

Продукты антистресс, что есть когда работа на износе?

В условиях высокой ответственности, работы с документами и взаимодействия с людьми организм быстро переходит в режим «выживания». Когда работа идет на износе, надпочечники активно вырабатывают гормоны стресса – кортизол и адреналин.

Многие пытаются компенсировать это состояние быстрыми углеводами (сладостями) и избытком кофеина, что создает замкнутый круг: резкий скачок энергии, а затем еще более глубокий упадок.

Почему «быстрая еда» не работает при стрессе?

В состоянии эмоционального напряжения мозг требует глюкозу. Мы тянемся к шоколадным батончикам или выпечке. Однако сахар провоцирует воспалительные процессы и резкие колебания инсулина. Это приводит к тому, что через 40 минут после перекуса уровень концентрации падает ниже исходного, а чувство тревоги нарастает. Кофеин в больших дозах лишь имитирует бодрость, истощая запасы микроэлементов, необходимых для работы нервной системы.



Главные элементы «антистрессового» рациона

Для поддержки организма, работающего на пределе необходимы четыре группы веществ: магний, витамины группы В, Омега-3, жирные кислоты и сложные углеводы.

1. *Магний* – главный «успокоитель». Магний участвует в сотнях биохимических реакций, включая расслабление мышц и передачу нервных импульсов. При стрессе он вымывается из организма в первую очередь.

- *Что есть:* Горький шоколад, семена тыквы, миндаль, кешью, шпинат.

Эффект: Снижает уровень кортизола, помогает бороться с бессонницей и головными болями напряжения.

2. *Витамины группы В* – топливо для нервной системы. Эти витамины напрямую влияют на когнитивные функции и эмоциональную устойчивость.

- *Что есть:* Цельнозерновой хлеб, бобовые (чечевица, нут), яйца, субпродукты (печень).

Эффект: повышают концентрацию внимания, уменьшают раздражительность.

3. *Жирные кислоты Омега-3* – защита мозга. Омега-3 укрепляет мембраны клеток и снижает уровень воспаления, вызванного стрессом.

- *Что есть:* Жирная рыба (сельдь, скумбрия, лосось), грецкие орехи, льняное масло.

Эффект: Улучшает память, защищает от депрессивных состояний.

4. *Сложные углеводы* – стабильный уровень серотонина. Чтобы уровень серотонина был стабильным, организму нужны углеводы, которые расщепляются медленно.

- *Что есть:* Овсянка, гречка, бурый рис.

Эффект: Обеспечивают ровный уровень энергии на протяжении всей смены, предотвращая резкие перепады настроения.

Продукты-помощники для экстренных ситуаций

Если времени на полноценный обед нет, а уровень стресса зашкаливает, помогут следующие варианты:

- *Бананы:* Помогают сердцу справиться с нагрузкой при волнении.
- *Ягоды:* Богаты антиоксидантами, которые защищают клетки мозга от окислительного стресса.
- *Травяной чай:* Ромашка или мелисса помогут снизить уровень тревожности, не вызывая сонливости.
- *Кисломолочные продукты:* Натуральный йогурт или кефир поддерживают микрофлору кишечника.



Практические советы: как питаться на износе

1. *Соблюдайте гидратацию.* Обезвоживание часто маскируется под усталость и голод. стакан воды поможет мозгу работать четче.

2. *Не пропускайте завтрак.* Завтрак с содержанием белка и сложных углеводов – лучший предохранитель от выгорания к середине дня.

3. *Снизьте количество соли.* Избыток соли задерживает жидкость и повышает артериальное давление, что в сочетании со стрессом создает лишнюю нагрузку на сосуды.

Помните: работа на износе требует повышенного внимания к внутренним ресурсам. Инвестируя в правильный рацион сегодня, вы создаете запас

прочности, который позволит вам сохранять ясность ума и спокойствие даже в самых стрессовых ситуациях, не доводя себя до выгорания.

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

К.Ю.Иванова