Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Стресс порождает обиду, гнев, тревогу, отчаяние. И их некоторые дети склонны «заедать». Что же это за роковая связь между стрессом и избыточным весом? Пусковым механизмом отложений жира служит кортизол, гормон коры надпочечников, который называют еще гормоном стресса. Выработка его при стрессе заметно повышается и остается на этом уровне, пока травмирующая ситуация не сойдет на нет. Высокий уровень кортизола мешает образованию в мозгу серотонина, отвечающего за хорошее настроение.

Какая еда больше всего нагоняет тоску? Жирное мясо, сдобная выпечка, те самые «пироги капустные, очень жирные и вкусные», и особенно колбасы, ветчина, копчености. В колбасы и сосиски добавляют нитраты и нитриты, иначе изделия были бы грязно-серого цвета, а не розовато-красного. Они неблагоприятно влияют на печень, поджелудочную железу, а первый симптом «передозировки» этих веществ у любителей колбасы – раздражительность и вспышки злости. Не хотите, чтобы ваш ребенок был таким, - не кормите его вместо мяса сосисками.

Какое же питание поможет пережить трудные времена? При любом стрессе повышается потребность организма в жидкости. Лучше всего возвращают энергию свежевыжатые фруктовые и овощные соки. В них полезно добавлять хотя бы столовую ложечку сока сельдерея, а стебли или корневище сельдерея – отличный компонент для салатов. Самые эффективные средства – плоды авокадо, сладкий перец, грейпфруты, зеленые яблоки. Авокадо еще и благотворно влияет на память, причем достаточно всего половинки плода в день – и память заметно улучшится. Надежный источник гормонов радости - бананы. Повышают выработку серотонина в организме также ананасы. Они помогут справиться еще и с умственной нагрузкой, к тому же содержат мало калорий и вещество бромелин, препятствующее образованию жировых отложений.

Еще наши бабушки знали, что восстановить душевное равновесие помогают чай с мятой или ромашкой, с добавлением ломтиков лимона. Прекрасный антидепрессант. Тем, кто много работает за компьютером, рекомендуется ставить рядом блюдце с корочками лимона. Его аромат повышает работоспособность.

Не стоит все же отказываться и от такого признанного антидепрессанта, как шоколад. В нем есть вещества, повышающие настроение и общий тонус.