



Їжа проти стресу

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. За даними ВВС, у 2012 році у Великій Британії стрес став основною причиною відсутності співробітників на своїх робочих місцях. Це позначилося як роботі окремих підприємств, а й у благополуччі цілої країни. Адже щорічно лікарняні коштують їй 14 млрд фунтів стерлінгів. Тому питання виховання здорового та щасливого суспільства тут стоїть руба.

Більше того, статистичні дані також показали, що близько 90% населення США постійно зазнає сильного стресу. Причому третина з них відчуває стресові стани щодня, а решта – 1-2 рази на тиждень. До того ж, 75-90% усіх хворих, які звертаються за допомогою до лікарів, мають симптоми таких захворювань, які були спричинені саме стресом.

Що стосується Росії, то точної статистики впливу стресу поки немає. Однак за приблизними оцінками йому схильні не менше 70% росіян. При цьому не всі вони знають про ті наслідки, які він надає на їхній душевний стан, здоров'я та стосунки в сім'ї.

Хоча... Як би це парадоксально не звучало, але у стресу є й позитивні сторони. Адже саме він мотивує людину на постановку та досягнення нових цілей та підкорення нових вершин.

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

Фізіологія стресу

Коли людина відчуває стрес, у її організмі виробляється адренкортикотропний гормон. Він забезпечує надходження додаткової енергії, готуючи таким чином людину до випробувань. Вчені називають цей процес «механізмом боротьби чи втечі». Іншими словами, після отримання сигналу про проблему, що назріває, людині даються сили вирішити її, «прийнявши бій», або уникнути, буквально втікши.

Однак проблема в тому, що подібний вихід із скрутної ситуації був прийнятний років 200 тому. Сьогодні ж складно уявити собі працівника, який після прочухана від начальства тут же завдає йому кудись свого коронного удару або взагалі зникає додому. Адже в сучасному суспільстві існують свої закони та звичаї. І ними не варто нехтувати.

Проте, як і 200 років тому організм продовжує вироблення адренкортикотропного гормону. Але, залишившись незатребуваним, він мимоволі завдає йому шкоди. У першу чергу страждає шлунково-кишковий тракт та серцево-судинна система. З'являються виразка, проблеми з серцем та гіпертонія. Далше більше. Але тут усе залежить від стану здоров'я людини.

Харчування та стрес

Одним із базових способів позбавлення стресу є перегляд власного харчування. Причому в цей період важливо не просто забезпечити надходження всіх необхідних речовин, як, втім, за будь-якої недуги. Головне, ввести у свій раціон продукти, які здатні допомогти організму пережити складні ситуації, повернути легкість і бадьорість духу, а також заповнити втрати серотоніну. Саме його нестача нерідко призводить до стресу.

Топ 10 продуктів, які допомагають боротися зі стресом

1. Горіхи . Підійдуть кешью, фісташки, мигдаль, фундук чи арахіс. У них є магній та фолієва кислота. Вони не лише захищають нервову систему від стресу, а й допомагають організму подолати його. А сам мигдаль ще й має виражені антиоксидантні [1] властивості. У ньому є вітаміни B2, E[2] та цинк[3]. Вони беруть участь у виробленні серотоніну і допомагають нейтралізувати вплив стресу.
2. Зелений чай. У ньому є особлива амінокислота – теанін. Вона прибирає почуття тривоги та покращує сон. Тому любителі цього напою, по-перше, менш схильні до стресу. А по-друге, швидше відновлюють свій душевний стан.
3. Цільнозернові, білий хліб, вівсянка та інші складні вуглеводи [4]. Вони сприяють виробленню серотоніну. Та й перетравлюються повільніше. Тому організм отримує непогані запаси цієї речовини та успішно бореться зі стресом. А паралельно ще й нормалізує рівень цукру на крові.
4. Чорниця та цитрусові. У них є вітамін C [5] та антиоксидант антоціан, які допомагають перемогти стрес. А ще клітковина. [6] Адже часто стресовий стан супроводжується запором і коліками, а вона здатна їх полегшити.
5. Спаржа [7] та броколі [8] . Вони багаті на вітамін B і фолієву кислоту, які допомагають людині підтримувати спокій.
6. Чорний шоколад. Він містить флавоноїди, що дозволяють мозку розслабитись. Дослідження показали, що у людей, які регулярно вживають цей продукт, рівень кортизолу в організмі нижчий. Цей гормон також виробляється при стресі та негативно впливає на весь організм.
7. Жирна риба. Наприклад, сьомга або тунець . У ній є жирні омега-3 кислоти [9], які контролюють рівень кортизолу в крові та знімають нервову напругу.
8. Авокадо . [10] Вони багаті на вітамін B [11], який позитивно впливає на роботу нервової системи, допомагаючи людині розслабитися і заспокоїтися.
9. Насіння соняшника . По-перше, вони допомагають знизити тиск , який неодмінно підвищується при стресі, а, по-друге – швидше позбутися його.
10. Індичка . У ній є триптофан, який сприяє виробленню серотоніну.

Як ще врятуватися від стресу

По-перше , варто зайнятися спортом. Підійде все, що ви любите: біг, ходьба, плавання, веслування, командні ігри, йога, фітнес чи танці. Важливо рухатися, але не важливо як. Оптимальний час занять – півгодини. Воно дозволить Вам зняти напругу, покращити роботу серця, скинути вагу і підвищити настрій, просто запустивши реакцію у відповідь організму на «механізм боротьби або втечі».

По-друге , посміятися від душі. За результатами досліджень, крім допомоги при боротьбі зі стресом, сміх також втамовує біль, підвищує імунітет, знімає нервову напругу, покращує роботу внутрішніх органів, провокує викид ендорфінів, які позитивно діють на роботу мозку.

По-третє , відмовитися від:

- Чорного чаю, кави, коли та енергетиків, оскільки вони містять кофеїн. Він збуджує нервову систему та позбавляє сну.
- Солодощів - дія цукру на організм схоже з дією кофеїну;
- Алкоголю та цигарок – вони викликають перепади настрою та посилюють ситуацію;
- Жирної їжі [12] - вона погіршує травлення та сон, які й без того вже порушені стресом.

По-четверте , послухати музику, пограти з тваринами, сходити на масаж, почитати цікаву книгу, побути на природі, прийняти ванну, погуляти, поспати чи виспатися.

Хтось сказав, що життя сповнене стресів, якщо тебе не люблять. Тому любіть і будьте коханими! І нізащо не піддавайтеся впливу поганих звісток та заздрісних людей!

Література

1. 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
2. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6). 10.59316/.vi6.33
3. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
4. 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
5. Єлісеєва, Т., & Мироненко, 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
6. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
7. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
8. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea* Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
9. 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
10. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
11. Єлісеєва, 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

12. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7

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

Food against stress

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: 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.