

Даже если вы уверены, что стойко справляетесь со стрессами, волнения и тревоги все равно провоцируют негативные процессы в организме, повышается образование свободного кислорода. Чем это опасно и как этому противостоять с помощью еды?

Лишним весом и ожирением страдает две трети населения нашей страны. Нередко причиной избыточных килограммов становится то, что люди заедают стресс и тревогу. Заедать как раз можно, но чтобы не вредить своему здоровью, нужно знать — чем именно. Что за принцип гарвардской тарелки для здорового питания? Подробнее

Обычно при стрессе тянет на сладкое. Этому есть объяснение: «Сладкая пища, которая содержит глюкозу, сахарозу (добавленный в продукты сахар) и крахмал, способствует выработке серотонина. Это приводит к тому, что наступает удовлетворение после еды и ослабляются стрессовые реакции. В то же время избыток сахара в дальнейшем негативно влияет на наши обменные процессы, систему пищеварения, способствует увеличению веса, развитию сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний», — рассказывает aif.ru ведущий научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии, доктор медицинских наук, профессор и автор книги «Еда от стресса» Алла Погожева.

Дело в том, что жировая ткань в организме легче всего синтезируется не из жира, а именно из глюкозы. Поэтому установлены нормы по употреблению сахара — не больше 10% от суточной калорийности рациона.

«Например, рацион человека с преимущественно сидячей работой — около 2000 ккал. Значит, его норма — 50 г сахара в день (200 ккал), или примерно 8-10 чайных ложек сахара, — объясняет Погожева. — Это касается добавленного сахара в продукции промышленного производства. Натуральный сахар в продуктах, тех же фруктах, при этом не считается. Поэтому сладкими фруктами стресс заедать можно. Очень хорошо для этого подходит банан. Он к тому же содержит серотонин, который благотворно действует на головной мозг и оказывает успокаивающее действие». С горчинкой. Врач объяснила, почему надо есть разные виды лука, а не один Подробнее

Безусловно, не все во время стресса хватаются за еду. У кого-то от переживаний аппетит, наоборот, пропадает. «Существует две реакции на стресс, — продолжает врач. — Некоторые люди худеют, а другие полнеют. Это зависит от психотипа, генотипа и особенностей работы нервной системы. Например, если у человека гипертонус симпатической нервной системы, то во время стресса повышается выработка катехоламинов, которые способствуют похудению. Если при стрессе возрастает уровень кортикоидов, то возникает энергосберегающий эффект: эти гормоны способствуют увеличению запасов глюкозы, жирных кислот, что приводит к

отложению жира».

Однако есть ли у вас привычка заедать стресс или нет, в том и другом случае в организме в ответ на тревогу и волнение развивается окислительный стресс. «То есть наш стресс запускает в организме процессы, активизирующие нарушения обменных процессов, увеличивающие скорость образования активных форм кислорода (повреждает мембраны клеток, органы и ткани), — говорит профессор. — Есть биологически активные вещества, которые могут снижать окислительный или оксидантный стресс, то есть обладают антиоксидантной активностью. Это прежде всего различные флавоноиды (растительные пигменты, окрашивающие фрукты и овощи в разные цвета), многие витамины (А, С, Е), каротиноиды, минеральные вещества».

Поэтому если в рационе много антиоксидантов, это будет способствовать снижению стресса и его негативных последствий. Проще всего это сделать, если следовать диете, составленной по принципу радуги.

«Радужная диета оказывает положительное влияние при стрессе. Её разработал директор института диетологии в Калифорнии доктор Хибер, — продолжает Алла Погожева. — Суть в том, чтобы в рационе каждый день присутствовала растительная пища 7 групп цветов: красная, красно-фиолетовая, оранжевая, оранжево-желтая, желто-зеленая, зеленая и бело-зеленая. Плюс достаточное количество белка, пищевых волокон и цельнозерновых продуктов. Семь цветов как раз обеспечивают антиоксиданты, которые придают тот или иной цвет продукту».