

Некоторые продукты и напитки могут влиять на уровень кортизола (гормона стресса) в крови. Вот чего лучше избегать.

**Избыток углеводов.** Это может привести к резкому повышению уровня глюкозы в крови и к временному повышению уровня кортизола. Диетологи рекомендуют ограничить добавление сахара в пищу.

**Кофеин.** Он способен временно повысить уровень кортизола. Замечено это было у тех, кто не употребляет кофеин часто. У людей, которые употребляют кофеин несколько раз в сутки, более высокий уровень кортизола может наблюдаться во второй половине дня.



Farknot\_Architect / Getty Images

**Алкоголь.** Он стимулирует выброс кортизола в краткосрочной перспективе. При опьянении и восстановлении после него кратковременно повышается уровень гормона стресса.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению**

Кофеин и другие продукты, которые только усилият стресс

***врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***