

## Боремся со стрессом с помощью еды

Сбалансированное питание является залогом крепкого физического здоровья и [профилактикой](#) многих заболеваний. Однако велико его влияние и на психоэмоциональную сферу, в частности, на борьбу с проявлениями стресса.

Стресс — сильное внешнее воздействие на организм, активизирующее и перенапрягающее защитные силы организма, приводящее к сбоям в нормальном функционировании органов и систем. В результате хронических проявлений стресса происходит истощение сил организма, развиваются болезни сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и пищеварительной систем. Тело человека пытается справиться с негативным влиянием с помощью необходимых веществ, получаемых из питания. Когда их оказывается недостаточно, начинают расходоваться резервы организма, что не идет на пользу его здоровью.

Существуют продукты питания, употребление которых направлено на минимизацию последствий стресса для организма. Так, наиболее эффективными продуктами принято считать:

1) Листовые и зеленые овощи (белокочанная и цветная капуста, [брокколи](#), лук-латук, салат, шпинат, щавель).

Эти продукты особенно богаты фолиевой кислотой, которая способствует выработке дофамина (гормона, отвечающего за чувство удовлетворения). Доказано, что люди, регулярно употребляющие зеленые овощи, менее подвержены стрессу и чаще испытывают положительные эмоции;

2) Молоко.

Молоко не только богато белком и кальцием, оно также содержит витамины B2, B12, калий и антиоксиданты, помогающие в борьбе с бессонницей. Употреблять его следует в теплом виде, перед сном. Результат — возобновленная энергия утром после хорошего ночного отдыха.

3) Темный шоколад.

Шоколад — традиционное средство поднятия настроения. Его употребление положительно сказывается на моральном состоянии человека. Польза шоколада обусловлена входящими в его состав углеводами, калием, магнием, натрием, витаминами и жирами.

4) Орехи и семена.

Миндаль, грецкие орехи, фисташки, кешью и семена тыквы богаты антиоксидантами и способствуют выработке серотонина, связанного с повышением настроения. Они также содержат полезные ненасыщенные жиры и клетчатку

5) Ягоды.

Сладкие и свежие ягоды содержат большое число антиоксидантов, способствующие снятию стресса, а также витамина С, повышающие иммунную систему. Их употребление с нежирным йогуртом, содержащим

кальций и белок, позволит быстрее справиться организму с чувством тревоги.

**6) Цитрусовые.**

В них содержится очень большое число витамина С, который играет ведущую роль в борьбе со стрессами.

**7) Морские продукты.**

Они являются практически единственным источником ценных полиненасыщенных жирных кислот (в том числе омега-3) – «топлива» для работы нервной системы.

**8) Миндаль.**

В нем содержится витамин рибофлавин (В2), а также витамин группы Е, цинк, магний. Они производят в организме серотонин, противодействующий стрессу и повышающий настроение. Также цинк убирает негативные проявления стресса.

**9) Морковь, тыква и другие оранжевые овощи и фрукты.**

Они насыщены провитамином А и бета-каротином. Эти элементы укрепляют сосуды головного мозга и нормализуют круговорот крови в периферийной и центральной нервной системе. Также они отлично снимают стресс и улучшают настроение.

**10) Сельдерей.**

Содержащиеся в нем фито-элементы успокаивают нервную систему.

От того, какую пищу мы употребляем, во многом зависит и наше моральное здоровье. Для борьбы с различными стрессами питание должно быть, в первую очередь, разнообразным. Поэтому в меню каждого дня должны присутствовать фрукты, злаки, овощи, орехи, молочные продукты, рыба, зелень и нежирные сорта мяса. В этом случае сочетание необходимого количества витаминов и микроэлементов создаст антистрессовые условия.