

ЗІ'Ж МЕНЕ: 10 ПРОДУКТІВ, ЯКИМИ МОЖНА «ЗАЇДАТИ» СТРЕС

Якщо під час стресу рука тягнеться за улюбленим снеком або іншим смаколикком, знайте, ви не самотні. Багато людей задовольняють їжею емоційні потреби та знижують тривожність. Якщо «заїдання» стресу дозволяє вам почуватися краще, це називають емоційним харчуванням. Зазвичай воно не пов'язане з фізичним голодом, а лише допомагає приглушити дискомфортні почуття.

У випадках, якщо впоратися зі стресом вдається лише за допомогою їжі, радимо звернутися до спеціаліста з психічного здоров'я. Якщо ж такої можливості немає, читайте матеріал від платформи доказової інформації про здоров'я під час війни «Бережи себе» про 10 корисних продуктів, які здатні позитивно впливати на нашу нервову систему.

СУБПРОДУКТИ

Субпродуктами називають печінку, серця, нирки та інші органи тварин, які ми вживаємо в їжу. Вони є багатим джерелом вітамінів групи В (особливо В12, В6, рибофлавіну (В2) та фолієвої кислоти (В9), які необхідні для контролю стресу). Вітаміни групи В беруть активну участь у виробництві нейромедіаторів — дофаміну й серотоніну — які допомагають регулювати настрій і покращувати його.

Шматочок яловичої печінки (85 грамів) забезпечує понад 50% добової норми вітаміну В6 і фолієвої кислоти, понад 200% рибофлавіну й понад 2000% вітаміну В12.

ЯЙЦЯ

Яйця містять багато поживних речовин: вітамінів, мінералів, амінокислот та антиоксидантів, необхідних для здорової реакції на стрес. Особливо цінний в їхньому складі — холін (вітамін В4). Він відповідає за загальне здоров'я мозку і, як свідчать дослідження, захищає від стресу. Джерелом вітаміну В4 також є субпродукти, капуста, соя та шпинат.

ЖИРНА РИБА

Жирна риба (лосось, скумбрія, сардини, форель та оселедець) багата ненасиченою жирною кислотою омега-3, яка впливає на когнітивні функції й сприяє психічному здоров'ю. Такі продукти містять альфа-ліноленову кислоту (ALA), в процесі метаболізму якої можуть утворюватися дві інші жирні кислоти — ЕРА та ДНА. Вони сприяють здоровій роботі мозку.

Рекомендується вживати 2-3 порції жирної риби на тиждень, але не більше, адже дисбаланс омега-3-6-9 може збільшити ризик розвитку розладів настрою та підвищення тривожності.

ПЕТРУШКА

Петрушка насичена каротиноїдами, флавоноїдами та фітонцидами. Це — антиоксиданти, сполуки, які нейтралізують вільні радикали (нестабільні молекули) й захищають наші клітини від окислювального стресу. Вчені пов'язують його з багатьма захворюваннями, зокрема з психічним розладами — депресією та тривогою. Дослідження показують, що дієта, багата на антиоксиданти, може допомогти запобігти стресу та тривожності, а також зменшити запалення в організмі, які часто зустрічаються в людей із хронічним стресом.

ЧАСНИК

Часник містить багато сполук сірки, які сприяють підвищенню рівня глутатіону. Цей антиоксидант стоїть у першій лінії захисту організму від стресу. Дослідження доводять, що він зменшує симптоми тривоги та депресії.

ТАХІНІ

Тахіні — це кунжутна паста, яка є чудовим джерелом амінокислоти L-триптофану. Вона бере участь у синтезі нейромедіатора серотоніну, який покращує настрій.

НАСІННЯ СОНЯШНИКА

Окрім того, що соняшникове насіння ефективно вбиває бажання щось погризти, воно є ще й класним джерелом вітаміну Е, магнію, марганцю, селену, цинку, вітамінів групи В і міді.

БРОКОЛІ

Раціон, багатий на хрестоцвітні овочі (наприклад, броколі чи цвітну капусту), може знизити ризик розвитку деяких видів раку, серцевих захворювань та психічних розладів, зокрема депресії. Хрестоцвітні овочі містять велику кількість магнію, вітаміну С і фолату, які, як показують деякі дослідження, ефективно борються з симптомами депресії. Броколі також багата сульфорафаном — сполукою сірки, яка має нейрозахисні властивості й може надавати заспокійливий та антидепресивний ефект.

РОМАШКА

Ще з давніх часів ромашку використовували як головний природний антистрес. І наші пращури мали рацію: сучасні дослідження показують, що чай з ромашки та ромашковий екстракт сприяють спокійному сну та зменшують симптоми тривоги й депресії.

ЧОРНИЦЯ

Ці ягоди містять багато флавоноїдних антиоксидантів, які мають потужну протизапальну та нейропротекторну дію. Вони можуть допомогти зменшити запалення, пов'язане зі стресом, і захистити від пошкодження клітин нервової системи. Ба більше, вживання продуктів, багатих на флавоноїди, може захистити від депресії та підвищити настрій.