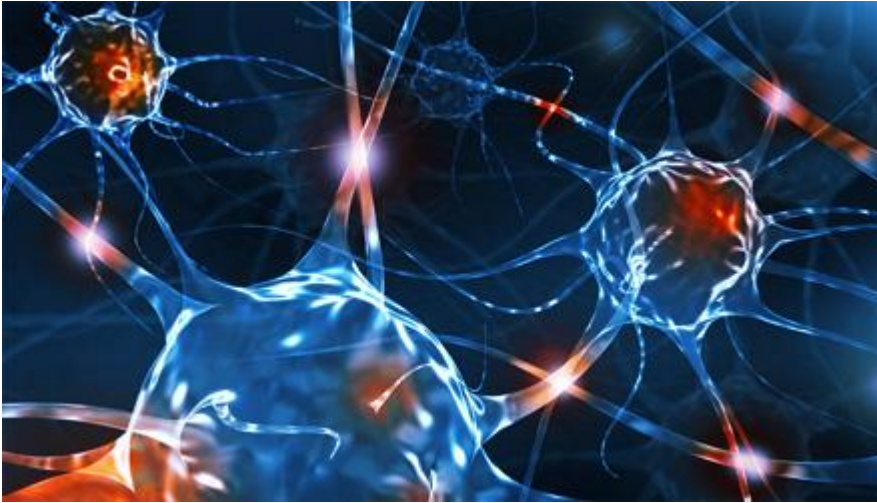




Харчування для здоров'я нервів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат У наш час дуже великому навантаженню піддається нервова система. Вона складається з головного, спинного мозку та нервових волокон.

Нервам відводиться дуже важлива роль людському організмі. Вони пов'язують у єдине ціле всі органи та системи, стимулюючи їхню діяльність. А ще нервова система допомагає пристосуватися організму до мінливості довкілля.

Виявляється, що в тілі людини існує 31 пара спинномозкових нервів, а загальна довжина всіх нервових волокон в організмі становить близько 75 км!

Ключові слова: нерви, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Загальні рекомендації

Для збереження здоров'я нервової системи необхідно знизити навантаження на органи травлення, тобто харчуватися регулярно та невеликими порціями. Приймати їжу в комфортній обстановці, отримувати задоволення від їжі та пити більше рідини.

При різних нездужаннях з боку нервової системи медики радять обмежити в раціоні вживання білків і жирів, віддати перевагу продуктам із підвищеним вмістом вітамінів та рідини.

При порушеннях роботи нервової системи обмежуються овочі та фрукти з грубою клітковиною. Виключаються гострі, солоні страви, важкі для травлення продукти.

Найкорисніші продукти для нервів

Існує такий вислів, що «всі хвороби від нервів». Дійсно, при ослабленні нервової системи, з'являється ризик ускладнень з боку серцево-судинної, травної та сечостатевої системи.

Для підтримки здоров'я нервової системи дуже важливе правильне харчування. Особливо необхідні для нервової системи такі продукти:

1. **Банани** [1] та свіжі **помідори** [2] . Зміцнюють нервову систему, перешкоджають виникненню депресії [3 – їжа проти депресії].
2. **Скумбрія** , тріска, лосось. Містять корисні жири. Тонізують печінку, яка сприяє захисту нервових волокон від токсичних речовин. У 60 разів знижують ризик депресії!
3. **Яйця** . [4] Багаті лецитином, який допомагає боротися з поганим настроєм. Англійські лікарі рекомендують з'їдати від одного до двох яєць на день.
4. **Молочні продукти** , капуста [5], морква [6], яблука [7]. Містять **кальцій** [8] та **фосфор** [9] в ідеальних для людини пропорціях. Кальцій сприяє зняттю нервової напруги, а фосфор стимулює нервову систему.
5. **Зелень** . Багата на магній [10], який необхідний для нормалізації процесів гальмування в організмі.
6. Пророслі зерна пшениці, хлібці, крупи. Багаті на вітаміни **групи В** [11] , які необхідні для забезпечення стресостійкості організму.
7. Рослинні олії, **горіхи** , авокадо [12]. Містять вітамін **Е** [13] . Заряджають організм енергією, стимулюють м'язову активність.
8. **Полуниця** [14] - Ягода "хорошого настрою". Стимулює нервову систему. Є добрим антидепресантом.
9. Сир, картопля [15], неочищений рис [16], дріжджі [17], соя, арахіс, **кунжут** . Містять важливі амінокислоти: гліцин, тирозин, триптофан і глютамінову кислоту. Ці амінокислоти підвищують працездатність організму, заспокоюють нерви.

Народні засоби для нормалізації роботи нервової системи

Дуже корисні для нервової системи **молоко** та кисломолочні продукти.

При нервовому перезбудженні корисно випити проти ночі тепле молоко з ложечкою липового, гречаного чи хвойного **меду** [18] .

Неврози добре піддаються лікуванню маточним молочком (за умови відсутності алергії на продукти бджільництва).

Засіб від безсоння та неврозів:

1 склянка мінеральної води; 1ст. меду; сік половини **лимона** [19] . Протягом 10 днів пити цю суміш вранці натще. Мед для зміцнення нервової системи краще брати липовий, сосновий, гречаний, ялицевий або ялиновий.

Деякі дієтологи для нормалізації роботи нервової системи радять пройти такі

Етапи оздоровлення:

Етап 1 . Детоксикація . Для **очищення організму** від шлаків та токсинів використовуються овочеві соки та відвари трав.

Етап 2 . Живлення . У великій кількості, якщо немає протипоказань лікаря, використовуються листові **овочі** та зелень.

Етап 3 . Гепатопroteкція . Вживання продуктів, які містять поліненасичені жирні кислоти (наприклад жирна **риба** , приготувана на пару).

Продукти, шкідливі для нервів

• **Алкоголь** [20] . Створює оманливе відчуття розслаблення. Виснажує нервову систему. Погіршує пам'ять, здатність логічно мислити, послаблює силу волі.

- **Кава та чай** . Містять кофеїн, який у великій кількості шкідливий для організму. Перезбуджує нервову систему. Блокує сигнали організму про необхідність відпочинку. Підвищує відчуття тривожності.
- Кондитерські вироби, випічка. Містять очищені вуглеводи [20], які швидко всмоктуються в кров, викликаючи короточасне покращення настрою та приплив сил. Але ефект дуже швидко минає, викликаючи слабкість, **алергії** та синдром хронічної втоми.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
2. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (Solánium lycopersicum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
3. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), DOI : 10.59316/j.edpl.2020.11.46
4. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
5. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
6. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 43-55. DOI : 10.59316/.vi6.31
7. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
8. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
9. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
10. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
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. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
13. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
14. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. Fragária). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
15. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánium tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
16. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
17. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Харчові дріжджі - що це таке і для чого потрібні. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144

18. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
19. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. Citrus limon). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
20. 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.

Отримано 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!