



Диета против стресса

Витамины помогут ребёнку расти здоровым и спокойным.

Многие заболевания, обусловленные стрессом, возникают из-за дефицита питательных веществ. Для правильного функционирования нервной системы важны витамины комплекса В.

Витамином В1 богаты хлеб из муки грубого помола (хлеб с отрубями), крупы (гречневая, овсяная, пшеничная), горох, фасоль, печень, свинина, телятина. Важнейшие источники витаминов В2 и В3 - молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, гречневая и овсяная крупы, фасоль, свежие овощи.

В условиях стресса истощаются запасы кальция и магния, поэтому в рационе ребёнка ежедневно должны присутствовать продукты, богатые этими веществами. Молоко, кефир и творог - основные источники кальция. Дефицит магния помогут восполнить те же молочные продукты, а так же рыба, мясо, морепродукты, яблоки, абрикосы, сухофрукты, овощи с зелёными листьями, бананы, грецкие орехи.

Дети дошкольного возраста должны регулярно есть продукты, содержащие бета -кератин и витамин С: зелёные и красные овощи, цитрусовые, зелень, ягоды (чёрная смородина, малина). Очень полезен отвар из плодов шиповника, его можно давать ребёнку пить вместо чая. Кроме всего прочего, стресс способствует формированию свободных радикалов, поэтому необходимо позаботиться о том, чтобы дети получали комплекс веществ, оказывающих выраженное антиоксидантное действие: витамин С, каротин, селен и цинк. Этими веществами богаты рыба, овощи, орехи, морская капуста, цитрусовые, ягоды (вишня, чёрная смородина), мясо.

Свежие фрукты и овощи не только обеспечивают организм необходимыми витаминами и минералами: они богаты биофлавоноидами, многие из которых способствуют выведению и нейтрализации свободных радикалов.

ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ ВИТАМИНЫ КОМПЛЕКСА В: В1, В2, В3.