Современный человек живет в состоянии постоянного стресса. Многие уже настолько привыкли к этому, что не замечают его негативного воздействия. А зря.  Продолжительный стресс мешает вести нормальный образ жизни, являясь причиной возникновения различных физиологических отклонений. На его фоне могут развиться такие заболевания как сахарный диабет, ревматоидный артрит, красная волчанка, рассеянный склероз и многое другое.

На физиологическом уровне последствия стресса проявляются в подавлении иммунной системы, что, в свою очередь, ведёт к учащению простудных и инфекционных заболеваний; в тяге к определенному виду пищи, снижении массы тела, постоянной усталости, потере аппетита, резких переменах настроения, угнетенном состоянии, волнении, высыпаниях на коже.

Существует несколько способов борьбы со стрессом, один из которых - правильное, антистрессовое питание. Доказано, что причиной появления депрессии и нервного истощения может стать неправильное питание. Правильное питание, наоборот, помогает улучшить настроение и бороться со стрессом при условии, что предпочтение отдаётся продуктам, которые повышают в организме уровень «гормона радости» (серотонина) и снижают количество веществ, вызывающих стресс.

Соблюдая несколько несложных правил в питании, можно не только снизить негативное влияние стресс-факторов, но и поддержать организм в трудный период.

1. Постарайтесь снизить количество употребления животных продуктов.

2. Предпочтите крупы макаронам и булочкам. Они способствуют повышению уровня серотонина и помогают успокоиться и расслабиться.

3. Включайте в свой рацион ежедневно продукты, богатые витаминами и минералами: овощи, фрукты, злаки, бобовые культуры, орехи, сухофрукты. Особенно налегайте на продукты, содержащие в большом количестве витамин А, С, В1, Е, магний, калий, цинк. В число продуктов питания, содержащих эти жизненно важные антиоксиданты, входят сливы, помидоры, плоды киви, темно-зеленые овощи, морские продукты, семечки кунжута и тыквы. Возможно, имеет смысл пропить курс поливитаминов.

4. Чаще включайте в свой рацион продукты, богатые селеном (например, сельдерей, спаржу, кабачки, грибы), а также пищу с высоким содержанием омега-3 (морепродукты, оливки, орехи).

5. Уменьшите поступление кофеина, возбуждающего Вашу нервную систему. Замените кофе чаем - он тоже очень хорошо тонизирует, но безвредно, безопасно для психики.

6. Если Ваша нервная система находится под постоянным ударом или перенапряжение затянулось, пейте натуральные соки и настои успокаивающих трав. Не стоит торопиться применять антидепрессанты – это крайняя стадия, такие лекарства необходимо принимать только по рекомендации врача и только в случае, когда другие средства не помогают.

7. Очень [полезен горький шоколад](http://ladyshelan.ru/chem-polezen-shokolad/), это мощнейший антиоксидант, который легко справляется с плохим настроением и тревожностью.

8. Добавьте в рацион продукты, содержащие кальций, они не только обеспечивают здоровье костей, но и снижают стресс. Молоко и [кисломолочные продукты](http://ladyshelan.ru/kislomolochnyie-produktyi/) с кальцием в содружестве с витамином D улучшают настроение.