



## ***Уважаемые родители!***

**Правильное питание – это не только физически здоровый организм, но и психическое благополучие!**

### ***Влияние правильного питания на психическое здоровье ребенка***

Современные исследования все чаще подтверждают, что то, что мы едим, может оказывать значительное влияние на наше психическое здоровье. Правильное питание не только поддерживает физическое состояние, но и играет ключевую роль в эмоциональном благополучии.

Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям. Меняя рацион, мы можем повлиять на выработку целого комплекса гормонов в организме, например, дофамина, серотонина, норадреналина. Также еда корректирует другие нейромедиаторы (вещества, регулирующие работу мозга).

*Дети, которые в детстве придерживались здорового питания, к восьми годам имеют лучшее психическое здоровье. Об этом свидетельствует одно из крупнейших исследований такого рода, проведенное учеными из Университета Агдера в Норвегии.*

Исследователи из Университета Агдера использовали данные норвежского исследования матерей, отцов и детей. Исследователи использовали данные 40 000 детей, за которыми наблюдали в течение нескольких лет.

**«В этом исследовании мы видим четкую связь между тем, что дети едят в раннем возрасте, их личностными чертами и симптомами тревоги и депрессии, когда им исполняется восемь лет»,** — говорит соавтор работы Сесилия Оверби.

Матери ответили на вопросы о своем питании на разных сроках беременности и о питании ребенка в возрасте шести и восемнадцати месяцев.



Новые раунды обследования были проведены, когда ребенку было три и семь лет.

В возрасте восьми лет дети, которые росли на здоровой диете, набирали более высокие баллы по таким личностным чертам, как добросовестность, открытость, экстраверсия и доброжелательность.

Дети, у которых было менее здоровое питание, имели более высокие баллы по такой личностной черте, как невротизм (эмоциональная неустойчивость). Психологи отмечают, невротизм часто связан с предрасположенностью к развитию тревоги и депрессии.

Наши ежедневные пищевые выборы не только удовлетворяют физические потребности организма, но и играют важную роль в нашем эмоциональном состоянии. Взаимосвязь между питанием и эмоциями подтверждена не только опытом, но и научными исследованиями.

**Давайте рассмотрим, как правильное питание может положительно влиять на наше психологическое здоровье.**

### **Сахар и настроение**

Потребление больших количеств простых углеводов, особенно сахара, может вызвать кратковременный подъем настроения, за которым следует резкое снижение. Это связано с изменениями уровня сахара в крови. Постарайтесь заменить сладости на углеводы с высоким содержанием клетчатки, такие как фрукты или цельные зерна.

### **Омега-3 жирные кислоты для здоровья мозга и эмоционального благополучия**

Пищевые продукты, богатые омега-3 жирными кислотами, такие как лосось, льняное семя и грецкий орех, могут оказывать положительное воздействие на настроение. Эти жиры играют важную роль в структуре мозга и могут помочь снизить уровень стресса и улучшить эмоциональную устойчивость.

### **Белок и аминокислоты для стабильности эмоционального состояния**

Белки содержат аминокислоты, которые являются строительными блоками нейротрансмиттеров, влияющих на наше настроение. Убедитесь, что ваш рацион включает достаточное количество белка, такого как мясо, рыба, молочные продукты или растительные источники белка.

### **Витамины и минералы для поддержания нервной системы**

Недостаток определенных витаминов и минералов, таких как витамин D, витамин B12, железо и цинк, может привести к нарушениям в работе нервной



системы и влиять на эмоциональное состояние. Разнообразьте рацион, чтобы получить полный комплекс необходимых питательных веществ.

### **Пробиотики для здоровья кишечника и настроения**

Исследования показывают, что состояние кишечника и микробиома может влиять на наше эмоциональное состояние. Употребление продуктов, богатых пробиотиками, таких как йогурт и квашеные овощи, может поддерживать здоровье кишечника и улучшать настроение.

### **Водный баланс для устойчивости к стрессу**

Дефицит воды может усугубить ощущение усталости и повысить уровень стресса. Убедитесь, что вы получаете достаточно влаги, чтобы поддерживать гидратацию организма.

### **Умеренность и удовольствие в питании**

Не забывайте о психологическом аспекте питания. Умеренность, наслаждение процессом приема пищи и осознанное питание могут способствовать улучшению эмоционального состояния.

## **Рекомендации для улучшения психического здоровья**

1. Сбалансированное питание: Включайте разнообразные продукты, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами.
2. Регулярные приемы пищи: Избегайте пропусков приемов пищи, чтобы поддерживать уровень энергии и стабильность сахара в крови.
3. Гидратация: Убедитесь, что вы пьете достаточное количество воды, так как обезвоживание может повлиять на настроение и концентрацию.

### **Заключение**

Существует очевидная связь между питанием и психическим здоровьем. Уделяя внимание своему рациону, можно значительно улучшить качество жизни и общее психоэмоциональное состояние. Помните, что каждый человек уникален, и подход к питанию должен быть персонализированным.

Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь в составлении рациона, всегда полезно обратиться к специалисту.