Перед составлением недельного меню семьи стоит узнать о том, как связаны питание и психическое здоровье. Человеческая психика ежедневно подвергается серьезным нагрузкам, в силу чего могут возникать проблемы. Борьба с депрессией, неврозами или другими отклонениями в психическом здоровье включает психотерапию, физические упражнения, методики релаксации или медикаменты. Но немалую роль в поддержании здоровья психики играет и ежедневное питание. Поступление достаточного объема витаминов, полноценных жиров или полного набора незаменимых аминокислот может помочь нервной системе справляться с перегрузками.

**Наслаждение пищей может улучшить психическое здоровье**

Последние исследования демонстрируют, что то, что человек ест (и не ест), является важным компонентом в решении проблемы психического здоровья. Например, исследование 2016 года опубликованное в British Journal of Nutrition, показывает, что люди, придерживающиеся правильного [питания](https://medaboutme.ru/zozh/dieti/), имеют сниженный уровень тревожности.

Результаты исследований от 2010 года, опубликованные в Американском журнале психиатрии, показали, что питание, богатое овощами, фруктами, мясом, рыбой и цельными зернами помогло улучшить показатели психического здоровья, по сравнению с диетой, в которой были высокие количества обработанных пищевых продуктов, очищенных зерен и сладких блюд. Согласно данным исследователей, определенные продукты питания могут повысить эффективность популярных методов лечения депрессии, таких как применение селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (или СИОЗС).

Важно понимать, что, хотя питание влияет на психическое здоровье, известно и обратное: психическое здоровье также влияет на особенности питания. Люди с депрессией с меньшей вероятностью потратят свои силы на приготовление здорового питания и получение необходимых питательных веществ. Ученым еще многое неизвестно относительно влияния определенных компонентов питания на психическое [здоровье](https://medaboutme.ru/). Но есть ряд компонентов, которые, по данным исследований, позитивно влияют на психику. Иногда отсутствие определенных компонентов в рационе формирует склонности к тем или иным психическим расстройствам.

**Полезные жиры и омега-кислоты**

Мозгу для полноценного функционирования постоянно нужны жиры, особенно ненасыщенные и, в частности, группа омега-кислот. Мозг постоянно обновляет свои клетки и связи между этими клетками, называемые синапсами. Омега-3 жирные кислоты усиливают прочность и работоспособность этих связей. Регулярное поступление жиров и омега-3 полиненасыщенных жирных кислот также играет важную роль в подавлении системного воспаления, что может ухудшить работу мозга. Исследования, опубликованные в 2013 году в British Journal of Nutrition, показали, что люди, которые получают достаточное количество DHA (докозогексаеновая кислота), один из типов жирной омега-3 кислоты, имеют на 50% сниженный риск тревожных расстройств.

Как получить необходимые жиры с питанием? Нужно есть жирную рыбу, включая лосось, скумбрию и сельдь, чтобы увеличить потребление DHA. Рыбий жир в капсулах также содержит полезные соединения. К сожалению, вегетарианские источники омега-3 жирных кислот, такие как грецкие орехи и авокадо, не содержат достаточного уровня DHA, и лишь небольшая часть их жирных кислот превращается в DHA. Специальные вегетарианские добавки DHA, содержащие водоросли, могут помочь увеличить уровень полезных жиров у вегетарианцев и веганов.

**Аминокислоты белковой пищи**

Специалисты говорят, что аминокислоты, которые доставляются за счет пищевых белков, активно участвуют в производстве нейротрансмиттеров. Это соединения, которые позволяют клеткам мозга правильно общаться друг с другом. Например, тело синтезирует допамин из аминокислоты тирозина, а серотонин производится из триптофана. Низкий уровень любого из этих нейротрансмиттеров может влиять на психическое здоровье. Эксперты отмечают, что увеличение уровня триптофана в организме может уменьшить степень тревожности человека.

Как получить полезные аминокислоты? Девять незаменимых аминокислот, которые необходимы телу для полноценного метаболизма, находятся в мясе, молочных продуктах и яйцах. Киноа и соевые бобы также считаются «полноценными» источниками белка. Для непрерывного пополнения запаса аминокислот врачи предлагают включить продукты с белком в питание ежедневно.

**Витамины группы В**

Основные витамины группы B — тиамин, рибофлавин, фолиевая кислота, B6 и B12, отвечают за то, чтобы помочь организму преобразовать пищу в энергию. Они тесно связаны с настроением и функцией мозга. Исследование, опубликованное в 2013 году в журнале Journal of Nutrition, показало, что недостаток тиамина (витамин B1) связан с более высоким риском депрессивных симптомов у пожилых людей.

У людей с депрессией определяются аномальные уровни фолата, также называемого витамином B9. В среднем они на 25% ниже, чем у людей без депрессии. Роль витаминов была оценена в исследовании 2000-го года, напечатанном в журнале «Аффективные расстройства».

Как получить необходимые витамины? Полноценные источники витаминов группы В включают цельные злаки, мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, бобовые, листовую зелень, семена и орехи. Комплексные добавки этих витаминов могут быть полезны, когда одной [диеты](https://medaboutme.ru/zozh/dieti/) недостаточно для достижения здорового уровня питательных веществ.

**Углеводы: необходимый компонент питания**

В питании обязательно должны быть углеводы, они стимулируют производство достаточного количества серотонина. Это означает, что низкокалорийные и кетогенные диеты могут снижать уровень настроения и энергии. Более того, специалисты отмечают, что диеты, имеющие низкое содержание углеводных компонентов влияют на то, как мозг распределяет серотонин, который он производит, и реагирует на него.

Согласно исследованию British Journal of Pharmacology, проведенному в 2016 году, антидепрессанты, такие как СИОЗС, которые работают при воздействии серотонина, могут быть менее эффективными при потреблении диеты, в которой от 45% и более калорий, поступает из жиров, а углеводов мало.

Нужно выбирать здоровые источники углеводов, такие как фрукты со свежими овощами, необработанные зерна либо бобовые. Специалисты уточняют, что рафинированные и обработанные сахара связаны с перепадами энергии и настроения, а также системным воспалением, что негативно отражается на психическом здоровье.