

Питание и стресс

Одним из базовых способов избавления от стресса является пересмотр собственного питания. Причем в этот период важно не просто обеспечить поступление всех необходимых веществ, как впрочем, при любом недуге. Главное, ввести в свой рацион те продукты, которые способны помочь организму пережить сложные ситуации, вернуть легкость и бодрость духа, а также восполнить потери серотонина. Именно его нехватка нередко приводит к стрессу.

Топ 10 продуктов, помогающих бороться со стрессом



Орехи. Подойдут кешью, фисташки, миндаль, фундук или арахис. В них есть **магний и фолиевая кислота**. Они не только защищают нервную систему от стресса, но и помогают организму побороть его. А сам миндаль еще и обладает выраженными антиоксидантными свойствами. В нем есть витамины **В2, Е и цинк**. Они участвуют в выработке серотонина и помогают нейтрализовать воздействие стресса.



Зеленый чай. В нем есть особая аминокислота – **теанин**. Она убирает чувство тревоги и улучшает сон. Поэтому любители этого напитка, во-первых, менее подвержены стрессу. А, во-вторых, быстрее восстанавливают свое душевное состояние.



Цельнозерновые, белый хлеб, овсянка и другие сложные углеводы. Они способствуют выработке **серотонина**. Да и перевариваются медленнее. Поэтому организм получает неплохие запасы этого вещества и успешно борется со стрессом. А параллельно еще и нормализует уровень сахара в крови.



Черника и цитрусовые. В них есть **витамин С** и **антиоксидант антоциан**, помогающие победить стресс. А еще **клетчатка**. Ведь нередко стрессовое состояние сопровождается запором и коликами, а она способна их облегчить.



Спаржа и брокколи. Они богаты **витамином В** и **фолиевой кислотой**, которые помогают человеку поддерживать спокойствие.



Черный шоколад. Он содержит **флавоноиды**, позволяющие мозгу расслабиться. Исследования показали, что у людей, регулярно употребляющих этот продукт, уровень кортизола в организме ниже. Этот гормон также вырабатывается при стрессе и негативно воздействует на весь организм.



Жирная рыба. Например, семга или тунец. В ней есть **жирные омега-3 кислоты**, которые контролирует уровень кортизола в крови и снимают нервное напряжение.



Авокадо. Они богаты **витамином В**, который положительно влияет на работу нервной системы, помогая человеку расслабиться и успокоиться.



Семечки подсолнуха. Во-первых, они **помогают снизить давление**, которое непременно повышается при стрессе, а, во-вторых – быстрее избавиться от него.



Индейка. В ней есть **триптофан**, который способствует выработке серотонина.

От чего стоит отказаться:

- Черного чая, кофе, колы и энергетиков, так как они содержат кофеин. Он возбуждает нервную систему и лишают сна.
- Сладостей – действие сахара на организм схоже с действием кофеина;
- Алкоголя и сигарет – они вызывают перепады настроения и усугубляют ситуацию;
- Жирной пищи – она ухудшает пищеварение и сон, которые и без того уже нарушены стрессом.