

## **ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Деркач Н. В., Нагорная Ю. С., Король В. В.**  
*Национальный фармацевтический университет,  
г. Харьков, Украина  
de.natalochka@gmail.com*

О том, что еда влияет на мозг и психическое здоровье – неоспоримый научный факт. Каждый год Американская психиатрическая ассоциация проводит конференцию «Еда и мозг». Ученые из разных стран собираются, чтобы обсудить новейшие исследования, показывающие, как питание определяет эмоциональное состояние человека и его когнитивные способности. Чем лучше человек питается, тем ниже риск столкнуться с психическими расстройствами. По утверждению доктора медицинских наук, психиатра Массачусетского университета и Гарвардской медицинской школы Эмили Динс «желудок и мозг – «общающиеся» друг с другом органы». Эксперименты, в частности, показывают, что при стрессе тут же происходят негативные изменения в желудочно-кишечной микрофлоре. Проблемы с желудком ведут к депрессии и резкому снижению выработки серотонина, так называемого гормона счастья. Кишечник и мозг связывают 260 миллионов нейронов, а многие кишечные бактерии вырабатывают нейромедиаторы и общаются с мозгом через блуждающий нерв. Еда может и должна стать одним из главных способов профилактики и лечения большинства заболеваний мозга и психических расстройств. Правильное питание снижает риск депрессии на 40%.

Международным обществом пищевой психиатрии ведутся работы над созданием идеального меню для мозга. Оно включает ряд продуктов, которые оказывают позитивное влияние на работу мозга, предотвращают развитие психических расстройств, «возрастных» отклонений и сохраняют мозг в наилучшей форме. Эксперименты ученых чикагского Университета Раш, которые в течение 10 лет оценивали влияние разных продуктов питания на организм доказали, что добровольцы, которые регулярно ели зелень, обладали гораздо более высоким IQ и гораздо лучшими показателями общего состояния здоровья. У них не было депрессий и признаков возрастных мозговых патологий, ведущих к развитию болезни Альцгеймера и деменции. Таким образом, было доказано, что увеличение потребления зелени и листовых овощей — один из лучших и доступнейших способов защиты мозга от различных патологий, ведущих к старческой деменции.

Наряду с полезной для мозга едой, есть та, которая в прямом смысле его убивает. Прежде всего, это все виды продуктов питания, а также напитки, содержащие консерванты, усилители вкуса, красители, подсластители и иную химию. Так, например, усилитель вкуса глутаминовая кислота E260 и ее соли (глутамат натрия E 261, калия E 622, аммония E 624, магния E 625, диглутамат кальция E623, которые добавляют практически во все продукты питания промышленного производства) в организме превращаются в гамма-аминомасляную кислоту (ГАМК). В данном случае ГАМК является

стимулятором центральной нервной системы, что приводит к перевозбуждению, снижению концентрации внимания, когнитивных способностей, резким перепадам настроения. Поэтому можно не удивляться, что причиной неуспешной учебы детей является регулярное потребление фастфуда и газировки. Очень популярный сахарозаменитель аспартам (E951), который есть даже в несладких продуктах, вызывает неконтролируемую агрессию, приводит к депрессии и психическим расстройствам.

Существенно ухудшают работу мозга также животные жиры как жирное мясо, колбасы, желтый сыр и другие. Испанцы поставили эксперимент, где участвовали 9 тысяч добровольцев, которые пробовали разные продукты. Исследование показало, что группа людей, сознательно выбравшие меню ресторанов фаст-фуд, печенье и пирожные, становился более агрессивными, испытуемые отметили рост тревожности, у них наблюдалась депрессия и высокая раздражительность. Специалисты смогли понять причины подобных изменений в психике. Секрет заключался в том, что фастфуд готовится с использованием чрезмерного количества транс-жиров, которые плохо усваиваются и увеличивают нагрузку на пищеварительную и сердечнососудистую систему. Это вызывает ощущение постоянного дискомфорта и сильно отражается на психике человека. Те испытуемые, кто потреблял больше свежей зелени, овощей, придерживался средиземноморской диеты, где преобладают полезные продукты, оставались более спокойными, доброжелательными.

Таким образом, существует связь между психическим состоянием, качеством и режимом питания людей. Развитие биохимии, физиологии, патофизиологии, нутрициологии доказывает, что еда оказывает сильное влияние на наше поведение, и правильное питание является одним из важнейших факторов для развития и функционирования мозга. Зная это, можно предположить, что изменение функций мозга может оказывать влияние на наши мысли и эмоции, и в свою очередь на поступки, которые и определяют наш характер.