

Неправильное питание при стрессе

Люди, страдающие от хронического стресса, испытывают тягу к высококалорийным закускам или сладостям, содержащим много жира и мало питательных веществ. Помимо этого, им может не хватать времени или мотивации для самостоятельного приготовления сбалансированной пищи. А традиционно вредные продукты чаще всего всегда под рукой, на крайний случай их легко купить в любом магазине.

Стресс нарушает сон, вызывая частые пробуждения. Чтобы справиться с дневной усталостью, человек может прибегнуть к помощи стимуляторов для повышения энергии (например, кофеину). Это кофе, энергетики, слишком крепкий чай — список можно пополнять бесконечно. При этом избыток кофеина негативно сказывается на состоянии организма, в частности на состоянии сердца и сосудов.

Исследования показали, что недостаток сна вызывает значительное повышение уровня кортизола. Этот гормон стресса усиливает аппетит и способствует накоплению жира в области живота, повышает риск развития диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов онкологии.

Когда человек пребывает в стрессовом состоянии, ему стоит особенно тщательно подойти к составлению меню. Чтобы улучшить работу своей нервной системы, сделать ее более стрессоустойчивой и не нагружать избытком энергии, когда она к этому не готова, лучше разнообразить рацион продуктами, которые богаты витаминами группы В, С, Е и А. В списке таких продуктов:

- молоко;
- печень;
- яйца;
- икра рыб;
- пшеничные отруби;
- дрожжи;
- вареные овощи.

Сбалансированное питание поддерживает здоровую иммунную систему и восстанавливает поврежденные нервные клетки.

Психолог отдела общественного здоровья Е.И.Буглак

