***Антистрессовое питание***

Стресс постоянно сопровождает человека, оказывая влияние на все системы организма, избежать его невозможно, однако можно научиться минимизировать. В переводе с английского стресс означает нагрузка, напряжение. Умеренный стресс активизирует деятельность, мобилизует внутренние резервы, помогая эффективнее бороться с проблемой. Он дает возможность преодолеть неприятную ситуацию, обеспечивает быструю адаптацию человека к новым условиям.

К основным стресс-факторам в жизни учащегося относятся интенсификация учебного процесса, учебная нагрузка, сдача экзаменов. Экзамены вызывают различные эмоциональные переживания, чаще всего чувства волнения и страха.

Для того, чтобы снизить уровень экзаменационного стресса мы предлагаем вам использовать в своём рационе антистрессовое питание:

1. **Травяные чаи.**

 Существует большое количество успокаивающих чаев на основе растений, которые, благодаря своему витаминно-минеральному составу и ароматическим веществам, являются настоящим лекарством при нервных заболеваниях и средствами снимающими стресс. Например:

* чай из мяты помогает расслабиться после перенесенного стресса и улучшает сон;
* настой мелиссы считается отличным адаптогеном: он помогает достойно встретить любое нервное напряжение и сохранить самообладание;
* ромашковый чай успокаивает и тело, и душу: снимает мышечный спазм, устраняет тревожность, чувство страха, панические атаки и борется с бессонницей;
* имбирный чай, особенно с лимоном, успокаивает и благодаря своим аромамаслам, и при помощи жирных кислот омега-6 и омега-9, и потому, что содержит несколько аминокислот, в том числе триптофан.
1. **Обычная вода.**

 Даже обычная вода помогает от стресса. Первое, что рекомендуется сделать при остром стрессе, — это выпить маленькими глотками стакан воды. Это связано с тем, что:

* совершая простые физические действия, проще отвлечься от стресса;
* вода, поступая в кровь, нормализует ее состав и улучшает кровообращение головного мозга, способствуя снятию излишнего напряжения;
* все психические процессы, в том числе и эмоциональное состояние, оптимизируются, когда головной мозг, зависимый от достаточного количества жидкости в организме, перестает испытывать обезвоживание.
1. **Грецкие орехи**

Грецкие орехи имеют в своём составе альфа-линоленовую кислоту, которая принимает участие в снижении артериального давления, предотвращает всплески гормонов стресса и отвечает за настроение. Подобные состав и свойства имеют также миндаль и другие орехи.

1. **Помидоры.**

 Помидор считается овощем хорошего настроения. В нем такое количество витаминов, минералов, сахаров, что он может с успехом заменить сразу несколько других овощей. Разумеется, среди них есть и те, которые укрепляют нервную систему. Но главное, что помидор считается натуральным антидепрессантом, так как содержит вещества, которые напрямую влияют на эмоциональное состояние.

* Тирамин. Это органическое соединение в организме преобразуется в гормон счастья — серотонин.
* Фенилаланин. Благодаря ему, гормон хорошего настроения эндорфин долго не разрушается в организме.
1. **Фрукты и ягоды.**

 Не стоит пренебрегать и таким кладезем витаминов, органических кислот, сахаров и минеральных солей, как фрукты и ягоды.

* Цитрусовые, например, апельсин и грейпфрут, богаты витаминами С, А, К, Е, группы В. В них много минералов, кислот, в том числе фолиевая, которая сказывается на количестве образуемого в организме серотонина. А грейпфрут еще и снижает уровень гормона стресса — кортизола. Все цитрусовые содержат успокаивающие эфирные масла, которые также применяются в ароматерапии.
* Банан хорош тем, что помогает организму насытиться серотонином.
* Черника, голубика, малина также благотворны для нервной системы. К тому же, антиоксиданты в их составе служат профилактикой старения.

### Тёмный шоколад

В какао-бобах, из которых производят качественный тёмный шоколад, содержится большое количество флавоноидов с антиоксидантным действием, полезных для нормальной работы сердца и помогающих при повышенном давлении. Этот продукт улучшает настроение, поскольку способствует выработке ещё одного гормона счастья – эндорфина. Для профилактики стрессов достаточно употреблять 30 г настоящего тёмного шоколада в день.

1. **Жирная рыба.**

 Для образования гормона счастья серотонина необходимы витамины группы В, которые присутствуют в жирной морской рыбе и морепродуктах. Но самое главное достоинство этой пищи в том, что в ней много ненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6, которые помогают нормальной работе нервных клеток и делают сосуды головного мозга эластичными и крепкими. Морские дары богаты также йодом, фосфором, витаминами А и Е, крайне полезными для укрепления мозга и нервной системы в целом.