



Еда против стресса

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. По данным ВВС, в 2012 году в Великобритании стресс стал основной причиной отсутствия сотрудников на своих рабочих местах. Это сказалось не только на работе отдельных предприятий, но и на благополучии целой страны. Ведь ежегодно больницы обходятся ей в 14 млрд фунтов стерлингов. Поэтому вопрос воспитания здорового и счастливого общества здесь стоит ребром.

Более того, статистические данные также показали, что около 90 % населения США постоянно подвергается сильному стрессу. Причем треть из них испытывает стрессовые состояния ежедневно, а остальные – 1-2 раза в неделю. К тому же, 75-90% всех больных, которые обращаются за помощью к врачам, имеют симптомы таких заболеваний, которые были вызваны именно стрессом.

Что касается России, тут точной статистики воздействия стресса пока нет. Однако по приблизительным оценкам ему подвержены не менее 70% россиян. При этом не все они знают о тех последствиях, которые он оказывает на их душевное состояние, здоровье, и отношения в семье.

Хотя... Как бы парадоксально это не звучало, но у стресса есть и положительные стороны. Ведь именно он мотивирует человека на постановку и достижение новых целей и покорение новых вершин.

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

Физиология стресса

Когда человек испытывает стресс, в его организме вырабатывается адренокортикотропный гормон. Он обеспечивает поступление дополнительной энергии, подготавливая, таким образом, человека к испытаниям. Ученые называют этот процесс «механизмом борьбы или бегства». Иными словами, после получения сигнала о назревающей проблеме, человеку даются силы решить ее, «приняв бой», или избежать, буквально убежав.

Однако проблема в том, что подобный выход из трудной ситуации был приемлем лет 200 назад. Сегодня же сложно представить себе работника, который после взбучки от начальства тут же наносит ему куда-нибудь свой коронный удар либо же вообще исчезает восвояси. Ведь в современном обществе существуют свои законы и нравы. И ими не стоит пренебрегать.

Тем не менее, как и 200 лет назад организм продолжает выработку адренокортикотропного гормона. Но, оставшись не востребуемым, он невольно приносит ему вред. В первую очередь страдает желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистая система. Появляются язва, проблемы с сердцем и гипертония. Дальше – больше. Но тут уж все зависит от состояния здоровья человека.

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

1. 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 [1] свойствами. В нем есть витамины B2, E [2] и цинк [3]. Они участвуют в выработке серотонина и помогают нейтрализовать воздействие стресса.
2. 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.
3. Цельнозерновые, белый хлеб, овсянка и другие сложные углеводы [4]. 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.
4. Черника и цитрусовые. В них есть витамин C [5] и антиоксидант антоциан, помогающие победить стресс. А еще клетчатка. [6] Ведь нередко стрессовое состояние сопровождается запором и коликами, а она способна их облегчить.
5. Спаржа [7] и брокколи [8]. Они богаты витамином B и фолиевой кислотой, которые помогают человеку поддерживать спокойствие.
6. 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.
7. Жирная рыба. Например, семга или тунец. В ней есть жирные омега-3 кислоты [9], которые контролируют уровень кортизола в крови и снимают нервное напряжение.
8. Авокадо. [10] Они богаты витамином B [11], который положительно влияет на работу нервной системы, помогая человеку расслабиться и успокоиться.
9. Семечки подсолнуха. Во-первых, они помогают снизить давление, которое непременно повышается при стрессе, а, во-вторых – быстрее избавиться от него.
10. Индейка. В ней есть триптофан, который способствует выработке серотонина.

Как еще спастись от стресса

Во-первых, стоит заняться спортом. Подойдет все, что вы любите: бег, ходьба, плавание, гребля, командные игры, йога, фитнес или танцы. Важно двигаться, но не важно как. Оптимальное время занятий – полчаса. Оно позволит Вам снять напряжение, улучшить работу сердца, сбросить вес и повысить настроение, просто запустив ответную реакцию организма на «механизм борьбы или бегства».

Во-вторых, посмеяться от души. По результатам исследований помимо помощи при борьбе со стрессом, смех также утоляет боль, повышает иммунитет, снимает нервное напряжение, улучшает работу внутренних органов, провоцирует выброс эндорфинов, которые положительно действуют на работу мозга.

В-третьих, отказаться от:

- Черного чая, кофе, колы и энергетиков, так как они содержат кофеин. Он возбуждает нервную систему и лишает сна.
- Сладостей – действие сахара на организм схоже с действием кофеина;
- Алкоголя и сигарет – они вызывают перепады настроения и усугубляют ситуацию;
- Жирной пищи [12] – она ухудшает пищеварение и сон, которые и без того уже нарушены стрессом.

В-четвертых, послушать музыку, поиграть с животными, сходить на массаж, почитать интересную книгу, побыть на природе, принять ванну, погулять, поспать... или выспаться.

Кто-то сказал, что жизнь полна стрессов, если тебя не любят. Поэтому любите и будьте любимы! И ни за что не поддавайтесь влиянию дурных вестей и завистливых людей!

Литература

1. 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
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). 10.59316/.vi6.33
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
4. 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
5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
6. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62

9. 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
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
11. 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
12. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7

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

Food against stress

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: According to the BBC, stress was the leading cause of employee absence from their jobs in the UK in 2012. This affected not only the work of individual businesses, but also the well-being of the whole country. After all, sickness costs it £14 billion every year. Therefore, the issue of fostering a healthy and happy society is a matter of urgency here. Moreover, statistics have also shown that about 90% of the US population is constantly under severe stress. Moreover, a third of them experience stressful conditions on a daily basis and the rest 1-2 times a week. In addition, 75-90% of all patients who seek help from doctors have symptoms of such diseases, which were caused by stress.

As for Russia, there are no precise statistics on the impact of stress. However, according to rough estimates, at least 70% of Russians are subject to it. Not all of them are aware of the consequences it has on their state of mind, health, and family relations. Although... As paradoxical as it may sound, stress has positive sides. After all, it motivates a person to set and achieve new goals and conquer new heights.