

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 пророщенных 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, свекельные 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/