

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

Діна Соляк, викладачка хімії,
КЗ ЛОР Львівський медичний фаховий коледж
післядипломної освіти, м. Львів, Україна
dina.soliak@gmail.com

Здоров'я дорожче за золото.
Вільям Шекспір

Для нашого ментального благополуччя важливим фактором є харчування. Збалансоване харчування може впливати на настрій, емоційний стан та здатність протистояти стресу:

– **Оптимальна Робота Мозку.** Правильне співвідношення харчових компонентів таких як омега-3 жирні кислоти та амінокислоти, може покращити функції мозку. Риба, горіхи та насіння-чудові джерела, які сприяють когнітивним функціям та пам'яті.

– **Вплив на настрій.** Збалансоване харчування допомагає підтримувати стабільний рівень цукру в крові, що в свою чергу впливає на настрій. Регулярні прийоми їжі та вибір продуктів з низьким глікемічним індексом можуть допомогти уникнути стрімких змін настрою.

– **Стресостійкість.** Заспокійливий вплив магнію, який містять овочі, фрукти та горіхи, може допомогти підтримувати рівень стресостійкості. Зменшення вживання кави та цукру також може позитивно впливати на здатність впоратися зі стресом.

– **Регуляція сну.** Деякі продукти, такі як банани та мигдаль, містять мелатонін і магній, що сприяють нормалізації сну. Правильне харчування може допомогти у подоланні безсоння та покращення якості сну.

– **Серотонін та Добробут.** Продукти, які містять триптофан (преформація для серотоніну). Такі як куряче м'ясо та банани, можуть підвищити рівень щастя та знизити вплив стресу на організм.

Тому до харчування почали ставитися не стільки з погляду задоволення визначених харчових потреб, скільки з позиції чіткого і збалансованого забезпечення роботи усіх клітин організму необхідними живильними речовинами.

Харчування – це не лише обов'язок, але і можливість подбати про своє здоров'я та ментальне благополуччя.