

РДА в рамках работы в подкомитете по функциональным продуктам питания Торгово-Промышленной Палаты РФ пытаеся способствовать разработке обоснованных рекомендаций по питанию здоровых людей при различных ситуациях, угрожающих ухудшению состояния здоровья. При стрессе в организме истощаются запасы кальция и магния, поэтому в рационе должны присутствовать продукты питания, богатые этими веществами. Молоко, творог, кефир, сыр – основные источники кальция. Дефицит магния приводит к головным болям и гипертонии. Недостаток магния помогут восполнить рыба и морепродукты, яблоки, абрикосы, сухофрукты, бананы, листовая зелень, грецкие орехи.

Стрессовые ситуации способствуют формированию свободных радикалов в организме, поэтому необходимо включать в рацион комплекс веществ, оказывающих антиоксидантное действие: витамин С, каротин, селен и цинк. Этими веществами богаты рыба, овощи, орехи, морская капуста, цитрусовые и ягоды (вишня, черная смородина). Свежие овощи и фрукты обеспечивают организм необходимыми витаминами и минералами, а так же они богаты биофлаваноидами, которые способствуют выведению и нейтрализации свободных радикалов.

С эпигенетическими аспектами питания Вы можете ознакомится по ссылке.

Так же при стрессе организм нуждается в адаптогенах - веществах, которые повышают способности адаптивных систем. К ним относятся средства растительного происхождения – сегодня многие травяные чаи делают из растений, содержащих адаптогены – это женьшень, лимонник, солодка, комбучи, эхинацея, зеленый чай и многие другие. Их употребление также эффективно при нервном истощении, возникающем в результате напряженной умственной деятельности.

Современные нейрофизиологи считают кальций лучшим натуральным успокоительным средством. Он играет важную роль в передаче нервных импульсов между нервными клетками и мозгом. Некоторые животные, например косули и зайцы, испытавшие сильный стресс, спасаясь от погони, инстинктивно ищут богатые кальцием растения – тимьян, розмарин, укроп, шалфей или майоран.

Продукты, помогающие при стрессе.
Оказывается, продукты, которые мы едим чуть ли не каждый день просто так, между делом, влияют на наше настроение и вообще внутреннее состояние.

БАНАНЫ поднимают настроение. Учитывать по Хлебным Единицам. В них содержится серотонин и алкалоид харман, основу которого составляет мескалин — наркотико подобное вещество, которым наркоманы злоупотребляют для создания искусственной эйфории. В бананах он содержится в очень маленьких количествах, как кокаин в кока-коле, но настроение улучшает.

ПОМИДОРЫ И КОРИЦА расковывают и возбуждают. В них содержится достаточно большое количество 5-гидрокситриптамина, чье действие похоже на действие серотонина. От него люди расслабляются, становятся более раскованными. Корицу добавляли в еду еще в Древнем Египте, зная о сильном эротическом действии аромата этой пряности. Если вы хотите кого-то соблазнить, не поите его водкой, а накормите помидорами с корицей.

ПЕТРУШКА укрепляет дух, а **МАСЛО** — нервы. В Древнем Риме петрушку давали гладиаторам перед боем, так как она удваивает силы и мужество. В ней содержится большое количество витамина С и мультивитаминное вещество апиол. А если вы соблюдаете диету и избегаете животных жиров, вы можете быть весьма раздражительны. Имейте в виду, что хотя сливочное масло не полезно по многим причинам, оно успокаивает и укрепляет нервы.

ЛУК — природный аспирин. Содержащееся в луке эфирное масло аликин обладает теми же болеутоляющими и жаропонижающими свойствами, что и аспирин. Древнее средство от головной боли и ломоты в теле — горячий луковый сок.

ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ И СЫР улучшают настроение. Те вещества в перце, которые ощущаются нами как «пожар во рту», заставляют мозг вырабатывать опиат, который чуть позже вызывает ощущение эйфории. Повышают настроение и содержащиеся в сыре аминокислоты тирамин, тринтамин и фенилэтиламин.

МИНДАЛЬ богат витамином В2 (рибофлавином), витамином Е, магнием, цинком. Витамин В2 и магний участвуют в производстве серотонина, который регулирует настроение и помогает противостоять стрессу. Цинк известен, как элемент, способный бороться с негативными эффектами стресса, витамин Е – антиоксидант, разрушает свободные радикалы.

Достаточно употреблять в пищу небольшое количество миндаля, чтобы получать вышеперечисленные элементы, так как миндаль содержит большое количество жиров. Они полезные, относятся к мононенасыщенным, однако, если вы скрупулезно относитесь к содержанию жиров в пище, вам следует иметь данный факт в виду.

РЫБА большинство видов рыб, содержат в полном объеме витамины группы В, а именно известных борцов со стрессом, витамины В6 и В12. Витамин В6 участвует в синтезе гормона счастья – серотонина, а недостаток В12 приводит к развитию депрессии.

БРОККОЛИ -продукт, содержащий витамины группы В, в особенности фолиевую кислоту, которая помогает снижать состояния панического страха, беспокойства, предотвращает развитие депрессии.

МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ. Следующие элементы отвечают за свойства данного продукта в борьбе со стрессом: магний, пантотеновая кислота, витамин В2 (рибофлавин). Пантотеновая кислота отвечает за нормальное функционирование надпочечных желез, вырабатывающих гормон адреналин. Недостаток пантотеновой кислоты также вызывает хроническую усталость, подверженность инфекциям и различным заболеваниям.

ГОВЯДИНА. Богата железом, витаминами группы В и цинком. Это хороший довод в пользу этого мясного продукта. Более того, чтобы снизить воздействие жиров на организм вы может покупать нежирную говядины и готовить ее на гриле. Гриль

отличается от обычной жарки, тем, что во время приготовления на гриле вы не добавляете дополнительные жиры, мясо использует свои собственные.

ЧЕРНИКА. Одна чашка равна 1 Хлебной Единице. Богата антиоксидантами и витамином С. Во время стресса, как известно, запасы витамина С сильно истощаются, поэтому их необходимо восполнять. Черника – также хороший источник волокон, которые помогут вам справиться с расстройствами желудка, возникающими во время стресса. Однако данную информацию можно отнести и к другим ягодам, например, к смородине, клубнике и т.п.

МОЛОКО и ТВОРОГ.В них содержатся витамины В2, В12 и антиоксиданты.

МЮСЛИ.Содержат витамины группы В, фолиевую кислоту, витамин С и волокна.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ. Не нужно забывать включать в рацион такие продукты как картофель, рис, макароны, хлеб в разумных пределах. Они являются основными источниками энергии, кроме того, содержащийся в них крахмал способствует образованию в организме аминокислоты- триптофана, необходимой для нормального функционирования нервной системы, при недостатке которой возникают приступы раздражения и невроза.

ШОКОЛАД. Сладости вообще делают нас более жизнерадостными - содержащаяся в них глюкоза запускает "механизмы счастья" в нашем мозгу. Шоколад (в небольших количествах), за счет содержащегося в нем магния, противодействует депрессии, улучшает память, повышает устойчивость к стрессам

РИС. Комплекс углеводов, содержащийся в рисе, способствует выработке серотонина, а значит, незаменим для поддержания хорошего настроения. К тому же в рисе есть протеины и витамины группы В. Еще один источник серотонина.

Существуют диеты, которые благотворно влияют на нервную систему. Их надо придерживаться длительное время. Но есть напитки, которые оказывают экстренную

помощь организму:

Антистрессовый напиток. Измельченный банан смешайте с 1 чайной ложкой куркумы, 1 чайной ложкой лимонного сока, добавьте 1/2 столовой ложки молотых лесных орехов, 1 чайную ложку проросших зерен пшеницы, 3/4 стакана молока и пейте маленькими глотками. **Успокаивающий напиток с мелиссой**. Прекрасно снимает нервное напряжение Мелисса. Принимать ее можно длительно и в любом виде - свежей и сушеной, добавляя в чай или приготавливая настой (1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка).

Успокаивающий чай. Еще один рецепт, который поможет успокоить нервную систему. Возьмите зверобой – 1 часть, корень валерианы - 2 части, цветки ромашки - 3 части, плоды тмина - 5 частей. Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по 1/2 стакана утром и вечером.

В качестве дополнения к сбалансированной диете в период стресса можно использовать растительные пищевые добавки. А в фитомедицине для лечения нервных расстройств издавна применяются препараты из сушеного корневища кава-кава – хмельного перца, растущего на островах Тихого океана.

Из овощей и фруктов самыми антистрессовыми считаются помидоры, авокадо, сладкий перец, грейпфруты, зеленые яблоки.

Китайцы для борьбы со стрессом используют чайную заварку. Высушив ее на солнце, они набивают ею подушки. Едва уловимый аромат помогает снять накопившееся за день нервное напряжение.
Если же вы весь день находитесь в движении, обязательно берите с собой бутылку минеральной воды и пакетики травяных чаев: вам понадобится лишь стакан кипятка, и пакетик с сухой ромашкой или мятой превратится в напиток-антидепрессант. Еще очень хорошо заваривать свеженатертый корень имбиря и ломтики лимона.

Продукты, которые не следует употреблять при стрессе.

Для поддержания своего хорошего самочувствия необходимо не только включить в свою диету вышеперечисленные продукты, но и исключить определенные наименования:

- кофе, чай и прочие, содержащие кофеин напитки. В крайнем случае, можно переключиться на зеленый чай или чай-мате, который не содержит кофеин;

-жаренную и жирную пищу;

- не стоит злоупотреблять белками животного происхождения (т.е. употреблять в пищу только белки животного происхождения, все хорошо в меру).

- стоит ограничить в своем рационе рафинированные продукты, а также содержащие много сахара и консервантов.

Стресс и алкоголь

Довольно часто для "снятия стрессов" используют спиртные напитки. Алкоголь действительно обладает релаксирующим действием и может оказать определённую пользу человеку, находящемуся в стрессовом состоянии. Однако здесь возникает закономерный вопрос: какие дозы алкоголя безвредны для здоровья? Ученые выяснили, что сравнительно безопасным является употребление алкоголя в следующих дозах:

ДЛЯ МУЖЧИН:

• 160 граммов чистого спирта в неделю,

• 26 граммов чистого спирта в день.

ДЛЯ ЖЕНЩИН:

• 120 граммов чистого спирта в неделю,

• 20 граммов чистого спирта в день.

Заключение.

Таким образом, те вещества и витамины, которые человек получает с пищей могут помочь ему выйти из состояния нервного напряжения, стресса, или наоборот, еще ухудщить это состояние.

Продукты, которые при избыточном потреблении могут вызывать дистресс (ограничить в рационе):

• Рафинированный сахар

• Готовые концентраты каш и супов

• Изделия из рафинированной муки высших сортов

• Рафинированные крупы

• Готовые десерты

• Подслащенные безалкогольные напитки, кофе

Продукты, способствующие снятию дистресса (включить в рацион):

• Сырые овощи и фрукты

• Ягоды

• Зелень

• Орехи (4-5 грецких или горсть мелких в день).

• Мед (не более 3-5 чайных ложек в день)

• Шоколад в небольших порциях

Использование данных продуктов поможет выйти из состояния стресса.

Постепенно выходя из стрессового состояния, человек возвращается к нормальной жизни. В этот период рекомендуется включить в свой рацион пряную пищу. У специй немало замечательных свойств, а одно из них, пока малоизученное, – совершенно магическим образом поднимать настроение. При добавлении небольшого количества свежего чили в куриный суп или кумина – в баранину, ощущается небывалый прилив сил. Также можно, уподобившись жителям Индии, прополоскать рот водой с растворенными в ней пряностями. Это поможет взбодриться и избавиться от сонливости.

Кстати, кориандр, добавленный в разные блюда, тоже поможет взбодриться, а съев богатую протеинами ягнятину с разнообразными овощами, можно сосредоточиться на проблемах, требующих безотлагательного решения.

Используемая литература:

1)"Домашний доктор" - "Крон-Пресс", Москва,1994г

2) «Лечебное питание при стрессах и заболеваний нервной системы», Т.А. Дымова, Москва 2005 г

3) "Большая Медицинская Энциклопедия "- "Советская Энциклопедия", Москва, 1963г.

Материал собрала – Анастасия Ксёнзова