

БЪДЕТЕ НАЙ-ДОБРАТА ВЕРСИЯ НА СЕБЕ СИ: КЛЮЧОВИ ПОДХОДИ ЗА ГРИЖА ЗА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО ВИ

Т Е М А

03

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Храненето обхваща изучаването на храната, нейните компоненти и значението на поддържането на здравословна диета за цялостното благосъстояние. В тази тема ще изследваме връзката между храната и стреса и ще научим за някои начини, по които можем да подобрим ежедневните си хранителни навици.



Това съдържание е само за информационни и образователни цели и не представлява медицински съвет, диагноза или лечение. Винаги се консултирайте с квалифициран здравен специалист за всякакви медицински проблеми или решения.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

01

Хранене и стрес

Храненето като мултидисциплинарна наука, която се фокусира върху изучаването на това как храната и хранителните вещества влияят върху човешкото здраве и благосъстояние.

02

Връзката между мозъка и червата

„Мозъкът в червата ни“ революционизира разбирането на медицината за връзките между храносмилането, настроението, здравето и дори начина, по който мислим.

03

Диетични режими за намаляване на нивото на стрес на работното място

Как можем да намалим стреса, да свършим повече работа, да станем много продуктивни и при това да се наслаждаваме на страхотни вкусове.

04

Ръководство за оценка и прилагане на хранителни терапии

Хранителните терапии трябва да бъдат пригодени да отговарят на специфични здравни нужди и да допринасят за цялостното благосъстояние.

05

Претоварване с информация относно храненето и здравето

Навигационен компас в сложността на една постоянно развиваща се тема.

КОМПЕТЕНЦИИ

ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 01 **Адаптивност:** Запазване на ефективността при големи промени в работните задачи или работната среда; ефективно приспособяване към работа в нови работни структури, технологии, процеси, изисквания или култури. Стремех към разбиране на промените. Подходът към промените или новостите е положителен. Бързо промяна на поведението, за по ефективно справяне с промените в работната среда.
- 02 **Изграждане на доверие:** Взаимодействие с другите по начин, който им дава увереност в своите намерения и тези на организацията. Работи почтено. Остава отворен за идеи.
- 03 **Гъвкавост:** Лесно променяне на критериите и ориентацията на начина на мислене и оценяване на ситуации, хора и неща при промяна на условията на средата или получаване на нова информация.
- 04 **Почтеност:** Действия в съответствие с етичните, моралните и социалните стандарти в свързаните с работата дейности.
- 05 **Планиране и организиране:** Установяване на курс на действие за себе си и за другите, за да се гарантира, че работата е завършена ефективно.
- 06 **Анализ на проблеми:** Идентифициране на проблеми, разпознаване на значима информация; търсене и координиране на съответните данни; диагностициране на възможните причини и идентифициране на възможности.
- 07 **Самоорганизация:** Ефективно организиране на личния график от дейности, установяване на необходимите приоритети и организиране на ежедневието по възможно най-ефективния начин.
- 08 **Самовъзприятие:** Наблюдавате и интерпретирате собственото си поведение, мисли и чувства и използвате тези наблюдения и тълкувания, за да се самоопределите.

КОМПЕТЕНЦИИ

ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 09 **Саморегулация:** Умение да разбирате и управлявате поведението си и реакциите си спрямо чувствата и нещата, случващи се около вас.
- 10 **Широка гама от интереси:** Умението да покажете широка гама от лични и професионални интереси. Да покажете интерес и мотивация към много различни аспекти от личния и професионалния живот и културни, социални, научни, артистични, технически знания и др.

ВЪВЕДЕНИЕ В ОБЛАСТТА НА ХРАНЕНЕТО И СТРЕСА

Вашето ниво на стрес може да повлияе на хранителните ви навици

Храненето е мултидисциплинарна наука, която се фокусира върху изучаването на това как храната и хранителните вещества влияят върху човешкото здраве и благосъстояние. Тя обхваща широк спектър от теми, свързани с консумацията, усвояването, използването и ефектите на хранителните вещества върху тялото.

Храната се използва от мнозина като награда или за утеха, но когато сме стресирани, най-вероятно ще изберем нещо с ниско съдържание на хранителни вещества и с високо съдържание на захар, сол и/или мазнини. Много хора имат склонност да ядат, когато са тревожни, дори и да не се чувстват гладни. От друга страна други, изпитващи стрес, губят желание да ядат и често пропускат хранения.

Въпреки че стресът често подкопава моделите на здравословно хранене, нашата нужда от хранителни вещества всъщност се увеличава по време на периоди на стрес. Изследванията показват, че когато има високи изисквания към тялото, има по-бърз обмен на протеини, мазнини и въглехидрати, необходими за производството на енергия. Това води до повишено търсене на някои ключови хранителни вещества, включително витамин С и много витамини от група В, които се използват за производство на енергия. Така че, когато се пропускат хранения или не се поддържа балансирана диета, нуждите от хранителни вещества често не се задоволяват и здравето може да бъде компрометирано.



ВЛИЯНИЕ НА ХРАНЕНОТО ВЪРХУ ЗДРАВЕТО И БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО

Храненето има дълбоко въздействие върху здравето и благосъстоянието през целия живот. Храната, която хората консумират, осигурява основните хранителни вещества, от които тялото се нуждае, за да функционира правилно. Нека да разберем защо е така.

ФИЗИЧЕСКО ЗДРАВЕ

Прием на хранителни вещества: Адекватният прием на основни хранителни вещества, като витамини, минерали, протеини, въглехидрати и мазнини, поддържа различните физиологични функции на тялото.

Превенция на заболявания: Правилното хранене играе роля в предотвратяването на хронични заболявания, включително сърдечно-съдови заболявания, диабет и някои видове рак.

Енергийни нива: Балансираната диета с достатъчно калории от макронутриенти (въглехидрати, протеини и мазнини) осигурява енергията, необходима за ежедневните дейности и цялостната жизненост.

Управление на теглото: Храненето е решаващ фактор за управление на теглото. Поддържането на здравословно тегло допринася за намален риск от състояния, свързани със затлъстяването, диабет тип 2 и проблеми със ставите.



Здраве на костите

Адекватният прием на калций, витамин D и други основни хранителни вещества е от решаващо значение за поддържането на здрави кости, предотвратявайки състояния като остеопороза.



Храносмилателно здраве

Богатите на фибри храни допринасят за здравето на храносмилателната система, като предотвратяват запек и поддържат здрав микробиом на червата.



Здраве на сърцето

Здравословната за сърцето диета, която включва храни с ниско съдържание на наситени мазнини, холестерол и натрий, помага за намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания.

Здраве на кожата

Хранителни вещества като витамини A, C и E, както и хидратацията, допринасят за здрава кожа. Лошото хранене може да доведе до кожни проблеми като сухота и преждевременно стареене.



Репродуктивно здраве

Храненето е жизненоважно за репродуктивното здраве, подпомагане на плодовитостта, бременността и кърменето.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Мозъчна функция: Храненето влияе върху когнитивната функция и здравето на мозъка. Хранителни вещества като омега-3 мастни киселини, антиоксиданти и витамини играят роля в умствената яснота и фокуса.

Настроение и емоционално благосъстояние: Някои хранителни вещества, като прекурсори на серотонин, открити в някои храни, могат да повлияят на настроението и емоционалното благосъстояние.

Подкрепа на имунната система: Правилното хранене поддържа здрава имунна система, като помага на тялото да се защитава срещу инфекции и заболявания.

Дълголетие

Балансираната и питателна диета е свързана с по-дълъг и по-здравословен живот. Богатите на хранителни вещества храни допринасят за цялостното благосъстояние и намаляват риска от преждевременно стареене.

Управление на заболяванията

За хора със съществуващи здравословни проблеми, като диабет или хипертония, управлението на храненето е критичен компонент от лечението и цялостното здраве.



ЗДРАВΟΣЛОВНАТА ДИЕТА НИ ПОМАГА ДА СЕ ЧУВСТВАМЕ ПО-ДОБРЕ

Добра храна, добро настроение

Съвсем очевидно е, че ако мозъкът и мускулите ни изчерпват енергията, не можем да бъдем най-добрите – дори в любимите си дейности през деня. Храни като пълнозърнест хляб и зърнени храни, картофи, ориз и някои млечни продукти са богати на въглехидрати: горивото, от което тялото ни се нуждае, за да поддържа мозъка и мускулите ни да работят гладко през целия ден.

Има много доказателства, които предполагат тясна връзка между нашата диета и нашето настроение. Точно като изследването, което показва как диета с висок гликемичен индекс, като напр. съдържащото се в безалкохолни напитки, сладкиши, бял хляб и бисквити, може да причини повишени симптоми на депресия и умора. Храната, особено зеленчуците, цели плодове и пълнозърнести храни, имат по-нисък гликемичен индекс, което може да ни накара да се почувстваме по-добре.

Освен че подобряват цялостното ни настроение, добрата диета и храна също подобряват цвета на кожата ни и правят външния ни вид по-привлекателен.



ВРЪЗКАТА МОЗЪК - ЧЕРВА

Какво контролира “мозъкът в червата ни”?

Ако някога сме се „напрягали“, за да вземем решение или сме чувствали „пеперуди в стомаха си“, когато сме нервни, вероятно получаваме сигнали от неочакван източник: нашия втори мозък. Скрит в стените на храносмилателната система, този „мозък в червата ни“ революционизира разбирането на медицината за връзките между храносмилането, настроението, здравето и дори начина, по който мислим.

Учените наричат този малък мозък Ентерална нервна система. И той не е толкова малък - има два тънки слоя с повече от 100 милиона нервни клетки, покриващи стомашно-чревния ни тракт от хранопровода до ректума. Основната му роля е да контролира храносмилането, от преглъщането до освобождаването на ензими, които разграждат храната, от контрола на кръвния поток, който помага за усвояването на хранителните вещества до елиминирането. Чревната нервна система не изглежда способна да мисли като големия мозък в нашия череп, но тя комуникира постоянно с него. В продължение на десетилетия, изследователи и лекари смятат, че тревожността и депресията допринасят за синдрома на раздразнените черва (IBS) и функционалните чревни проблеми като запек, диария, подуване на корема, болка и стомашно разстройство, но сега проучванията показват, че може да е и обратното. Изследователите откриват доказателства, че дразненето в стомашно-чревната система може да изпрати сигнали до централната нервна система, които предизвикват промени в настроението.





40%

**от хората по света имат
функционално стомашно-
чревно разстройство, което
влияе върху качеството им на
живот и използването на
здравни грижи**

Мащабно мултинационално проучване от 2021 г. установи, че повече от 40% от хората по света имат функционални стомашно-чревни разстройства, които влияят върху качеството на живот и използването на здравни грижи. Тези нови открития могат да обяснят защо по-висок от нормалния процент от хората със Синдром на раздразненото дебело черво (СРДЧ) и функционални проблеми с червата развиват депресия и тревожност.

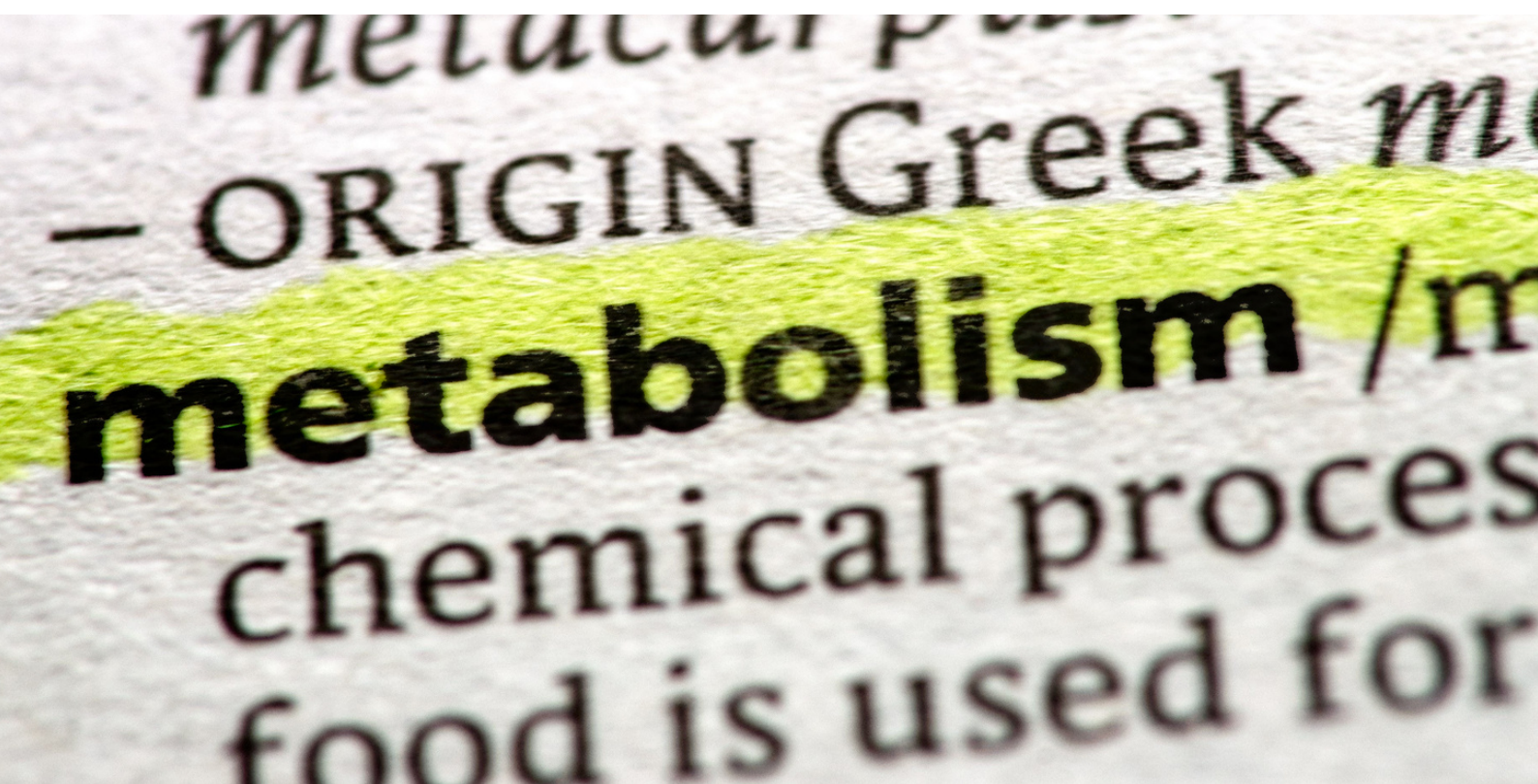
Има още какво да научите за връзката Мозък-черва

Изследователите казват, че **нашите два мозъка „разговарят“ помежду си, така че терапиите, които помагат на единия, могат да помогнат на и другия.** В известен смисъл гастроентеролозите (лекари, специализирани в храносмилателни заболявания) са като съветници, които търсят начини да успокоят втория мозък.

Гастроентеролозите могат да предписват определени антидепресанти за СРДЧ, например - не защото смятат, че проблемът е изцяло в главата на пациента, а защото тези лекарства успокояват симптомите в някои случаи, като действат върху нервните клетки в червата. Психологически интервенции като когнитивно-поведенческата терапия също могат да помогнат за „подобряване на комуникацията“ между големия мозък и мозъка в червата ни.

Изследванията показват, че дейността на храносмилателната система също може да повлияе на познавателните способности (мисловни умения и памет). Изследователи от Джон Хопкинс и други изследват въздействието на тези открития.

Друга област на интерес е как сигналите от храносмилателната система влияят на метаболизма, като повишават или намаляват риска от здравословни състояния като диабет тип 2. Това включва взаимодействия между нервните сигнали, чревните хормони и микробиотата – бактериите, които живеят в храносмилателната система.



КАК ДИЕТИТЕ И ХРАНИТЕ ПОМАГАТ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА СТРЕСА НА РАБОТНОТО МЯСТО

Какво да ядем, за да намалим стреса и да свършим повече работа?

Можем да подобрим разнообразието на нашата чревна микробиота чрез ядене на специфични храни, приемане на пробиотици, упражнения, повече сън и намиране на начини за справяне със стреса. Човешкото тяло има свои собствени граници: умът ни не може да се съсредоточи върху няколко неща наведнъж (да, многозадачността не е добре). По същия начин тялото ни не може да работи 7 до 8 часа на дневна светлина, ако не получава правилно хранене и добър сън през нощта. Има различни фактори, които могат да нарушат ежедневната ни продуктивност на работа - включително моделите ни на сън. Това означава, че за да сме по-продуктивни на работа, трябва да си осигурим спокоен сън. А здравословната рутина и добрите храни със сигурност могат да ни помогнат за това!

Опитайте се да намалите консумацията на алкохол и кофеин и заменете всичко със здравословна диета като плодове, зърнени храни, мляко на растителна основа, листни зелени зеленчуци, семена, пълнозърнести храни и нишесте, добри мазнини, нискомаслени млечни продукти и постни протеини (яйца, тофу, риба и ядки). Диетата за управление на стреса може да включва разнообразие от цветове и вкусове. Това означава, че можем да намалим стреса, да свършим повече работа, да станем по-продуктивни и пак да се насладим на страхотни вкусове.



Храни, които увеличават и храни, които намаляват стреса

Помните ли светата троица на хормоните, за която говорихме в началото (вижте Раздел 1 - Тема 2) на този обучителен курс? Нека видим какъв тип храни помагат за понижаване или повишаване на нивата на стрес в тялото, като влияят на всеки от трите основни хормона, които имат отношение към стреса: кортизол, адреналин и норадреналин.

ХОРМОН	ХРАНИ ЗА УВЕЛИЧАВАНЕ	ХРАНИ ЗА ПОНИЖАВАНЕ
Кортизол	• Храни с високо съдържание на захар: Бонбони, газирани напитки и сладкиши могат да причинят скокове на кортизола поради бързото повишаване на нивата на кръвната захар. • Храни с високо съдържание на мазнини: Бързо хранене, пържени храни и преработени закуски могат да повишат нивата на кортизола. • Кофеин: Кафето, енергийните напитки и някои чайове могат да увеличат производството на кортизол.	• Листни зеленчуци: Спанак, зеле и манголд са богати на магнезий, който помага за регулиране на нивата на кортизол. • Мазни риби: Съомгата, скумрията и сардините съдържат омега-3 мастни киселини, които намаляват производството на кортизол. • Горски плодове: Боровинките, ягодите и малините са с високо съдържание на антиоксиданти, които помагат за понижаване на кортизола. • Ядки и семена: Бадемите, орехите и ленените семена са добри източници на здравословни мазнини и магнезий. • Пълнозърнести храни: овесените ядки, кафявият ориз и киноата спомагат за стабилизиране на нивата на кръвната захар, намалявайки скоковете на кортизола.

ХОРМОН	ХРАНИ ЗА УВЕЛИЧАВАНЕ	ХРАНИ ЗА ПОНИЖАВАНЕ
Кортизол		• Тъмен шоколад: Съдържа флавоноиди, които могат да понижат нивата на кортизола. • Зелен чай: Богат на L-теанин, който насърчава релаксацията и намалява кортизола.
Адреналин	• Храни с високо съдържание на захар: Могат да причинят пикове на адреналина поради бързо повишаване на нивата на кръвната захар. • Кофеин: Кафето, енергийните напитки и някои чайове могат да увеличат производството на адреналин. • Храни с високо съдържание на мазнини: Бързо хранене, пържени храни и преработени закуски могат да повишат нивата на адреналина.	• Листни зеленчуци: Подобно на кортизола, листните зеленчуци помагат за намаляване на нивата на адреналин поради съдържанието на магнезий. • Мазни риби: Омега-3 мастните киселини в рибата помагат за намаляване на производството на адреналин. • Пълнозърнести храни: Помагат за стабилизиране на нивата на кръвната захар, намалявайки скоковете на адреналина. • Зелен чай: Съдържа L-теанин, който насърчава релаксацията и понижава нивата на адреналина. • Черен шоколад: Флавоноидите в черния шоколад помагат за намаляване на нивата на адреналина.

ХОРМОН	ХРАНИ ЗА УВЕЛИЧАВАНЕ	ХРАНИ ЗА ПОНИЖАВАНЕ
Норадреналин	• Храни с високо съдържание на захар: Могат да причинят пикове на норадреналин поради бързо повишаване на нивата на кръвната захар. • Кофеин: Кафето, енергийните напитки и някои чайове могат да увеличат производството на норадреналин. • Храни с високо съдържание на мазнини: Бързо хранене, пържени храни и преработени закуски могат да повишат нивата на норадреналина.	• Зеленолистни: Магнезият в листните зеленчуци помага за намаляване на нивата на норадреналина. • Мазни риби: Омега-3 мастните киселини помагат за намаляване на производството на норадреналин. • Пълнозърнести храни: Помагат за стабилизиране на нивата на кръвната захар, намалявайки скоковете на норадреналина. • Зелен чай: L-теанинът в зеления чай насърчава релаксацията и понижава нивата на норадреналина. • Черен шоколад: Флавоноидите в черния шоколад помагат за намаляване на нивата на норадреналина.

Въпреки че тези хормони са от решаващо значение в краткосрочни стресови ситуации, поддържането на нивата и на трите ниски в дългосрочен план е от съществено значение за поддържане на цялостното здраве. Високите нива на кортизол с течение на времето могат да доведат до наддаване на тегло, високо кръвно налягане, отслабена имунна система и проблеми с психичното здраве. От друга страна, хронично високите нива на адреналин могат да причинят високо кръвно налягане, тревожност, сърцебиене и сърдечни заболявания. И накрая, продължителните високи нива на норадреналин могат да доведат до хроничен стрес, високо кръвно налягане, безпокойство, безсъние и сърдечно-съдови проблеми.

УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА ЧРЕЗ ДОБРО ХРАНЕНЕ

4-те НЕ на храните на работното място

Изборът на по-здравословна храна помага да поддържате тялото и ума си балансирани, което ви позволява да се справяте по-ефективно с предизвикателствата на работното място. За съжаление има много от тях, но ето четирите вида храни, на които трябва да обърнете внимание още днес!



1

Храни с високо съдържание на захар

Там буквално цари захарна пандемия. Знаем, че е трудно да се устои, но ето какво трябва да имате предвид. Яденето на сладки закуски причинява бърз скок в нивата на кръвната захар, последван от бърз спад. Този ефект на влакче в увеселителен парк може да доведе до промени в настроението, раздразнителност и повишени нива на стрес.

2

Преработени храни

Храни като чипс и бързо хранене често са с високо съдържание на нездравословни мазнини и рафинирани въглехидрати, които могат да причинят възпаление в тялото, което може да наруши настроението ви и да ви накара да се почувствате по-стресирани.

3

Кофеин

Съдържащ се в кафето и енергийните напитки, кофеинът може да ускори сърдечната честота и да стимулира нервната система. Това може да доведе до нервност и безпокойство, карайки ви да се чувствате по-стресирани.

4

Алкохол

Пиенето на алкохол може да изглежда релаксиращо в началото, но може да наруши съня ви и да повлияе на настроението ви. С течение на времето това може да увеличи нивата на стрес и да затрудни справянето с предизвикателствата.

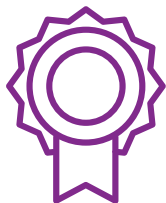
ПОВЕЧЕ ЗА КОФЕИНА

Високите количества кофеин могат да доведат до отрицателни ефекти върху здравето, свързани с продължително повишени нива на кортизол. По време на стресови моменти един от начините, по които хората често се справят, е да пропускат хранения. След това, когато енергията спадне, реакцията често е да вземете бързо, достъпно лакомство, обикновено нещо с високо съдържание на захар като бонбони или бисквити. Този бърз прилив на енергия осигурява известно незабавно облекчение, но той е краткотраен и почти винаги последван от още по-лош спад на енергията. Може да последва повтарящ се цикъл: необходимостта от получаване на бърз енергиен тласък, последвана от срив. Този цикъл кара хората да се чувстват по-уморени и раздразнителни от преди. Кофеинът също допринася за този нездравословен модел. Когато енергията спадне или се задава стресираща задача, друга често срещана реакция е да вземете кафе, енергийна напитка или друга кофеинова напитка. По ирония на съдбата това ще повиши нивата на стрес, тъй като високите нива на кофеин допринасят за чувството на безпокойство и реакцията на стрес, включително увеличаване на сърдечната честота.

Следващия път, когато почувствате желание за кофеин, опитайте вместо това да консумирате ядки и семена като бадеми и тиквени семки, които са отлични за стабилно освобождаване на енергия. Пресни плодове като ябълки и банани предлагат естествени захари и основни витамини. Киселото мляко е друг добър вариант, осигуряващ протеини и пробиотици за стабилизиране на вашата енергия. За нещо бързо може да опитате и черен шоколад – само едно малко парченце може да повдигне настроението ви и да осигури антиоксиданти.

Изберете тези по-здравословни продукти и усетете разликата в нивата на стрес и енергия през целия ден.





ДОБРИ ПРАКТИКИ И СЪВЕТИ



Навигирането в изобилието от информация за храненето и здравето изисква обмислен подход. Бъдете внимателни с твърденията за бързо коригиране и дайте приоритет на устойчив, основан на доказателства подход.



Вземете предвид консенсуса между експертите и научните изследвания и признайте индивидуалния характер на храненето, като разберете, че това, което действа при един, може да не действа при друг. Не забравяйте да проверявате фактите и достоверността на източниците на информация, като предпочитате реномирани списания, здравни организации и регистрирани диетолози.



Прегърнете баланса в подхода си, като избягвате екстремни диети и бъдете информирани, като същевременно сте избирателни, за да предотвратите претоварването с информация. Обучете се на основните принципи на хранене, превърнете четенето на етикетите на храните в навик.



В крайна сметка, дайте приоритет на холистичен възглед за здравето, който обхваща не само храненето, но и фактори на начина на живот като физическа активност, управление на стреса и сън.



Създаването на здравословна диета е гъвкаво и индивидуализирано пътуване и устойчивите избори, които са в съответствие с вашия начин на живот и цели, са ключови! Ако ви е трудно да следвате тези предложения за персонализирани насоки, особено ако имате специфични здравословни проблеми, моля, консултирайте се с регистриран диетолог или здравен специалист.



ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ



Как се справяте с храненето?

Нека проверим хранителните ви навици. Ако отговорът ви е „Да“ на един или повече от тези въпроси, нивата на стрес може да влияят на хранителните ви навици.

- *Пропускате ли закуската или други храненияя, защото нямате време за ядене?*
- *Зависите ли от кофеина, за да ви държи будни сутрин или в други часове на деня, когато се чувствате без енергия?*
- *Умирате ли от глад, когато се приберете след натоварен ден, защото сте пропуснали хранене?*
- *Когато се храните под стрес, избирате ли храни с високо съдържание на сол, захар и/или мазнини?*
- *Отслабвали ли сте или сте наддавали наскоро поради промяна в апетита или стресово хранене?*



ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ

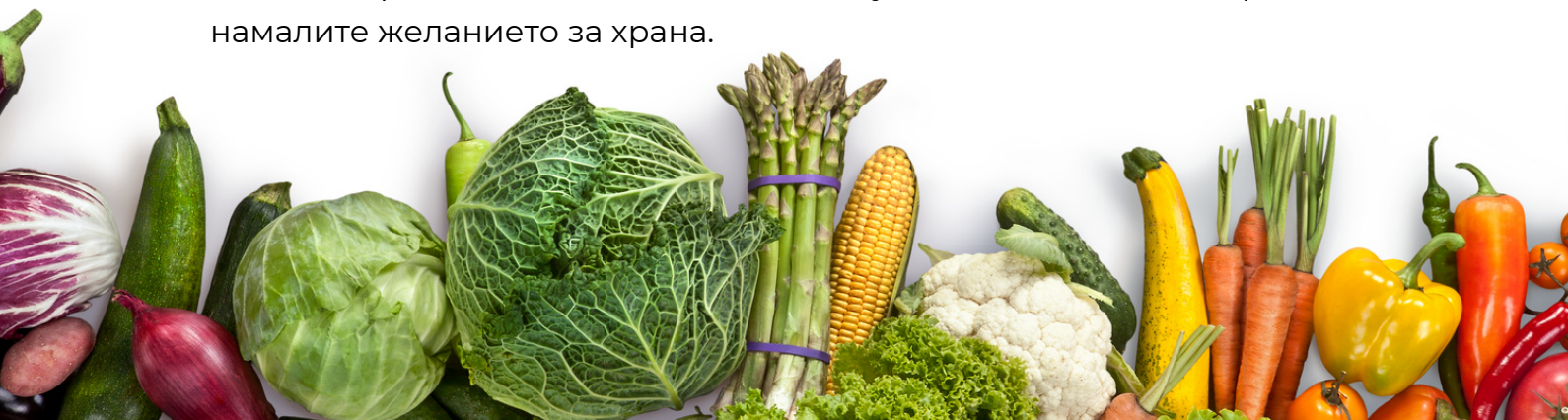
ЦЕЛ:

Внесете положителна промяна в ежедневието си. По-долу са дадени някои лесни съвети за хранене, които могат да ви помогнат да управлявате стреса и да осигурите на тялото си така необходимата физическа и умствена енергия.

СЪВЕТИ ЗА ХРАНЕНЕ:



- **Поддържайте балансирана диета:** Съсредоточете се върху ястия, които съдържат зеленчуци и плодове, пълнозърнести храни и протеини като постно месо, птиче месо, риба, боб, яйца и ядки.
- **Какво, защо и колко ядете:** Ако забележите, че посягате към храна, когато не сте гладни, се опитайте да определите какво предизвиква вашето хранене.
- **Дръжте под ръка здравословни храни:** Ако ви се прияжда лакомство, опитайте се да консумирате само едно нещо наведнъж.
- **Дръжте бутилка вода със себе си през цялото време:** Пийте вода редовно.
- **Използвайте таймер или аларма на мобилен телефон:** Изчакайте 15 минути, ако усетите свързано със стреса желание, след това преценете дали наистина сте гладни; може да откриете, че желанието е изчезнало.
- **Започнете деня със закуска:** Яжте умерено количество храна или лека закуска на всеки 3 до 4 часа след това.
- **Избягвайте прекомерния кофеин и алкохол:** Отпуснете се с безкофеинови топли или студени напитки или вода с резен лимон или лайм.
- **7 до 8 часа сън през нощта:** Нищо не може да замени това! Така че спете добре от 7 до 8 часа, за да получите достатъчно енергия и да намалите желанието за храна.



УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

Направете нова рецепта

Обичате ли да готвите? Ако е така, създаването на нови рецепти може да бъде идеалното облекчаване на стреса! Идеята това да бъде забавно е да го правите с намерение. Пуснете си малко музика и отделете време, за да пригответе рецепта за вашето здравословно ястие или лека закуска – без значение колко е просто или сложно, в зависимост от това колко време имате.

Приготвянето и готвенето на храна е идеално за облекчаване на стреса, защото ви позволява да се свържете с петте си сетива, което е научно доказано, че успокоява нервната ви система.

Какво ще кажете за бързо и питателно пържено пиле със зеленчуци и киноа? Лесно е за приготвяне, премахва стреса и е чудесно за поддържане на енергийните нива на работа. Отидете на следващата страница, където ще намерите някои основни указания.



Пържено пиле и киноа без стрес

Съставки

- 1 чаша киноа
- 2 чаши вода
- 1 супена лъжица зехтин
- 1 чушка, нарязана
- 1 чаша броколи
- 1 чаша грах
- 2 скилидки чесън
- 2 пилешки гърди
- Соев сос или тамари на вкус
- Сусамово семе (по желание)
- Шепа пресен спанак (по желание)



Упътване

1. Изплакнете киноата под студена вода. В тенджера сложете 2 чаши вода да заври, добавете киноата, намалете котлона до минимум, покрийте и оставете да къкри за около 15 минути или докато цялата вода се абсорбира.
2. Докато киноата се готви, загрейте зехтина в голям тиган на среден огън. Добавете чесъна и запържете за минута.

3. Добавете пилешките парчета в тигана и гответе до пълна готовност и златисто кафяво, около 5-7 минути.

4. Добавете чушката, броколите и граха в тигана. Запържете около 5-7 минути, докато зеленчуците станат крехки и хрупкави.

5. След като киноата е готова, разбъркайте я с вилка и я добавете в тигана със зеленчуците и пилето. Разбъркайте добре, за да се комбинират.

6. Полейте със соев сос или тамари на вкус. По желание добавете малко пресен спанак и сусам.

7. Гответе още 2-3 минути, докато всичко се смеси добре и се загрее.

Насладете се!



КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

01

Има тясна връзка между нашата диета и нашето настроение: здравословната диета ни помага да се чувстваме по-добре. Запомнете: добра храна = добро настроение

02

Вашата нужда от хранителни вещества се увеличава по време на периоди на стрес. Това може да подкопае вашите модели на здравословно хранене, като компрометира физическото и психическото състояние.

03

Дейността на храносмилателната система може да повлияе на тревожността и депресията и обратно, според нови проучвания на връзката между мозъка и червата.

04

За да подобрим разнообразието на нашата чревна микробиота, трябва да следваме здравословна рутина, да ядем добри храни и да се опитваме да пием по-малко или изобщо алкохол и кофеин.

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

01.

Когато сме стресирани, най-вероятно ще ядем

- ☐ А- Храна с високо съдържание на хранителни вещества.
- ☐ Б- Само когато се чувстваме гладни.
- ☐ В- Храна с високо съдържание на захар, сол и/или мазнини.

02.

На какво ниво е влиянието на храненето върху нашето здраве и благосъстояние?

- ☐ А- Само физически.
- ☐ Б- Психически и физически.
- ☐ В- Само психически.

03.

Какво означава съкращението СРДЧ?

- ☐ А- Нестабилни мозъчни симптоми
- ☐ Б- Синдром на раздразненото дебело черво
- ☐ В- Нередовна чревна система

04.

Има ли универсална диета за всички?

- ☐ А- Да
- ☐ Б- Да, освен ако имате специфични здравословни проблеми.
- ☐ В- Не, здравословното хранене е гъвкаво и индивидуално пътуване.

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

05.

Коя храна може да причини засилване на симптомите на депресия и умора?

- ☐ А- Плодове, зърнени храни, растително мляко, зеленолистни зеленчуци.
- ☐ Б- Безалкохолни напитки, сладкиши, бял хляб, бисквити.
- ☐ В- Яйца, тофу, риба, ядки.

06.

Кафе, енергийна напитка или друга кофеинова напитка

- ☐ А- Не са свързани с продължително повишени нива на кортизол.
- ☐ Б- Намаляват сърдечната честота.
- ☐ В- Може да повишат нивата на стрес.

ОТГОВОРИ

1 - В

2 - Б

3 - Б

4 - В

5 - Б

6 - В

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Разгледайте нашите ресурси, които показват връзката между храненето и стреса, включително експертни статии и видеоклипове за влиянието на храненето върху нивата на стрес и цялостното здраве. Научете как правилното хранене подпомага психичното благосъстояние и как недостигът му може да допринесе за стреса и свързаните с него състояния.



ДИЕТА И СТРЕС

В тази статия на професорите от Университета на Пуерто Рико Майкъл Джей Гонзалес и Хорхе Р. Миранда-Масари можете да научите защо нездравословните модели на хранене ще доведат само до повишено ниво на стрес, последвано от допълнителни здравословни проблеми в бъдеще.

[ПРОЧЕТЕТЕ СТАТИЯТА](#)



СЗО ПО ВЪПРОСИТЕ НА ХРАНЕНОТО

СЗО признава, че храненето е критична част от здравето и развитието. По-доброто хранене е свързано с по-силна имунна система, по-нисък риск от незаразни заболявания (като диабет и сърдечно-съдови заболявания) и дълголетие.

[ДОСТЪП ДО РЕСУРСИТЕ](#)



СЗО ПО ВЪПРОСИТЕ НА ХРАНЕНОТО

Хранителните дефицити могат да ви държат в режим на стрес. В това ценно видео д-р Ерик Берг обяснява повече за някои от тези дефицити на хранителни вещества, които също могат да причинят стрес под формата на депресия и тревожност.

[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)

БИБЛИОГРАФИЯ

American Society for Nutrition. (n.d.). Nutrition and stress: A two-way street. Retrieved from <https://nutrition.org/nutrition-and-stress-a-two-way-street/>

Dr. Calm. (n.d.). The role of diet and nutrition in stress management for working professionals. LinkedIn. Retrieved from <https://www.linkedin.com/pulse/role-diet-nutrition-stress-management-working-professionals-drcalm-vtsjf/>

Nutritionist Resource. (n.d.). Stress and digestion. Retrieved from <https://www.nutritionist-resource.org.uk/articles/stress.html#stressanddigestion>

Sperber, A. D., Bangdiwala, S. I., Drossman, D. A., Ghoshal, U. C., Simren, M., Tack, J., Whitehead, W. E., Dumitrascu, D. L., Fang, X., Fukudo, S., Kellow, J., Okeke, E., Quigley, E. M. M., Schmulson, M., Whorwell, P., Archampong, T., Adibi, P., Andresen, V., Benninga, M. A., Bonaz, B., Bor, S., Fernandez, L. B., Choi, S. C., Corazziari, E. S., Francisconi, C., Hani, A., Lazebnik, L., Lee, Y. Y., Mulak, A., Rahman, M. M., Santos, J., Setshedi, M., Syam, A. F., Vanner, S., Wong, R. K., Lopez-Colombo, A., Costa, V., Dickman, R., Kanazawa, M., Keshteli, A. H., Khatun, R., Maleki, I., Poitras, P., Pratap, N., Stefanyuk, O., Thomson, S., Zeevenhooven, J., & Palsson, O. S. (2021). Worldwide prevalence and burden of functional gastrointestinal disorders, results of Rome Foundation Global Study. *Gastroenterology*, 160(1), 99-114.e3. Sperber AD, Bangdiwala SI, Drossman DA, Ghoshal UC, Simren M, Tack J, Whitehead WE, Dumitrascu DL, Fang X, Fukudo S, Kellow J, Okeke E, Quigley EMM, Schmulson M, Whorwell P, Archampong T, Adibi P, Andresen V, Benninga MA, Bonaz B, Bor S, Fernandez LB, Choi SC, Corazziari ES, Francisconi C, Hani A, Lazebnik L, Lee YY, Mulak A, Rahman MM, Santos J, Setshedi M, Syam AF, Vanner S, Wong RK, Lopez-Colombo A, Costa V, Dickman R, Kanazawa M, Keshteli AH, Khatun R, Maleki I, Poitras P, Pratap N, Stefanyuk O, Thomson S, Zeevenhooven J, Palsson OS. Worldwide Prevalence and Burden of Functional Gastrointestinal Disorders, Results of Rome Foundation Global Study. *Gastroenterology*. 2021 Jan;160(1):99-114.e3. doi: [10.1053/j.gastro.2020.04.014](https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.04.014). Epub 2020 Apr 12. PMID: 32294476.