

Каким должно быть питание в условиях нервно-эмоционального напряжения?



Даже кратковременный стресс может привести к неприятным симптомам - головной боли, желудочным спазмам, увеличению веса и частым эпизодам простуды и гриппа. Если же это хронический, неослабевающий стресс, он начинает влиять уже на весь организм, от пищеварительной и репродуктивной до иммунной системы.

Если не уделять внимания хроническому стрессу, он может повышать риск таких серьезных заболеваний, как ожирение, диабет 2-го типа, сердечные заболевания, депрессия и тревожность.

Сегодня многие из нас испытывают больший стресс, чем когда-либо, из-за продолжающейся пандемии COVID-19. Но даже в допандемические времена многие люди испытывали стресс и эмоциональное напряжение. Примерно 35% людей оценили свой стресс на 6 или 7 баллов по шкале от 1 до 7 по сравнению с предыдущим месяцем. А на вопрос – «как они справляются со стрессом», среди различных механизмов выживания, которых они могли выбирать, 22% сообщили, что они обращаются к еде.

Как диета может повлиять на уровень стресса: в лучшую или в худшую сторону? Когда вы чувствуете, что эмоции и стресс берут над вами верх, контроль питания помогает взять свои чувства под контроль. И даже сами продукты могут повысить или снизить уровень стресса. Например, печенье и картофельные чипсы не дают никакой пользы. Такие рафинированные углеводы повышают уровень сахара в крови, а затем вызывают его снижение, увеличивая стресс и тревогу.

Выбор здоровой пищи, включая полезные жиры, такие как авокадо, яйца и грецкие орехи, формирует противоположный эффект, создавая благоприятный сигнал гормонов в мозге, который поддерживает чувство сытости, регуляцию настроения, сон и энергетический баланс.

Желание съесть торт и выпить сладкий кофе, а то и чего покрепче в период стресса - не ваша вина. По данным Гарвардской медицинской школы, когда вы находитесь в состоянии стресса, ваше тело вырабатывает гормоны, которые повышают аппетит и подталкивают вас к нездоровой, но вкусной и комфортной пище.

Давайте посмотрим, как стоит скорректировать питание.

Резко ограничьте сахар. Поначалу сладкое помогает поднять настроение, но прилив сахара заставляет ваше тело съесть зарезервированные источники энергии, что в конечном итоге приводит к сбою.

Эта авария провоцирует раздражительность и истощение резервов, что усугубит симптомы беспокойства. Если вы пытаетесь избегать сахара, стоит есть много сложных углеводов и богатый белками завтрак, чтобы правильно начать свой день.

Старайтесь воздержаться от «простых» углеводов, таких как сладкие закуски и напитки, поскольку они могут вызвать скачки сахара в крови, что в конечном итоге, приведет к падению уровня сахара в крови и ощущению вялости.

Ешьте ягоды, капусту и продукты, богатые антиоксидантами. Ягоды, грецкие орехи, фрукты и бобы - все это отличные продукты, богатые антиоксидантами, которые не только имеют прекрасный вкус, но и помогают уменьшить воспаление в организме. Согласно исследованиям, беспокойство может быть связано с низким уровнем антиоксидантов. Итак, употребление черники, темного шоколада и капусты - отличный способ справиться со стрессом!

Умерьте потребление кофеина. Кофеин нужен по утрам, чтобы набраться энергии и работать в течение дня. Поскольку кофе является стимулятором, он нарушает естественный ритм нашего тела. Кофеин блокирует выработку аденозина, который заставляет нас чувствовать усталость. Это означает, что слишком много кофе может вызвать проблемы со сном. А хороший ночной отдых - одно из наших лучших средств защиты от депрессии и беспокойства.

Кофе также повышает уровень кортизола. Это гормон, вызывающий у нас стресс. Поэтому вместо того, чтобы постоянно тянуться к чашке кофе, попробуйте выпить воды. Питьевая вода поможет вашему телу бодрствовать!

Рыба и семена. Продукты, богатые омега-3 жирными кислотами, такие как орехи, семена и рыба, уменьшают тревожность. Это вероятно потому, что они могут легко попасть в мозг и взаимодействовать с гормонами, регулирующими настроение.

Ешьте больше пробиотиков. Исследования показывают, что дисбаланс микроорганизмов нашего пищеварительного тракта вызывает депрессию и беспокойство. Это связано с тем, что бактерии в нашей желудочно-кишечной системе посылают сигналы в центральную нервную систему.

Избыток вредных бактерий в кишечнике может нарушить это общение. Однако хорошие бактерии могут подавлять беспокойство, и положительно влияют на мозг. Вы можете получить пробиотики в форме таблеток, но лучше получать их из кефира или йогурта.

Витамины группы В. Витамины В регулируют ваш метаболизм, контролирует нервную систему и способствует синтезу нейромедиаторов.

Дефицит витамина В6 может вызвать бессонницу, высокий уровень стресса, депрессию и раздражительность. Постарайтесь получить суточную дозу В6, употребляя в пищу цитрусовые, цельнозерновые и овощи.

Очень важно следить за своим психическим здоровьем. В конце концов, каждый из нас несет ответственность за принятие решений, которые могут направить нас на путь крепкого здоровья, счастья и уверенности.

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