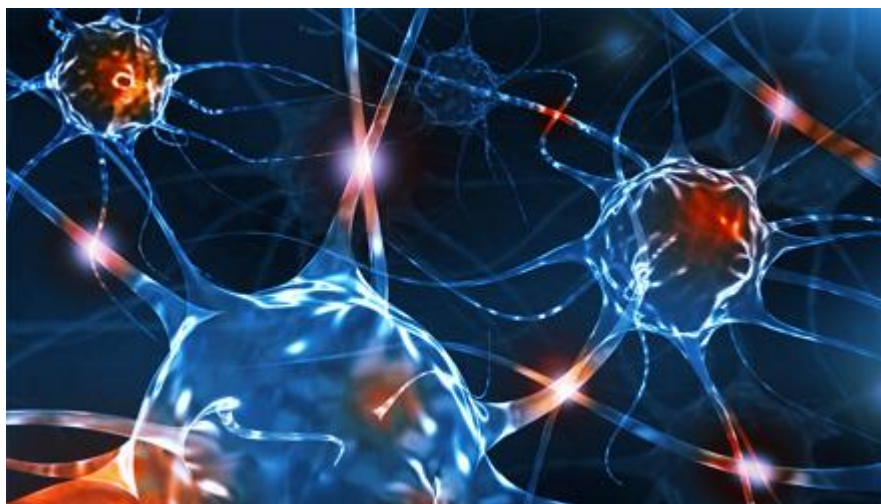




Питание для здоровья нервов – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. В наше беспокойное время очень большой нагрузке подвергается нервная система. Она состоит из головного, спинного мозга и нервных волокон.

Нервам отводится очень важная роль в человеческом организме. Они связывают в единое целое все органы и системы, стимулируя их деятельность. А еще нервная система помогает приспособиться организму к изменчивости внешней среды.

Оказывается, что в теле человека существует тридцать одна пара спинномозговых нервов, а общая длина всех нервных волокон в организме составляет около 75 км!

Ключевые слова: нервы, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Общие рекомендации

Для сохранения здоровья нервной системы необходимо снизить нагрузку на органы пищеварения, то есть питаться регулярно и небольшими порциями. Принимать пищу в комфортной обстановке, получать удовольствие от еды и пить больше жидкости.

При различных недомоганиях со стороны нервной системы медики советуют ограничить в рационе употребление белков и жиров, отдать предпочтение продуктам с повышенным содержанием витаминов и жидкости.

При нарушениях работы нервной системы ограничиваются овощи и фрукты с грубой клетчаткой. Исключаются острые, соленые блюда, тяжелые для переваривания продукты.

Самые полезные продукты для нервов

Бытует такое выражение, что «все болезни от нервов». Действительно, при ослаблении нервной системы, появляется риск осложнений со стороны сердечно-сосудистой, пищеварительной и мочеполовой системы.

Для поддержания здоровья нервной системы очень важно правильное питание. Особенно необходимы для нервной системы такие продукты:

1. **Бананы** [1] и свежие **помидоры** [2]. Укрепляют нервную систему, препятствуют возникновению депрессии [3 – еда против депрессии].
2. **Скумбрия**, треска, лосось. Содержат полезные жиры. Тонизируют печень, которая способствует защите нервных волокон от токсических веществ. В 60 раз снижают риск развития депрессии!
3. **Яйца**. [4] Богаты лецитином, который помогает бороться с плохим настроением. Английские врачи рекомендуют съедать от одного до двух яиц в день.
4. **Молочные продукты**, капуста [5], морковь [6], яблоки [7]. Содержат **кальций** [8] и **фосфор** [9] в идеальных для человека пропорциях. Кальций способствует снятию нервного напряжения, а фосфор стимулирует нервную систему.
5. **Зелень**. Богата магнием [10], который необходим для нормализации процессов торможения в организме.
6. Проросшие зерна пшеницы, хлебцы, крупы. Богаты витаминами **группы В** [11], которые необходимы для обеспечения стрессоустойчивости организма.
7. Растительные масла, **орехи**, авокадо [12]. Содержат витамин **Е** [13]. Заряжают организм энергией, стимулируют мышечную активность.
8. **Клубника** [14] – ягода «хорошего настроения». Стимулирует нервную систему. Является хорошим антидепрессантом.
9. Сыр, картофель [15], неочищенный рис [16], дрожжи [17], соя, арахис, **кунжут**. Содержат важные аминокислоты: глицин, тирозин, триптофан и глютаминовую кислоту. Эти аминокислоты повышают работоспособность организма, успокаивают нервы.

Народные средства для нормализации работы нервной системы

Очень полезны для нервной системы **молоко** и кисломолочные продукты.

При нервном перевозбуждении полезно выпить на ночь теплое молоко с ложечкой липового, гречневого или хвойного **меда** [18].

Неврозы хорошо поддаются лечению маточным молочком (при условии отсутствия аллергии на продукты пчеловодства).

Средство от бессонницы и неврозов:

1 стакан минеральной воды; 1 ст.л. меда; сок половины **лимона** [19]. В течение 10 дней пить эту смесь утром натощак. Мед для укрепления нервной системы лучше брать липовый, сосновый, гречневый, пихтовый или еловый.

Некоторые диетологи для нормализации работы нервной системы советуют пройти такие

Этапы оздоровления:

Этап 1. Детоксикация. Для **очистки организма** от шлаков и токсинов используются овощные соки и отвары трав.

Этап 2. Питание. В большом количестве, если нет противопоказаний врача, употребляются листовые **овощи** и зелень.

Этап 3. Гепатопroteкция. Употребление продуктов, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты (например, жирная **рыба**, приготовленная на пару).

Продукты, вредные для нервов

- **Алкоголь [20].** Создает обманчивое чувство расслабления. Истощает нервную систему. Ухудшает память, способность логически мыслить, ослабляет силу воли.
- **Кофе и чай.** Содержат кофеин, который в больших количествах вреден для организма. перевозбуждает нервную систему. Блокирует сигналы организма о необходимости отдыха. Повышает чувство тревожности.
- Кондитерские изделия, выпечка. Содержат очищенные углеводы [20], которые быстро всасываются в кровь, вызывая кратковременное улучшение настроения и прилив сил. Но эффект очень быстро проходит, вызывая слабость, **аллергии** и синдром хронической усталости.

Литература

1. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
2. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
6. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
8. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
9. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
10. 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
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., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
13. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
14. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. *Fragāria*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
15. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18

16. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Oryza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
17. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Пищевые дрожжи—что это такое и для чего нужны. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
20. 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.

Получено 14.07.2020

Nutrition for nerve health - useful and dangerous foods, recommendations

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Abstract: In our turbulent times, the nervous system is under great strain. It consists of the brain, spinal cord and nerve fibers. Nerves play a very important role in the human body. They connect all the organs and systems, stimulating their activity. And the nervous system also helps the body to adapt to the variability of the environment. It turns out that there are thirty-one pairs of spinal nerves in the human body, and the total length of all nerve fibers in the body is about 75 km!