

Питание для ментального здоровья



- **Основные принципы питания**
- **Рекомендации по продуктам**
- **Примеры меню на день**

Питание напрямую влияет на психическое здоровье. То, что человек ест, может как поддерживать работу мозга, так и усугублять тревожность, усталость и раздражительность.

В этом файле собраны научно обоснованные рекомендации, которые помогут чувствовать себя лучше, снижать стресс и поддерживать стабильное настроение.

Эти рекомендации составлены на основе данных Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Национального института здоровья США (NIH), а также современных научных исследований



• **Контакты**

Если вам нужна помощь в работе со стрессом, тревожностью или другими психологическими проблемами, вы можете записаться на консультацию:
tg: @bokun_psy



Основные принципы питания



1 Сбалансированное питание

Рацион должен включать белки, полезные жиры, сложные углеводы, витамины и минералы

2 Регулярность

Оптимальное количество приёмов пищи — 4-5 раз в день, без длительных перерывов

3 Контроль сахара

Резкие скачки глюкозы в крови приводят к перепадам настроения и усталости

4 Достаточное количество воды

Недостаток жидкости ухудшает концентрацию и повышает тревожность.

5 Здоровье кишечника

Кишечник напрямую связан с мозгом, и его состояние влияет на уровень тревожности

Рекомендации по продуктам



Полезные продукты

- Индейка, яйца, сыр, творог, рыба — способствуют выработке серотонина (гормона хорошего настроения)
- Жирная рыба, льняное масло, орехи — содержат омега-3, которые необходимы для работы мозга
- Овощи, цельнозерновые продукты, бобовые — поддерживают здоровье кишечника, что влияет на настроение.
- Кефир, йогурт, квашеная капуста — содержат пробиотики, которые улучшают микрофлору и снижают тревожность
- Какао, шпинат, тыквенные семечки — богаты магнием, который помогает расслабиться

Вредные продукты



- Белый сахар, сладости, выпечка — вызывают скачки глюкозы и резкие перепады энергии
- Алкоголь — даёт временный расслабляющий эффект, но усиливает тревожность и нарушает сон
- Кофеин в больших дозах — может провоцировать беспокойство и ухудшать качество сна
- Фастфуд, продукты с трансжирами, переработанное мясо — могут вызывать воспаление и негативно влиять на психику
- Искусственные добавки (подсластители, красители, консерванты) — могут нарушать баланс кишечника и ухудшать настроение

Примеры меню на день



Меню 1

- Завтрак: омлет с зеленью, цельнозерновой тост, травяной чай
 - Перекус: натуральный йогурт с ягодами
 - Обед: лосось на гриле, тушёные овощи, киноа, зелёный чай
 - Полдник: горький шоколад, небольшая порция орехов
 - Ужин: тушёная индейка с чечевицей и шпинатом, кефир перед сном
- 

Меню 2

- Завтрак: гречневая каша с орехами и ложкой мёда, зелёный чай
- Перекус: запечённое яблоко с корицей
- Обед: куриное филе с овощами на пару, салат из свежих овощей, чай с мятой
- Полдник: горсть сухофруктов и орехов
- Ужин: рыба, запечённая с травами, киноа, салат с оливковым маслом

Меню 3

- Завтрак: овсянка с бананом и семенами льна, ромашковый чай
 - Перекус: творог с ягодами
 - Обед: овощной суп, запечённая индейка, гречка, отвар шиповника
 - Полдник: несладкие крекеры с хумусом
 - Ужин: тушёные овощи с фасолью, ржаной хлеб, травяной чай
- 