



Їжа для заспокоєння нервів

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Ми звикли до того, що напруження та стреси є невід'ємними атрибутами нашого життя. Багато хто пов'язує їх з роботою або проблемами в сім'ї. Проте, не всі знають, що їхні справжні причини криються у нашій фізіології, особливо у частотності дихання.

Норма повітря, що вдихається і видихається для людини в стані спокою становить 6 літрів в хвилину. Однак ми, як правило, вдихаємо на 2 літри більше. Це тим, що ми дихаємо глибше і частіше, ніж дихали наші предки, які живуть ще 80-100 років тому. Тому ми постійно перебуваємо у стані хронічної гіпервентиляції.

І саме тому ми найчастіше страждаємо від хронічних стресів, які є результатом зниження вуглекислоти в крові. Прихильники йоги стверджують, що наполегливі тренування допомагають їм знизити споживання повітря і тим самим покращити увагу, якість сну та якість життя. Займатися нею чи ні – вирішувати вам. Головне пам'ятайте, перед виконанням будь-яких дихальних вправ необхідно проконсультуватися з лікарем.

Їжа для нервів, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Харчування та нерви

На стан нервової системи безпосередньо впливають речовини, які надходять в організм людини разом з продуктами харчування. Ретельно вивчивши їх, вчені представили перелік вітамінів, мікроелементів та органічних сполук, вживання яких дозволить заспокоїти нервову систему найбезпечнішим та природнішим способом. До нього увійшли:

Усі вітаміни групи В. [1] Саме вони забезпечують нормальне функціонування нервової системи. У ході проведених досліджень було виявлено, що одним із перших симптомів нестачі цих вітамінів в організмі є поколювання в кінцівках. Відбувається це внаслідок пошкодження мієлінової оболонки, що захищає нейрони. Відновити її допомагають вітаміни групи В, і, зокрема, вітамін В12. [2] Також важливий вітамін В6. Він бере безпосередню участь у виробленні серотоніну і дуже впливає на роботу нейротрансмітерів – речовин, відповідальних

за передачу інформації від одного нейрона до іншого. Вітамін В3 заслуговує на особливу увагу, оскільки сприяє виробленню необхідних для нормальної роботи мозку речовин.

- Вітамін Е . Він регулює роботу нервової системи та сприяє розслабленню та заспокоєнню нервів. [3]
- Вітамін С . Він відповідає за синтез речовин необхідних роботи нервової системи та допомагає заспокоїти нерви. [4]
- Вітамін А . Він позитивно впливає здоров'я очей, зокрема і стан очного нерва. [5]
- Жирні кислоти омега-3 . Вони дозволяють людині швидко заспокоїтись, покращують роботу нервової системи, допомагають краще концентрувати увагу, запам'ятовувати потрібну інформацію тощо. [6]
- Магній . Він покращує циркуляцію крові та надає позитивний вплив на стан м'язів та нервів. [7]
- Антиоксиданти . Вони зміцнюють нервову систему та допомагають заспокоїти нерви. [8]
- Селен . Він тонізує нервову систему та покращує її роботу. [9]
- Вуглеводи . Без них неможливе вироблення серотоніну - одного з гормонів щастя. Його головна перевага в тому, що він дозволяє швидко заспокоїтись та розслабитися. До того ж, вуглеводи допомагають організму знизити рівень кортизолу або гормону стресу в крові. [10]

Топ-11 продуктів для заспокоєння нервів:

1. Ягоди . Підійде чорниця, малина [11] або полуниця. Вони багаті на природні антиоксиданти і вітамін С. У 2002 році в журналі «Психофармакологія» вчені опублікували результати досліджень, що доводять, що продукти з вітаміном С допомагають регулювати вироблення кортизолу. Його тривалий вплив на організм, крім іншого, підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, депресії та безсоння.
2. Крупи та злаки. Вони позитивно впливають на роботу серця [12] і заспокоюють нерви за допомогою підвищення вироблення серотоніну.
3. Риба . В результаті проведених досліджень в університеті Огайо було встановлено, що поліненасичені жирні кислоти омега-3, які в ній містяться, не просто заспокоюють нерви, а й знижують вироблення цитокінів в організмі. Ці речовини здатні викликати депресію.
4. Бразильські горіхи . Вони багаті на селен, тому мають виражену седативну властивість. Згідно з дослідженнями Уельського університету, «для того щоб бути спокійним та енергійним, достатньо з'їдати 3 бразильські горіхи на день».
5. Шпинат . У ньому є вітамін К, який впливає на синтез гормонів, що відповідають за покращення настрою та стійкість до стресів. [13]
6. Йогурт [14] чи твердий сир. Вони містяться вітаміни групи В, недолік яких знижує стійкість до стресів.
7. Цитрусові. Вони багаті на вітамін С, що знижує рівень кортизолу, гормону стресу. Тим часом вчені стверджують, що заспокоїтись допомагає навіть процес зняття шкірки з них.
8. Яблука . У них є клітковина, залізо та вітамін С, які позитивно впливають не лише на нервову, а й на імунну систему. [15]
9. Ромашковий чай. Прекрасний народний засіб, який пройшов перевірку часом. Допомагає заспокоїтись, зняти напругу і навіть позбутися безсоння . [16] Для поліпшення ефекту до нього можна додати трохи молока.
10. Чорний шоколад. Подібно до ягод, він добре знижує рівень кортизолу в організмі і допомагає заспокоїтись. За словами доктора Крісті Леонг, «у шоколаді є особлива

речовина – анандамін, яка дуже впливає на рівень дофаміну в мозку і викликає почуття розслабленості та спокою. Крім цього, у шоколаді міститься триптофан. Він розслабляє і допомагає позбутися почуття тривожності».

11. Банани. У них міститься величезна кількість вітамінів групи В, магнію та калію. Їх рекомендують вживати перед іспитами, важливими діловими зустрічами, а також у періоди, коли людина кидає палити. Адже вони не просто допомагають заспокоїтися, а й покращують концентрацію та увагу. [17]

Як ще можна заспокоїти свої нерви?

- **Змінити діяльність.** Занервували під час виконання важливого завдання – залиште його на короткий час. Заспокоївшись, ви виконаєте його легко.
- **Вийти на свіже повітря і повільно зробити глибокий вдих.** Кров збагатиться киснем. І ви заспокоїтеся.
- **Зробити ковток води.** Зневоднення навіть на півтора відсотки викликає перепади настрою, розсіяність та дратівливість.
- **Подивитися на ситуацію в цілому.** Нерідко почуття тривожності посилюється тим, що людина навмисне розбиває одну велику проблему на кілька маленьких. Наприклад, підготовка доповіді передбачає пошук та збирання інформації, її аналіз, систематизацію тощо. Тим не менш, це одне посилене завдання, яке напевно вам по плечу.
- **Не приймати все близько до серця.** Багато проблем, які ми чуємо, нас навіть не стосуються, тому витратити на них свої душевні сили просто не розумно.
- **Зайнятися йогою.** Вона передбачає повне розслаблення.
- **Зайнятися медитацією.** Уявіть себе далеко від існуючих проблем і миттєво заспокоїтеся.
- **Використовувати секрети ароматерапії.** Заспокоїтися допоможе аромат троянди, бергамоту, ромашки та жасмину.
- **З'їсти жменю волоських горіхів або гарбузового насіння.** Вони є жирні кислоти омега-3, які сприяють розслабленню.
- **Обмежити споживання кави, алкоголю та куріння.** А також не зловживати смаженим та солоним. Вони провокують зневоднення та викликають почуття тривожності.
- **Сходити на масаж.** Під час його проведення м'язи розслабляються, виділяється серотонін і людина мимоволі позбавляється емоційного навантаження. Хоча зовсім не обов'язково, щоби його виконував професійний масажист. Дотики коханої людини самі по собі мають чудодійну силу зняття напруги і позбавлення стресу.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
2. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін В12 - опис, користь, вплив на організм і кращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
3. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33

4. Єлісеєва, Т., & МIRONENKO, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19
5. Єлісеєва, Т., & МIRONENKO, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
6. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
7. МIRONENKO, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91
8. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
9. Єлісеєва, Т. (2022). Селен (Se) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 55-64. DOI: 10.59316/vi19.160
10. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
11. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/vi8.44
12. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/vi17.119
13. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/vi12.74
14. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/vi19.155
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/vi17.130
16. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/vi1.6
17. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/vi5.24

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Foods to calm the nerves

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Отримано 13.06.2020

Abstract: We are used to tensions and stresses being part and parcel of our lives. Many people associate them with work or family problems. However, not everyone knows that their real causes lie in our physiology, especially in the frequency of breathing.

The norm for inhaled and exhaled air for a person at rest is 6 liters per minute. However, we usually inhale 2 liters more. This is because we breathe deeper and more frequently than our ancestors did 80-100 years ago. Therefore, we are constantly in a state of chronic hyperventilation.

And that's why we are more likely to suffer from chronic stress, which is the result of reduced carbon dioxide in the blood. Adherents of yoga claim that persistent exercise helps them reduce their air intake and thereby improve attention, sleep quality and quality of life. Whether to practice it or not is up to you. The main thing to remember is that you should consult your doctor before performing any breathing exercises.