



Еда против депрессии

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Эта болезнь известна еще со времен античности, хотя серьезно изучать ее начали только в XIX веке, когда и появился термин «*депрессия*» для ее обозначения. До этого угнетенное и подавленное настроение больных, которое могло длиться неделями, а то и месяцами, называли *меланхолией*.

Ключевые слова: еда от депрессии, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Причем это же название использовали и древние лекари, в том числе и Гиппократ. Он, кстати, говорил, что «меланхолия – это отдельное заболевание, которое сопровождается определенными физическими и психическими симптомами».

Депрессия – модная болезнь или опасное психическое состояние?

В 2013 году в журнале «*JAMA Psychiatry*» появилась статья о том, что согласно исследованиям американских ученых, депрессия поражает 30.6% мужчин и 33.3 % женщин. Конечно же, разница не большая, однако она доказывает тот факт, что женщины более склонны ее появлению. К тому же, в разных странах статистика заболеваемости разная.

Например, по данным Национального Института Здоровья и Клинического Совершенствования (NICE), в Великобритании от этого заболевания страдают 17 из 1000 мужчин и 25 из 1000 женщин. Однако если считать и людей, испытывающих чувство подавленности, их количество среди представителей обоих полов увеличится до 98 человек на 1000.

А проведенные исследования в Австралии показали, что только 1 человек из 5 страдающих депрессией приходит за помощью к специалистам, в то время как остальные даже не подозревают о том, что «хроническая боль, бессонница и усталость» - это характерные признаки тяжелого психического заболевания.

Кстати, даже у разных людей депрессия проявляется по-разному. Мужчины и женщины, старики и подростки могут наблюдать различные симптомы, которые сопровождаются чувством подавленности, неудовлетворенности собой и вечной усталости. Но самое страшное

это даже не само состояние, в котором живет больной. Это ужасные последствия, которые способны поражать весь организм в целом и вызывать необратимые изменения.

Методы лечения депрессии

О том, что сегодня депрессию лечат чаще всего антидепрессантами, знают практически все. Однако далеко не всегда подобное медикаментозное лечение целесообразно. Это доказывает и тот факт, что в древние времена это заболевание успешно лечили музыкотерапией и комплексом полезных настоек.

На сегодняшний день при лечении депрессии врачи советуют в первую очередь:

- изменить ход мыслей и научиться любить окружающий мир и себя в нем;
- больше времени проводить с родными и близкими людьми;
- много общаться, тем более что в сети появилось огромное количество сайтов и форумов для единомышленников, которые вместе учатся жить без депрессии;
- побольше гулять;
- заняться спортом;
- избавиться от вредных привычек;
- наконец пересмотреть свой собственный рацион питания.

Правильное питание в борьбе с депрессией

Последние исследования показали, что жители Скандинавских и Азиатских стран менее подвержены депрессии, нежели жители других государств. Причем все дело в том, что они едят. Врачи утверждают, что, даже, несмотря на отсутствие диеты при депрессии, как таковой, нельзя забывать о том, что есть определенные продукты, которые не только способны помочь побороть ее, но и повлиять на дальнейший ход ее лечения.

Приводя в пример все то же население вышеуказанных регионов, медики перечисляют группы продуктов, которые обязательно должны присутствовать и в рационе больных, и в рационе здоровых людей для предотвращения развития этого заболевания.

- **Углеводы.** Это стимуляторы хорошего настроения, которые способствуют выработке серотонина и, тем самым, существенно улучшают наше самочувствие. Единственное, что не все они одинаково полезны. Поэтому сладкий пончик лучше заменить фруктами, овощами и злаками, которые не только пользу принесут, но еще и очистят организм благодаря содержанию в нем пищевых волокон. [1]
- **Продукты, богатые белком.** Например, мясо курицы или индейки. В нем есть тирозин, повышающий уровень дофамина в организме. В результате у человека проходит чувство тревожности и улучшается концентрация, а также увеличивается уровень жизненной энергии. Помимо самого мяса, можно употреблять рыбу, соевые и молочные продукты, бобовые. [2]
- **Продукты с витамином В.** Они снижают риск развития данного заболевания. Причем лучше всего отдавать предпочтение витаминам В2 и В6, дополняя их фолиевой кислотой. Это могут быть фрукты, овощи, цельные злаки, орехи и бобовые. [3]
- **Аминокислоты,** в частности триптофан. Он стимулирует выработку серотонина и навсегда избавляет от назойливой депрессии. Для того чтобы пополнить запасы организма триптофаном, следует ввести в свой рацион побольше мяса, лучше куриного, рыбы, яиц, соевых продуктов, шоколада, бобовых и овсянки.

Топ 7 продуктов, помогающих победить депрессию:

1. Куркума. Результаты последних исследований показали, что эта приправа способна не только бороться с депрессией, но и улучшать воздействие антидепрессантов. [4]
2. Зеленый чай. Он не только благотворно влияет на работу сердца и мозга, но и успокаивает, а также повышает настроение. А все потому, что в нем содержится L-теанин, аминокислота, которая проникает в головной мозг и оказывает положительное воздействие на его работу. Причем она быстро всасывается и действует практически мгновенно.
3. Рыба. В ней есть жирные омега-3 кислоты [5], незаменимые для нормальной мозговой деятельности.
4. Орехи и семечки. В них есть альфа-линоленовая кислота, или разновидность омега-3 кислот, которая улучшает работу мозга, помогает сохранять спокойствие и предотвращает возникновение чувства тревожности, а также магний [6], способствующий выработке серотонина.
5. Бананы. [7] В них есть мелатонин, или гормон, позволяющий регулировать сон. Ведь бессонница — частый признак депрессии.
6. Шпинат [8] или морская капуста, хотя подойдет и любой другой ее вид. Это природные антиоксиданты [9].
7. Какао. Он не только улучшает настроение, но и способствует выработке полезных веществ для нормализации мозговой деятельности. Также, не смотря на содержание небольшого количества кофеина, (100 мл какао из натурального порошка бобов — это 5-10 мг кофеина, что в шесть раз меньше, чем чай и в 12-15 раз меньше, чем кофе), в какао содержатся особые вещества, повышающие настроение и уменьшающие чувство тревожности, что экспериментально доказали ученые из Австралии. [10]

Еда, усугубляющая депрессию

Известный клинический психолог Дебора Серани в своей книге «Жизнь с депрессией» подчеркивает, что при ее лечении, в первую очередь, стоит отказаться от алкогольных напитков, и кофеина. Они не только резко повышают уровень глюкозы в организме, который может привести к резким перепадам настроения, но и вызывают чувство раздражительности у человека, тем самым, усугубляя ситуацию.

Кроме этого, в период подавленности лучше избегать пищи с трансжирами и простыми углеводами. Это и кондитерские изделия, и полуфабрикаты. Ухудшая настроение человека посредством тех же скачков уровня сахара в крови, они еще и влияют на общее состояние организма, и приводят к развитию различных заболеваний.

В заключение хочется отметить, что какой бы способ борьбы с депрессией вы не выбрали, главное, верить в его успех. Ведь депрессия — это не приговор, а просто одна из неотъемлемых сторон современной жизни!

Кстати, впервые мы испытываем ее при рождении, покидая уютный мамин мирок, и даже не помним об этом. Так стоит ли печалиться о том, с чем можно справиться? Вряд ли.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8

2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Куркума (лат. *Cúrcuma*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
5. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
6. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
7. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
8. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
10. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Foods against depression

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Получено 28.06.2020

Abstract: This disease has been known since antiquity, although it was not seriously studied until the twentieth century, when the term "depression" appeared to designate it. Before that, the depressed and depressed mood of patients, which could last for weeks or even months, was called melancholia.