Продукты способствующие разжижению крови

27.03.2013 15:02

В последнее время все чаще говорят о таком явлении, как густая кровь. Что это такое? Почему наше «красное вещество» густеет? К чему это может привести? Как предотвратить процесс сгущения? Какие продукты способствуют разжижению крови? В этом «Деснянской неделе» помогла разобраться врач-кардиолог 3-го поликлинического отделения Чернигова Елена Гузь.

Отдельно заболевания «густая кровь» нет. Но изменение нормальной консистенции «красной жидкости» приводит к атеросклерозу, варикозу и прочим нарушениям в организме. Причина «густой крови» банальна – неправильный образ жизни, хотя имеет место и наследственность. Нет отдельно диеты при сгущенной крови, но рекомендации при атеросклерозе способствуют ее разжижению.

Симптомы

Нельзя однозначно назвать симптомы «густой крови», так как это не болезнь, а сопровождающая многих заболеваний. Клинически это может проявляться застоем крови в сосудах, образованием тромбов, постоянно холодными конечностями, слабостью, утомляемостью, сонливостью, сухостью во рту. Но самое страшное, что симптомов может и не быть, будет идти скрытый патологический процесс.

Анализ, который покажет, что не все в порядке с «красной жидкостью» называется коагулограмма.

Чем опасно

Главная опасность «густой крови» – повышение артериального давления. Пропихнуть густую кровь в артериях, венах и капиллярах сложнее, организм испытывает дополнительную нагрузку. А представьте себе, если сосуды ослаблены, а на пути движения крови возникают атеросклеротические бляшки. Тогда эритроциты и тромбоциты наслаиваются, образуется тромб, а дальше – инфаркты, инсульты...

Почему густеет

Возможная причина: не хватает жидкости, ведь количество форменных тел крови постоянно. Поэтому надо дать крови ВОДЫ, да, именно воды, а не чая или кофе. Всю жидкость, кроме воды, организм воспринимает как пищу. Например, если вы выпили 100 мл кофе, то из организма выйдет 110 мл жидкости. То есть 10 мл взято из внутреннего

резерва.
Еще одна причина – в крови много жиров, холестерина и нерасщепленных белковых соединений, то есть нарушен обмен веществ. Это происходит из-за того, что в организме мало ферментов, поэтому процесс пищеварения неполноценный. Количество ферментов уменьшается, так как с возрастом организм не вырабатывает их в нужном количестве. К тому же их недостаточно в продуктах питаниях. Ферментов будет меньше и при дисбактериозе.
Депрессия, синдром хронической усталости, головная боль в химическом смысле начинаются с обезвоживания, поскольку организм отбирает воду для производства защитных биохимических реакций.
Прием любых лекарственных препаратов требует дополнительного расхода воды организмом.
Еще одной причиной «густой крови» называют повышенное поступление кислот в организм. Сильные кислоты (результат переработки животных жиров) выводятся из организма с трудом.
Кровь может стать гуще из-за дефицита кислорода, лишнего холестерина, повышенной зашлакованности, адреналиновых прыжков, вредных привычек (алкоголь, курение, чрезмерное потребление сахара и простых углеводов).

Что делать
Первое – пересмотрите рацион. В нем обязательно должны быть продукты, обогащенные йодом. Несколько раз в неделю кушайте рыбу, ее жиры не только не дают крови сгущаться, но и способствуют рассасыванию уже имеющихся тромбов. Более подробно о еде читайте ниже.
Второе – снизьте употребление продуктов, богатых витамином К, ведь он способствует свертыванию крови.
Третье – пейте больше простой чистой воды, если доктор не запрещает этого. Больным, страдающим сердечной недостаточностью, нужно ограничивать количество потребляемой жидкости.
Четвертое – ведите активный образ жизни. Занимайтесь спортом, радуйтесь и просто живите.

Исключите из рациона
Сократите потребление животных жиров. Не кушайте много сливочного масла. Замените его подсолнечным, оливковым, кукурузным, а еще лучше – льняным. Ложечка льняного масла в день способствует разжижению крови. Исключите из рациона жирные сорта мяса, а также колбасы, паштеты. Меньше кушайте сливок и сыров. Не налегайте на яичные желтки. Также ограничьте количество готовых продуктов, содержащих жиры, – выпечка, печенье, шоколад, сливочное мороженое, пицца, чипсы и прочее.
Не злоупотребляйте сахаром. Откажитесь от газировки. Меньше кушайте шоколада, сладких молочных продуктов: йогуртов, молочных смесей, десертов…
Если хотите разжижить кровь, не увлекайтесь черной и красной смородиной, черноплодной рябиной, шпинатом и салатом, осторожно с грейпфрутом и кожурой лимона. Избегайте чрезмерного употребления алкоголя.

Продукты, разжижающие кровь

Если кровь очень густая и у вас атеросклероз, то доктор назначит специальный препарат. Но есть и продукты, которые способствуют разжижению «красного вещества». Однако помните, они не заменяют медикаментозного лечения.
Клетчатка – овощи, фрукты, каши. Водорастворимая клетчатка снижает холестерин на 15% и более. Больше всего ее в овсяных хлопьях и овсяной муке. Из фруктов наиболее полезна малина, шелковица и киви. Также кушайте морковь, капусту, огурцы, кабачки, баклажаны. А вот черной и красной смородине скажите «нет».
Полезны бобы, фасоль, печеный картофель, грецкие орехи, миндаль.
Молочные продукты лучше употреблять обезжиренными.
Обязательно кушайте морскую капусту – она снижает вязкость крови и повышает тонус сосудов. Снижению густоты крови способствуют продукты с содержанием таурина, он помогает нормализовать кровяное давление. Таурина много в морской рыбе и морепродуктах.
Супы, нежирное мясо (телятина, курица, индюк) тоже сделают кровь немного реже.
Каждый день съедайте пару столовых ложек пророщенных семян пшеницы, богатых витамином Е. Пророщенные семена сушат, мелют и применяют в виде добавки к любым блюдам.
Вода. Нужно выпивать полтора-два литра в день, в зависимости от времени года, места работы и физиологических особенностей человека.
А вот о зеленом чае мнения расходятся. С одной стороны, его рекомендуют пить, а с другой, в нем много витамина К, который сгущает кровь. К тому же он прописан как противопоказание в инструкциях к некоторым препаратам.
Очень хороши приправы – корица, имбирь. В разумных количествах подойдет и черный шоколад с высоким содержанием какао. Имбирь способствует рассасыванию сосудистых тромбов, поскольку в его составе гингерол – вещество, снижающее густоту крови (по своему действию аналогично аспирину, но без раздражающего действия на стенки желудка). В луке есть кверцетин, который очищает кровь и предотвращает возникновение тромбов. Чеснок обладает уникальной способностью снижать густоту крови, стимулирует ее микроциркуляцию и кислородный баланс. Артишок очищает печень, снижает холестерин, уменьшает вязкость крови, нейтрализует токсичные вещества и нормализует жировой обмен.
Кроме того, в рационе обязательно должен быть томатный сок, какао, свекла, семечки подсолнуха. Образованию тромбов хорошо препятствует магний, которого очень много в овсяных кашах.
Для любителей нетрадиционной медицины лучше всего подойдет гирудотерапия. Пиявки впрыскивают особое вещество – гирудин, которое разжижает кровь мгновенно.

Пищи не достаточно

Многих интересует вопрос: стоит ли совмещать прием медпрепаратов с пищей, разжижающей кровь. Елена Гузь утверждает, что можно, но употреблять такую пищу нужно в разумных количествах. К тому же, лечение должно быть комплексным, одной едой проблему не решить. Важно заниматься спортом, отказаться от вредных привычек и просто вести здоровый образ жизни. И тогда ваше «красное вещество» всегда будет нужной консистенции.
Наталья Найдюк
Деснянская неделя 11 (154) четверг, 14 марта 2013

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом: www.sivertime.com.ua*