



Їжа проти депресії

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Ця хвороба відома ще з часів античності, хоча серйозно вивчати її почали лише у XIX столітті, коли й з'явився термін «*депресія*» для її позначення. До цього пригнічений і пригнічений настрій хворих, який міг тривати тижнями, а то й місяцями, називали *меланхолією*.

Ключові слова: їжа від депресії, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Причому цю назву використовували і древні лікарі, зокрема й Гіппократ. Він, до речі, говорив, що «меланхолія – це окреме захворювання, яке супроводжується певними фізичними та психічними симптомами».

Депресія – модна хвороба чи небезпечний психічний стан?

У 2013 році в журналі «*JAMA Psychiatry*» з'явилася стаття про те, що згідно з дослідженнями американських учених, депресія вражає 30.6% чоловіків та 33.3% жінок. Звичайно ж, різниця не велика, проте вона доводить той факт, що жінки більш схильні до її появи. До того ж, у різних країнах статистика захворюваності є різною.

Наприклад, за даними Національного Інституту Здоров'я та Клінічного Удосконалення (NICE), у Великобританії від цього захворювання страждають 17 із 1000 чоловіків та 25 із 1000 жінок. Однак якщо вважати і людей, які відчувають пригніченість, їх кількість серед представників обох статей збільшиться до 98 осіб на 1000.

А проведені дослідження в Австралії показали, що тільки 1 людина з 5 страждаючих депресією приходить за допомогою до фахівців, тоді як інші навіть не підозрюють про те, що «хронічний біль, безсоння та втома» - це характерні ознаки важкого психічного захворювання.

До речі, навіть у різних людей депресія проявляється по-різному. Чоловіки та жінки, старі та підлітки можуть спостерігати різні симптоми, які супроводжуються почуттям пригніченості, незадоволеності собою та вічної втоми. Але найстрашніше це навіть сам стан, у якому живе

хворий. Це жахливі наслідки, які здатні вражати весь організм загалом і викликати незворотні зміни.

Методи лікування депресії

Про те, що сьогодні депресію лікують найчастіше антидепресантами, знають практично всі. Однак далеко не завжди подібне медикаментозне лікування є доцільним. Це доводить і той факт, що в давнину це захворювання успішно лікували музикотерапією та комплексом корисних настоянок.

На сьогоднішній день при лікуванні депресії лікарі радять насамперед:

- змінити хід думок та навчитися любити навколишній світ і себе в ньому;
- більше часу проводити з рідними та близькими людьми;
- багато спілкуватися, тим більше, що в мережі з'явилася величезна кількість сайтів та форумів для однодумців, які разом навчаються жити без депресії;
- більше гуляти;
- зайнятися спортом;
- позбутися шкідливих звичок;
- нарешті переглянути свій власний раціон харчування.

Правильне харчування у боротьбі з депресією

Останні дослідження показали, що жителі Скандинавських та Азіатських країн менш схильні до депресії, ніж жителі інших держав. Причому вся річ у тому, що вони їдять. Лікарі стверджують, що навіть, незважаючи на відсутність дієти при депресії, як такої, не можна забувати про те, що є певні продукти, які не тільки здатні допомогти побороти її, але і вплинути на подальший хід її лікування.

Наводячи приклад те саме населення вищевказаних регіонів, медики перераховують групи продуктів, які обов'язково повинні бути присутніми і в раціоні хворих, і в раціоні здорових людей для запобігання розвитку цього захворювання.

- **Вуглеводи** . Це стимулятори гарного настрою, які сприяють виробленню серотоніну і тим самим суттєво покращують наше самопочуття. Єдине, що не всі вони однаково корисні. Тому солодкий пончик краще замінити фруктами, овочами та злаками, які не тільки на користь принесуть, але ще й очистять організм завдяки вмісту в ньому харчових волокон . [1]
- **Продукти, багаті білком** . Наприклад, м'ясо курки чи індички. У ньому є тирозин, що підвищує рівень дофаміну в організмі. В результаті у людини проходить почуття тривожності та покращується концентрація, а також збільшується рівень життєвої енергії. Крім самого м'яса, можна вживати рибу, соєві та молочні продукти, бобові. [2]
- **Продукти з вітаміном В**. Вони знижують ризик розвитку цього захворювання. Причому найкраще віддавати перевагу вітамінам В2 та В6, доповнюючи їх фолієвою кислотою. Це можуть бути фрукти, овочі, цілісні злаки, горіхи та бобові. [3]
- **Амінокислоти** , зокрема триптофан. Він стимулює вироблення серотоніну і назавжди позбавляє настирливої депресії. Для того щоб поповнити запаси організму триптофаном, слід ввести в свій раціон більше м'яса, краще курячого, риби, яєць, соєвих продуктів, шоколаду, бобових та вівсянки.

Топ 7 продуктів, які допомагають перемогти депресію:

1. Куркума . Результати останніх досліджень показали, що ця приправа здатна не лише боротися з депресією, а й покращувати дію антидепресантів. [4]
2. Зелений чай. Він не лише благотворно впливає на роботу серця та мозку, а й заспокоює, а також підвищує настрій. А все тому, що в ньому міститься L-теанін, амінокислота, яка проникає в головний мозок і надає позитивний вплив на його роботу. Причому вона швидко всмоктується та діє практично миттєво.
3. Риба . У ній є жирні омега-3 кислоти , незамінні для нормальної мозкової діяльності.
4. Горіхи та насіння. У них є альфа-ліноленова кислота, або різновид омега-3 кислот, який покращує роботу мозку, допомагає зберігати спокій і запобігає виникненню почуття тривожності, а також магній [6], що сприяє виробленню серотоніну.
5. Банани . [7] Вони є мелатонін, чи гормон, що дозволяє регулювати сон. Адже безсоння – частина ознака депресії.
6. Шпинат або морська капуста , хоча підійде і будь-який інший її вид. Це природні антиоксиданти [9] .
7. Какао . Він не тільки покращує настрій, а й сприяє виробленню корисних речовин для нормалізації мозкової діяльності. Також, незважаючи на вміст невеликої кількості кофеїну, (100 мл какао з натурального порошку бобів – це 5-10 мг кофеїну, що в шість разів менше, ніж чай і в 12-15 разів менше, ніж кава), в какао містяться особливі речовини, що підвищують настрій та зменшують почуття тривожності, що експериментально довели вчені з Австралії. [10]

Їжа, що посилює депресію

Відомий клінічний психолог Дебора Серані у своїй книзі «Життя з депресією» підкреслює, що при її лікуванні насамперед варто відмовитися від алкогольних напоїв та кофеїну. Вони не тільки різко підвищують рівень глюкози в організмі, який може призвести до різких перепадів настрою, але й викликають почуття дратівливості у людини, тим самим посилюючи ситуацію.

Крім цього, у період пригніченості краще уникати їжі з трансжирами та простими вуглеводами. Це і кондитерські вироби, напівфабрикати. Погіршуючи настрій людини за допомогою тих же стрибків рівня цукру в крові, вони ще й впливають на загальний стан організму і призводять до розвитку різних захворювань.

Насамкінець хочеться відзначити, що який би спосіб боротьби з депресією ви не обрали, головне, вірити в його успіх. Адже депресія — це не вирок, а просто одна із невід'ємних сторін сучасного життя!

До речі, вперше ми відчуваємо її при народженні, залишаючи затишний мамин маленький світ, і навіть не пам'ятаємо про це. Тож чи варто засмучуватися про те, з чим можна впоратися? Навряд чи.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
2. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6

3. 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
4. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Куркума (лат. *Cúrcuma*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
5. Шелестун, А., & Єлісєєва, 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
6. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
7. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
8. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
9. Єлісєєва, 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
10. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

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

Foods do depression

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.