

## Психология питания: 4 способа улучшить рацион



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/psihologiya-pitaniya-4-sposoba-uluchshit-ration/>

Психология питания ещё совсем молодое направление в науке. Сегодня исследования лишь позволяют предположить, что важнее всего в режиме питания качество пищи. Вот четыре способа улучшить свой рацион:

Вернитесь к истокам. Режим питания, который делает упор на необработанные продукты независимо от того, включены ли в рацион некоторые виды цельнозерновых или молочных продуктов, приводит к улучшению душевного здоровья. Иными словами, все то, что эксперты-диетологи твердили нам год за годом как мантру, оказалось правдой. Ешьте больше цветных овощей и фруктов, постного белка, цельнозерновых и сведите к минимуму потребление обработанной и жирной пищи.

Избегайте фаст-фуда и вредных перекусов. Жизнь в постоянной спешке заставляет нас есть много вредной пищи, фаст-фуда, полуфабрикатов. Они лишь усиливают ощущение стресса, который мы и так испытываем. В современном обществе не принято давать выход стрессу,

нет мест для снятия напряжения, поэтому стресс переполняет нас и в какой-то момент внутреннее напряжение прорывает плотину. Когда падает уровень дофамина и серотонина двух главных химических нейро-медиаторов для улучшения настроения, мы бросаемся за вредными быстрыми углеводами. Эта пища увеличивает воспаление в кишечнике, что ведёт к оксидативному стрессу в мозге, и значит, уровень серотонина и дофамина снова падает. Это замкнутый круг. Разорвите его и всё-таки найдите время на то, чтобы готовить дома. Или хотя бы выбирайте правильно приготовленные блюда в кафе это должна быть пища с низким содержанием жиров и постными белками, цельнозерновыми и ферментированными продуктами, большую часть порции должны занимать овощи.

Ешьте больше ферментированной пищи. К таким продуктам, например, относятся: кефир и другие кисломолочные продукты, кимчи (корейская квашеная капуста), суп мисо (японская ферментированная паста из соевых бобов), квашеная капуста, чайный гриб. Все они содержат бактерии-пробиотики, которые, как считают учёные, оздоравливают микрофлору кишечника. Некоторые йогурты тоже ферментированы, но не все. Поэтому проверяйте этикетки: на них должно быть написано «с живыми и активными культурами» и «не содержит сахара». В результате исследований в 2013 году учёные Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (UCLA) обнаружили, что, если в течение месяца по два раза в день есть ферментированный йогурт с пробиотиками, то повышается активность в тех областях мозга, которые отвечают за эмоции и ощущения. Каким образом компоненты йогурта могут влиять на настроение, до сих пор не выяснено. В науке пока нет и единого мнения о том, какие именно пробиотические добавки работают эффективнее и какие типы бактерий полезнее для психического здоровья. Увеличьте дозу ферментированной пищи в рационе. А добавки-пробиотики имеет смысл принимать тем, у кого выражен синдром тревожности или депрессии.

Сделайте акцент на продуктах, содержащих витамины В и D. У пациентов с депрессией часто обнаруживается низкое содержание витамина В9 (фолиевой кислоты) и витамина В12. Отсюда учёные делают

вывод, что эти питательные вещества важны для нормальной работы мозга и психического здоровья. Низкий уровень витамина D также связывают с состоянием депрессии. Вот список продуктов, которые позволят восстановить недостаток этих витаминов: шпинат, стручковая фасоль, спаржа в них полно фолиевой кислоты; молочные продукты они содержат много витамина В12; витамин D есть в молоке, сыре, растительном и сливочном масле.