

Стресс и питание

На фоне тревог и стресса организм, как никогда нуждается в правильном питании. По словам диетолог Ирины Писаревой, заедание переживаний грозит серьёзными проблемами для здоровья. «Сейчас очень многие люди подвержены стрессу, панике, депрессии, которая чаще всего вызывает переедание. Обычно это кондитерские изделия, сладости, что может привести к увеличению веса, ожирению, сахарному диабету, дальнейшим проблемам с сердечно-сосудистой системой», — пояснила врач в беседе с RT.

По словам диетолога, даже если человеку очень тревожно, не стоит отказываться от физнагрузок, а наоборот, включить в свой график ходьбу и йогу. Также стоит обратить внимание на дыхательные практики и ароматерапии. Писарева подчеркнула, что необходимо пить витамины и минералы, а кроме того добавить в рацион: каши, хлеб, нежирное мясо, морепродукты, фрукты, овощи, морскую капусту, горький шоколад.

RT