии антиоксидантов на кожу и волосы, об их способности замедлять процесс старения.

3. Бромелайн — это вещество, содержащееся в ананасах, очищает легкие, убивает бациллу Коха, восстанавливает эластичность легочной ткани. Существует даже специальная ананасовая диета для курильщиков, однако перед тем, как начать ее придерживаться, стоит проконсультироваться с врачом.

Профилактика легочных заболеваний.

Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за плачевной экологической обстановки, обилия машин, заводов и прочих факторов, негативно влияющих на здоровье легких. Однако если придерживаться некоторых правил, можно значительно сократить риск развития легочных заболеваний. Физическая активность необходима для поддержания всего организма в целом. Гиподинамия влечет за собой множество неприятных последствий. Есть также всякие дыхательные упражнения, позволяющие улучшить состояние легких. Однако дыхательная гимнастика имеет ряд противопоказаний. Ее нельзя выполнять людям, страдающим хроническими заболеваниями легких и сердечно-сосудистой системы. Специально подобранный комплекс упражнений не только поможет развить дыхательную мускулатуру, но и очистить легкие от мокроты. Также необходимо правильно питаться. Об этом уже было сказано выше. Есть продукты, незаменимые для здоровья легких, нужно стараться включать их в рацион. Существуют также и

вредные продукты, потребление которых необходимо сократить. К таким продуктам относятся соль, вызывающая отеки, сахар, замедляющий процесс восстановления клеток, а также большое количество чая и какао (включая шоколад).

Отказаться от курения! Курение, как известно, пагубно влияет не только на легкие, но и на желудок, кишечник, сердце, сосуды. Однако отказа от курения не всегда бывает достаточно, так как часто нас окружают курящие люди. Пассивное курение не менее опасно. Если убедить своих близких не курить не удастся, постарайтесь оградить себя от дыма, отправлять их курить на улицу (а не на балкон и в подъезд). Избегать загрязненных районов. Найти в наше время экологически чистый район для проживания очень сложно. От машин и заводов не скрыться. Но можно постараться найти место, наиболее удаленное от больших трасс и комбинатов. Полезно также на время отпуска выезжать в места с чистым воздухом: в деревню, лес, горы.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*