

Для эффективного снижения уровня стресса полезно включить в рацион ряд продуктов, обладающих успокаивающими свойствами и положительно влияющими на нервную систему. Вот список основных продуктов, помогающих бороться со стрессом:

■ 1. Продукты, богатые магнием

Магний играет ключевую роль в поддержании нормального функционирования нервной системы и снижении чувства беспокойства. Среди богатых источниками магния продуктов выделяют:

- Темный шоколад (более 70% какао)
- Семечки тыквы, подсолнечника, кунжута
- Горох и фасоль
- Авокадо
- Цельнозерновые крупы: овсянка, гречка, киноа
- Орехи: миндаль, кешью, фундук

■ 2. Омега-3 жирные кислоты

Омега-3 способствуют снижению воспаления в организме и поддерживают нормальную работу мозга. Продукты, содержащие омега-3 жиры:

- Рыба жирных сортов: лосось, скумбрия, сельдь, сардины
- Морепродукты: креветки, кальмары
- Растительные масла: льняное масло, рапсовое масло
- Семена чиа и лен

■ 3. Витамин В-комплекс

Витамины группы В необходимы для производства энергии и поддержки нервной системы. Их недостаток ведет к повышенной раздражительности и усталости. Источники витаминов группы В включают:

- Печень говяжья или куриная
- Дрожжи хлебопекарские
- Отруби пшеничные
- Нежирные молочные продукты
- Курица, индейка
- Бананы, апельсины

■ 4. Антиоксиданты

Антиоксиданты защищают клетки от повреждений свободными радикалами, вызванными стрессовыми ситуациями. Основные антиоксиданты содержатся в продуктах:

- Черника, малина, клубника
- Свежие овощи: шпинат, брокколи, морковь
- Чай зеленого и черного цвета
- Специи: корица, имбирь, розмарин

■ 5. Белковые продукты

Белок необходим организму для выработки серотонина и мелатонина — гормонов, регулирующих настроение и сон.
Полезные белковые продукты:

- Яйца куриные и перепелиные
- Молочные продукты низкой жирности
- Постное мясо птицы
- Фасоль и чечевица

■ 6. Продукты с высоким содержанием триптофана

Триптофан является предшественником серотонина, гормона хорошего настроения. К продуктам с высоким уровнем триптофана относятся:

- Сыр твердых сортов
- Творог нежирный
- Гречка вареная
- Индюшатина

■ Что исключить?

Кроме включения полезных продуктов, также рекомендуется ограничить потребление стимуляторов, повышающих тревогу и усиливающих стрессовое состояние:

- Алкогольные напитки
- Напитки с кофеином (кофе, чай, энергетики)
- Простые углеводы и сахаросодержащие продукты

Таким образом, правильное питание способно существенно облегчить борьбу со стрессом и поддерживать хорошее самочувствие даже в сложных жизненных ситуациях.