**detkityumen.ru**

# Здоровые и комфортные блюда в зимний период

Недостаток энергии, вялость, перепады настроения, депрессию — все это мы часто пытаемся приглушить сладостями и не всегда здоровыми продуктами. Это может привести к набору веса, косметическим проблемам, чувству вины, с которыми мы потом активно боремся — тренируемся до изнеможения, ограничиваем себя в еде, садимся на диеты и… срываемся, а затем вновь заедаем, и все повторяется вновь.

Зимой мы стремимся к теплу и безопасности и часто позволяем себе некоторые слабости в поиске эмоционального и физического комфорта. В неблагоприятных условиях внутренние ресурсы быстро истощаются, особенно если организм ослаблен, и вся надежда на внешние источники — энергетики, кофе, стимуляторы, алкоголь, калорийную и сладкую пищу, что, как правило, имеет массу побочных эффектов. Зимой наш организм нуждается не в напряжении и истощении, а в заботе, поддержке и сбалансированном питании.

В своей статье **Юлия Мальцева**, специалист по питанию и детоксу, расскажет, как справиться с тягой к нездоровым продуктам и с эмоциональным заеданием, плохим настроением, сезонным дисбалансом и выбрать здоровые комфортные блюда без ущерба для фигуры.

## Магия биохимии

Традиционные комфортные продукты вызывают радостные воспоминания из беззаботного счастливого детства — овсяное печенье, которое пекла бабушка, кружка горячего шоколада. Мы ищем в этих продуктах уют и чувство защищенности. Между тем мы не склонны тянуться к цветной капусте или чечевице в поисках комфорта, даже если эти продукты тоже были в нашем детстве. И это не случайно — выбор комфортной еды определен сложными реакциями, в которые вовлечены нейромедиаторы.

Так, классические комфортные блюда — макароны с сыром, мороженое, печенье, шоколад — обеспечивают прилив гормонов счастья, поскольку содержат колоссальное количество калорий, жиров, углеводов, словом, труднодоступных для наших предков ресурсов. Чувство обретенного комфорта отвлекает от переживаний и плохого настроения, и кажется, что, пока вы едите пончик, угроза исчезает. На самом деле пончик дает лишь временное облегчение, отложив решение проблемы, но гормоны радости создают новые нейронные связи. В следующий раз, когда вы вспоминаете о неприятностях, уже созданный нейронный путь заставляет вспомнить о том, что нужно съесть пончик. Съев его еще раз, вы еще больше усиливаете этот паттерн. Так в мозге образуется нейронная связь, заставляющая вас думать, что пончик — это то, что нужно для избавления от депрессии, усталости, недосыпания. Поиск внешних источников решения проблем может породить порочный круг заеданий и перееданий. Исследования показали, что углеводы влияют на нейротрансмиттеры, вызывая зависимость, подобную никотиновой, а жир — кокаиновой.

Люди, испытывающие **хронический стресс, чаще других склонны к комфортной еде.** Кортизол стимулирует аппетит и заставляет выбирать продукты с высоким содержанием сахара, жира и калорий. Простые углеводы стремительно повышают уровень сахара в крови, но вскоре он так же резко падает, провоцируя голод. Такой паттерн уменьшает адаптацию к стрессу и может привести к нарушению метаболизма, увеличению веса, резистентности к инсулину и хроническим заболеваниям.

## Комфортная еда без последствий

Понимание процессов сложного нейро-биохимического регулирования поможет сделать осознанный выбор даже в непростой ситуации. Конечно, сладости и комфортные блюда должны быть частью нашей жизни, но в умеренном количестве и в лучшем качестве.

1. Сделайте **рацион красочным.** Серое небо и унылая погода не лучшим образом сказываются на нашем настроении. Фрукты и овощи ярких цветов богаты фитонутриентами и помогают побороть хандру и депрессию. Пудинг из чиа и замороженной черники, клюквенный пирог, конфеты из сухофруктов и орехов, сладкий сыроедный тыквенный пирог.

2. Выбирайте цельные, **минимально обработанные** продукты. Рафинированные беднее по составу. Чтобы восполнить недостаток витаминов и минералов, вам необходимо большее количество пищи, что может привести к нежелательному набору веса. Цельные продукты содержат максимальное количество нутриентов. Выпечка из цельного зерна или проращенных семян вместо рафинированной муки, сухофрукты вместо десертов с добавленным рафинированным сахаром, запеченный в духовке нут со специями вместо крекеров и сухариков.

3. Подружитесь с **кокосовым маслом.** Полезные жиры позволят сократить количество калорий из рафинированных углеводов (паста, хлеб, выпечка, сахар), хотя в 1 г жира почти вдвое больше калорий, чем в сахаре. Хорошие жиры, например кокосовое масло, обеспечат организм кетонами (лучшим топливом для мозга) и дадут чувство насыщения уже через несколько минут. Кокосовое масло можно использовать в выпечке, добавлять в смузи или на цельнозерновой тост.

4. Выбирайте **продукты, содержащие клетчатку**. Растворимая клетчатка в овсянке и толокне, цельном зерне, семенах льна и чиа помогает снизить аппетит. Грубая клетчатка (овощи, кожура бобовых, фруктов, овощей, а также семян) дает чувство насыщения, помогает снизить тягу к сладостям, нездоровым перекусам, избежать переедания. Овсяное печенье из цельной овсянки с кокосовым маслом без сахара или яблочные дольки с ореховым маслом.

5. Добавляйте **специи и травы**. Куркума, корица, имбирь, мускатный орех, кардамон, перец поддерживают пищеварение, улучшают метаболизм и дают большее удовлетворение от еды. Исследования показали, что корица помогает сбалансировать уровень сахара в крови, таким образом, воздержаться от сладкого и мучного и поддерживать оптимальный вес. Добавляйте корицу в смузи, печеные яблоки, пудинги, каши и любимые блюда.

6. **Готовьте сами!** Когда мы готовим еду сами, мы полностью уверены в ее составе и качестве ингредиентов, а процесс приготовления превращается в священный осознанный ритуал.

**Здоровая альтернатива**

Понаблюдайте, какие комфортные продукты не только приносят удовольствие, но и вызывают привыкание. **Исключите эти продукты или замените их нейтральными** (не вызывающими зависимости). Например, замените сахар умеренно сладкими сухофруктами, промышленные жиры полезными (семена чиа, тыквенные семечки, авокадо), рафинированные углеводы цельными злаками.

Помните, что вы кормите не только себя, но и полезные бактерии. Многочисленные научные исследования в рамках проекта изучения микробиома человека показали, что кишечная микрофлора непосредственно влияет на наши пищевые предпочтения. Поэтому **тяга к нездоровой пище может быть следствием дисбиоза в кишечнике**. Кишечная микрофлора человека меняется в течение года, и ее оптимальный состав поддерживается продуктами, доступными в свой сезон вызревания. Поэтому в холодное время стоит отдавать предпочтение органическим местным продуктам. Исключите "франкенфуды" — чипсы, сладости, газировку и прочий фастфуд.

Злоупотребление ими приводит к значительному набору веса, нарушению микрофлоры кишечника, снижению иммунитета. Поэтому из сезонных продуктов советую готовить множество вкусных и несложных блюд! Многие корнеплоды имеют сладковатый вкус и могут удовлетворить потребность в сладком: запеченная тыква с маком и корицей, свекольные хлебцы.

**Ищем спасение не только в еде**

Всегда можно найти безопасные и не связанные с едой способы развеяться, **избавиться от стресса и плохого настроения**. Сходите в кино, пообщайтесь с друзьями, сходите на вечеринку большой компанией, помедитируйте, побалуйте себя ритуалами красоты — **массажем, ванной и другими приятными процедурами.**

Попробуйте альтернативные источники энергии и снятия стресса — **дыхательные и энергетические практики йоги, медитацию, йога-нидру, общение с друзьями**. Постарайтесь полностью восстанавливаться: сон 7–8 часов, спокойный выходной день, медитация, йога, массаж, ароматерапия и травы для расслабления. Регулярные **занятия спортом и йогой** помогут сбалансировать уровень нейромедиаторов. Некоторые средства — адаптогены — также способны нормализовать работу нервной системы в сложных условиях. Их благоприятно применять в период межсезонья для нормализации адаптивных процессов.

Источник: **yogabodylanguage.com**, **https://www.jvlife.ru/**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5382/