**Продукты для нервов**

 Буквально каждый день нервная система человека подвергается множественным атакам. А для того, чтобы должным образом отражать эти нападения, или же свести такие атаки к минимальному количеству, медицинские работники вместе со специалистами-диетологами провели многочисленные исследования, им удалось определить, какие именно продукты наиболее полезны для нервной системы человека.

 Крепкое здоровье людей напрямую зависит, прежде всего, от состояния психоэмоциональной системы каждого индивидуума Нейрофизиологами уже давно доказано, что если клетки мозга получают в достаточном количестве необходимое для них питание, то они способны продуцировать только приятные эмоции, оптимизм и творческий подъем. Если у человека бессонница, кратковременные провалы в памяти и наличие беспричинного страха, то вполне обоснованно можно утверждать, что клетки головного мозга не получают должного питания. Это очень тревожный сигнал, говорящий о том, что нервную систему необходимо срочно укреплять и всячески поддерживать. Периодически замечая любые изменения в состоянии своего здоровья, люди очень часто отмечают повышенную раздражительность, рассеянность, перепады настроения. Если не принимать никаких мер, то очень легко в дальнейшем столкнуться с более грозными проблемами, такими как отчаяние, нервные срывы и депрессивные состояния.

Диетологами и специалистами институтов питания разработана специальная диета с правильно сбалансированным рационом питания, который бы учитывал необходимую потребность нервной системы человека и его головного мозга в витаминах и микроэлементах. К всеобщему удивлению такая диета способна за сравнительно короткие сроки времени привести в норму функционирование нервной системы человека и оздоровить его. Общими рекомендациями для сохранения здоровья нервной системы являются требования приложить максимум усилий к снижению нагрузки на пищеварительные органы и принимать пищу регулярно и малыми порциями. Также стараться употреблять еду в комфортных условиях, получать удовольствие от каждого пищи и употреблять достаточное количество жидкости в течение дня. При возникновении различных сбоев со стороны нервной системы невропатологи советуют ограничивать в рационе питания пищу богатую белками, жирами и отдавать свое предпочтение тем продуктам, которые содержат в своем составе большое количество витаминов и жидкости. Также стоит делать определенные ограничения в употреблении овощей и фруктов с грубой клетчаткой. Полностью должны быть исключены тяжелые для пищеварения продукты, такие как жареные, соленые, маринованные и копченые блюда.

 Нервная система человека для ее нормального функционирования должна регулярно получать определенное количество питательных веществ. Это означает то, что каждому человеку необходимо соблюдать правильный режим питания. При возникновении стрессовых ситуаций вовсе необязательно сразу же принимать лекарственные препараты. Намного полезнее использовать полезные продукты, которые отлично укрепляют нервную систему человека.

Среди населения уже давно бытует мнение, что «все болезни от нервов». Да, на самом деле, при определенной слабости функций нервной системы, возникает риск различных осложнений со стороны многих систем организма (мочеполовой, сердечно-сосудистой, пищеварительной). Издавна все знают, что очень важно, чтобы в рационе каждого человека присутствовали такие продукты, как черный и отрубной хлеб, различные виды каш, цельное молоко, соленые грибы, которые поставляют в организм полезный и крайне необходимый витамин В. Но обычно многие люди в своем каждодневном рационе заменяют черный отрубной хлеб на белый хлеб и батоны, каши на картофель, макароны, употребляют большое количество сладостей. Замененные продукты не содержат в своем составе никаких полезных витаминов и микроэлементов. Прежде всего, для правильной работы нервной системы человека необходимо поступление определенного количество витамина В1, который оказывает помощь в борьбе с судорогами, эмоциональными переживаниями и мышечной болью. Большое количество полезного витамина В1 содержат такие продукты как: овсяная крупа, гречневая крупа, мясо свинины, говяжья печень, хлеб, испеченный из ржаной муки. Если у человека часто возникает головная боль, бессонница, появляется подавленное настроение, ощущение слабости, то сказывается нехватка витамина В2. Этим витамином могут похвастаться такие продукты как: шпинат, яйца, пивные дрожжи,  абрикосы, молочные изделия, зеленые овощи. Также необходимо включать в свой рацион питания продукты, содержащие витамин В6, при его нехватке у человека страдают функции головного мозга, отвечающие за память и умственную деятельность. Ценными источниками витамина В6 являются печень, говяжье мясо, бананы, ржаной хлеб, рыба и морепродукты, орехи, коричневый рис. Для восстановления и сохранения нервных клеток организма человека требуется регулярное поступление витамина В12. Им богаты такие продукты как: мясные субпродукты, морепродукты, молочные продукты, говяжье мясо и яйца. Для сохранения нервных клеток человеку крайне необходимы не только витамины, но и минералы. Например, при недостатке в организме кальция человек постоянно чувствует обеспокоенность и раздражение.

 Основным поставщиком кальция являются абсолютно все молочные продукты с низким содержанием жира. Пользу такого микроэлемента как йод для человека трудно переоценить. Действие йода на организм человека таково: приведение в норму гормонального баланса; нормализация работы всех отделов нервной системы; правильное регулирование работы щитовидной железы; улучшение умственного и физического развития.

Хорошими поставщиками йода служат все виды морских рыб, морская капуста, устрицы, креветки.

 Ниже перечисленные микроэлементы также необходимы для нервной системы человека: Фосфор. Этот микроэлемент в большом количестве содержится в гречневой крупе, говяжьем языке, во всех бобовых, печени, молочных продуктах. Фосфор способен снижать тонус мышц и поддерживать всю работу нервной системы. Железо. Этот полезный микроэлемент отвечает за ясность мыслей и правильную работу головного мозга. Ваш организм получит его в достаточном количестве, если вы будете употреблять белокочанную капусту, все виды морепродуктов, гречневую кашу, шпинат, репу и дыню.

 Кальций. Правильно регулирует передачу и выполнение возбудительных импульсов в нервных клетках и мышечных тканях организма. Богаты кальцием белокочанная капуста, миндаль, свекла, все молочные продукты. Магний. Этот микроэлемент ответственный за передачу и получение нервных импульсов, работу по расслаблению мышц. Он содержится в перловой и пшенной крупе, орехах, отрубях и яичном желтке. Не меньшую роль по своей значимости для крепости нервной системы играют и витамины: Витамин А (орехи, свежие овощи, рыбий жир) способен предотвращать определенные повреждения нервных клеток свободными радикалами, нормализовать сон. Витамин С (лимоны, красный перец, черная смородина, киви, сладкий перец, шиповник) способен вырабатывать антистрессовые гормоны и защищать нервные клетки от действия токсинов. Витамин Е (фундук, шпинат, яйца, бобовые, ростки проросшей пшеницы) способен к нейтрализации нервных срывов, оказанию успокаивающего эффекта. Также необходимо отметить пользу клетчатки и глюкозы в правильной работе нервной системы. Клетчатка имеет великолепное свойство к выведению из организма человека вредных токсических веществ, а это в определенной мере  благотворно действует на правильную деятельность нервных клеток. Большое количество клетчатки содержится в злаках и крупяных изделиях. Глюкоза является незаменимым источником энергии для нервных и мозговых клеток организма человека. В том случае, когда объем сахара в кровяном русле организма человека меньше нормы, то нервные клетки недополучают глюкозу. При этом человек испытывает повышенное чувство жажды и неприятные чувства беспричинного беспокойства. Для поддержания нормальных показателей уровня сахара крови, необходимо включать в свой рацион питания пищу, богатую «медленными углеводами». Они сдержатся в картофеле, свежих фруктах и овощах, меде, малине, винограде, черешне.

 **Список продуктов, вредных для людей со слабой нервной системой**: все алкогольные напитки; крепкий чай, кофе, энергетические напитки; перец, специи, острые приправы; копченые, консервированные, маринованные блюда и продукты; блюда фаст-фуда; жареный картофель, макаронные изделия; рисовая крупа, сладости и белый хлеб.

 Грамотно составленное меню рациона питания, которое будет состоять из полезных продуктов для правильной работы нервной системы, поможет каждому избежать возникновения стрессовых переживаний, насытить нервные клетки организма необходимыми витаминами и минеральными микроэлементами, подарить отличное настроение и спокойный здоровый сон. Полученные знания о необходимости поддержания здорового питания станут гарантом вашего здоровья на долгие годы.

Источник: <https://diet.neolove.ru/useful_tips/produkty_dlja_nervov.html>