

## Жареная пища и другие продукты, которые повысят у вас уровень гормона стресса

Стресс – это часть нашей жизни, и избежать его невозможно. Однако некоторые продукты питания могут повысить уровень гормона стресса в крови. Диетологи рассказали, чего лучше избегать.

**Кофеин.** Это натуральный стимулятор, который побуждает надпочечники вырабатывать больше кортизола (гормона стресса). Об этом сказала Лоррейн Кирни, сертифицированный диетолог. По данным исследований, кофеин способен вызвать кратковременные всплески кортизола, особенно если употреблять его в больших количествах или в стрессовых ситуациях. Но при регулярном употреблении напитков с кофеином этот эффект сглаживается.

**Жареные блюда.** Речь идёт о жареной курице, картошке фри, луковых кольцах. Часто в них много насыщенных жиров и трансжиров, рафинированных углеводов. Последние могут вызвать скачки уровня сахара в крови, из-за чего организм будет вырабатывать больше кортизола.

**Алкоголь.** По данным исследований, острое и хроническое употребление спиртного может привести к повышению уровня кортизола. Если же пить алкоголь вечером, то это может нарушить сон, поскольку в это время в организме уровень кортизола естественным образом снижается.



Getty Images. EatingWell design

**Ультраобработанные продукты.** В упакованных закусках, сладких хлопьях, продуктах быстрого приготовления нередко содержится много добавленного сахара, насыщенных жиров, рафинированных углеводов. При регулярном употреблении таких продуктов может развиваться воспаление.

**Добавленный сахар.** После его употребления уровень кортизола может снизиться, но это ненадолго. Из-за быстрого переваривания простых углеводов уровень сахара в крови у вас сначала быстро повысится, а затем резко упадёт. Чтобы вернуть к норме показатели глюкозы в крови, организм начнёт вырабатывать кортизол и другие гормоны.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**