

Продукты питания как причина депрессии



С наступлением осени и приходом холодов у многих начинается осенняя хандра. Но всегда ли только погода виновата в нашем настроении? Часто ведь и при благоприятной погоде у нас начинается депрессия. А причина может крыться, как ни странно, в продуктах, которыми мы питаемся.

Существуют, продукты, провоцирующие депрессию, хоть их и не так много, - это сахар, сахарозаменители, кофе и красное мясо в больших количествах.

Если вы пьете много кофе, по 3-4 чашки в день, а то и больше, у вас вырабатывается зависимость от кофеина, а это своеобразный допинг. Если человека лишить такого допинга, то сразу появляется чувство разбитости. Вы сразу почувствуете себя несчастным и безвольным, а это уже кофейная депрессия. Вывод один – не пейте более 2 чашек кофе в день и делайте перерыв в принятии данного напитка.

История со сладостями такова – при плохом настроении люди ищут в сладостях утешения, но избыток сахара приводит к усталости и усилению депрессии. Сладкое также способно вызвать привычку. Вследствие чего организм привыкает вырабатывать много инсулина для переработки сахара и начинает требовать свою порцию сладкого. Если не дать ему очередную дозу, тут же возникает резкое понижение настроения. И не надо пытаться заменить сахар пищевыми добавками подсластителями. Они тоже вызывают депрессию.

Если красное мясо – баранину, говядину, свинину, - есть часто и много, то оно не успеет полностью перевариться. В кишечнике начнется процесс разложения и образуются яды, которые будут всасываться в кровь и влиять на нервную систему. Появится утомленность, раздражительность, в общем, депрессивное состояние.

Часто депрессию вызывают даже не продукты, а особенности питания. Например, вы сидите на диете и питаетесь одними и теми же продуктами, да еще и зачастую не очень вкусными. Это резко снижает эмоциональный фон, приводит к вялости и хронической усталости. Подбирайте диету из продуктов, которые вам нравятся. Не нужно насильно себя заставлять есть ненавистную овсянку или гречку, ничего хорошего из этого не получится. На фоне страданий от голода любой нелюбимый продукт способен нанести психологическую травму.

Боящиеся поправиться, ограничивают себя в потреблении многих продуктов, без которых депрессивность усиливается, например, если ограничивать себя в потреблении растительных масел и жирной морской рыбы. Без достаточного количества в организме магния, фолиевой кислоты и витамина B6, которых полно в овощах, фруктах и зелени, уровень содержания серотонина в мозге падает, а это очень важное вещество для хорошего настроения.

И вообще, не стоит садиться на жесткую диету в осенние месяцы. Уменьшение светового дня и похолодание и так действуют угнетающе на общее состояние организма. Поэтому диета должна быть щадящей, постепенно и понемногу снижающей вес.

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