**Еда против стресса**

Стресс ‒ состояние, которое испытывает каждый человек в современном мире. Оно делает нас более уязвимыми и негативно влияет на защитную систему. Иногда еда используется в качестве простого и удобного средства успокоения. Конечно, питание должно быть разнообразным и полезным, чтобы обеспечить гармоничное сочетание необходимых витаминов и микроэлементов. Кроме того, напоминает психолог областного центра общественного здоровья Светлана Шамшурина, существуют продукты, которые помогают бороться со стрессом и оказывают особенно эффективное воздействие.

**Злаки** богаты витаминами B, которые очень необходимы для пополнения жизненной энергии и сил. Источником их может стать цельнозерновой хлеб, сделанный из муки грубого помола с содержанием зерен с оболочкой.

**Рыба**: лосось, тунец и другая рыба, ‒ богатая омега-3 кислотами, которые не только предотвращают выработку гормона стресса, но и весьма полезны для сердца. Высокие дозы омега-3 могут помочь даже больным, страдающим клинической депрессией. Также рыба содержит такие витамины, как В6 и В12. Их недостаток ведёт к унынию. Чтобы почувствовать результат, рыбу стоит употреблять  2‒3 раза в неделю.

**Продукты с витамином С,** который является главным витамином, повышающим настроение. Он может также уменьшить уровень гормонов стресса в организме, одновременно укрепляя иммунную систему. Если необходимо взбодриться, то нужно употреблять не только апельсины и другие цитрусовые, но и шиповник, черную смородину, чернику, киви.

**Зеленые овощи** ‒ это овощи, такие как капуста, брокколи, лук-латук, салат, шпинат и щавель, которые богаты витаминами и антиоксидантами, помогающими восстановить организм после стрессовых ситуаций. Они также содержат калий, необходимый для нормальной работы нервной системы. Регулярное употребление зеленых овощей помогает снизить нервозность и повысить устойчивость к стрессу. Кроме того, они богаты клетчаткой, которая очищает организм от шлаков и токсинов. Доказано, что организм, загрязненный шлаками, особенно подвержен стрессам.

**Морковь, тыква и другие оранжевые овощи и фрукты** ‒ это богатый источник провитамина A и бета-каротина. Эти вещества помогают укрепить сосуды головного мозга и улучшить кровообращение в периферийной и центральной нервной системе. Рекомендуется каждое утро употреблять по крайней мере один оранжевый овощ или фрукт, потому что в это время углеводы и бета-каротин лучше усваиваются.

**Орехи** ‒ это продукт, который может помочь справиться с внутренним стрессом. Независимо от выбранного типа ореха результат будет один ‒ можно избавиться от стресса. Например, грецкие орехи при спокойном состоянии сердца положительно влияют на давление в артериях. Миндаль, богатый цинком, нейтрализует негативные проявления стресса, такие как раздражительность, усталость и агрессия. Витамин B2 и магний, также содержащиеся в миндале, помогают бороться со стрессом. Фисташки, богатые ненасыщенными жирами, антиоксидантами и клетчаткой, также рекомендуется включать в рацион, чтобы выводить шлаки из организма и успокоить нервную систему.

**Темный шоколад** ‒ вероятно, самый распространенный способ борьбы со стрессом. Этот продукт стимулирует выработку «гормонов радости» и вызывает приятное чувство. Однако важно употреблять, а не злоупотреблять именно тёмный шоколад, а не молочный или белый.

**Инжир** – еще один продукт, богатый клетчаткой. Кроме того, в нем много магния, который действует как релаксант для нервной системы и уменьшает беспокойство.

**Бананы** ‒ еще одно эффективное оружие против стресса. Во-первых, в их мякоти содержится серотонин. Во-вторых, в бананах имеется аминокислота под названием триптофан. Это вещество не что иное, как натуральное снотворное.  В-третьих, благодаря обилию витаминов группы В бананы могут использоваться в качестве средства против стрессов.

**Морская капуста** содержит большое количество йода, который положительно влияет на работу щитовидной железы. Этот микроэлемент необходим в ежедневном рационе, так как является важным компонентом многих гормонов. При употреблении 100 грамм водорослей в день можно получить необходимую дозу йода и предотвратить стрессы.

 **Кефир** содержит полезные бактерии, поэтому его регулярное употребление, как и других ферментированных продуктов, благотворно влияет на работу кишечника, что помогает снизить уровень тревожности. Кроме того, кефир содержит триптофан ‒ аминокислоту, из которой образуется серотонин, гормон счастья.

**Куркума** содержит куркумин, который не только снижает воспаления, но также обладает свойствами, подобными антидепрессантам. Научные исследования показывают, что это природное вещество может быть эффективным в лечении депрессии благодаря своему положительному влиянию на обмен моноаминов, таких как серотонин, норадреналин и дофамин