



Как питаться, чтобы поддержать работоспособность

Для поддержания умственной деятельности важно вовремя съесть определенные продукты. Подробнее об этом расскажет Сьюзен Бауэрман, эксперт Herbalife и сертифицированный специалист по спортивной диетологии.

Многие люди жалуются на утомляемость и невозможность сосредоточиться на работе в течение дня. Возможно, эта усталость связана с тем, что они едят или, наоборот, не едят некоторые продукты. Студенты, молодые мамы, офисные работники и другие люди, испытывающие стресс в течение дня, чаще всего едят на бегу и пьют много кофе, чтобы взбодриться. Такой режим сказывается на умственной деятельности: мозг не получает необходимые ему вещества и начинает хуже работать.

В следующий раз, когда вы почувствуете себя настолько уставшим, что не сможете

связать и пары слов, вспомните, что предшествовало этому состоянию. Когда вы ели последний раз? Что вы съели? Достаточно ли жидкости вы выпили? Пропущенный прием пищи, несбалансированный рацион, обезвоживание – все это может серьезно сказаться на вашем состоянии. И не забывайте, что сон и отдых тоже участвуют в этом уравнении.

Как еда влияет на вашу работоспособность?

Уровень работоспособности складывается из нескольких факторов: вашего общего настроения, мотивации, концентрации внимания и сфокусированности. Когда вы приступаете к работе, вы можете увеличить свою работоспособность, просто съев правильные продукты. Итак, что же это за «пища для размышлений»?

Что нужно есть, чтобы сохранить активность в течение всего дня

1. Углеводы – главное топливо для мозга

Глюкоза – это единственное вещество, которое питает клетки мозга. Оно является производным от углеводов, которые мы потребляем с пищей. В процессе пищеварения углеводы превращаются в глюкозу и поступают в кровь, изменяя так называемый уровень сахара в крови.

Поскольку ваш мозг работает 24 часа в сутки без выходных, он потребляет гораздо больше энергии, чем другие системы организма. Клетки головного мозга – нейроны, не могут запасать глюкозу, поэтому мозг нуждается в постоянных поставках этого вещества. Чтобы поддержать работу мозга, ешьте природные углеводы: фрукты, овощи и цельные злаки. Эти продукты содержат много клетчатки, которая долго переваривается и постепенно высвобождает глюкозу.

С другой стороны, не стоит злоупотреблять пищей с высоким содержанием быстрых углеводов, например, крахмалистыми овощами или сладостями. Такие продукты перевариваются довольно быстро и вызывают резкий скачок уровня сахара в крови, который затем быстро падает. В результате такая «сахарная бомба» может заставить вас чувствовать себя еще хуже.

2. Мозгу нужна регулярная дозаправка

Так как мозгу необходимо постоянно получать глюкозу, важно питаться регулярно в течение дня. Чтобы предотвратить стремительное падение работоспособности, ешьте небольшими порциями каждые 3-4 часа.

3. Не пренебрегайте завтраком

Довольно много сказано и написано о пользе завтраков. Но кроме всего прочего, завтрак просто необходим для мозга, ведь пока вы спите, он не отключается ни на минуту и расходует огромное количество энергии. Поэтому, когда вы просыпаетесь, мозгу срочно требуется подзарядка. С утра лучше всего съесть продукты с высоким содержанием медленных углеводов и белка.

4. Лучшие протеины для мозга

Помимо углеводов важнейшим топливом для работы мозга являются аминокислоты, полученные из белков. Например, тирозин – это аминокислота, содержащаяся в мясе птицы, рыбе, молочных продуктах, орехах и бобах. Тирозин участвует в выработке гормона под названием дофамин, который способствует повышению внимания и активности мозга. Другая аминокислота - триптофан (содержится в морепродуктах, птице, молочных продуктах и в сое) участвует в создании серотонина – гормона, который вызывает чувства спокойствия и удовлетворения.

5. Лучшие напитки для мозга

Обезвоживание сильно сказывается на вашей мыслительной деятельности: снижаются бдительность и способность к концентрации. Причем к тому моменту, когда вам захочется пить, организм уже будет испытывать последствия обезвоживания.

Для борьбы с обезвоживанием подойдет не только вода, но и кофе с чаем в умеренных количествах. Кофеиносодержащие напитки, конечно, помогут сконцентрироваться, но ими нельзя злоупотреблять. И ни в коем случае нельзя заменять приемы пищи чашкой кофе. Попробуйте понаблюдать за собой: если от количества выпитого кофе или чая вы становитесь раздражительным и не можете уснуть ночью, значит надо сокращать порции. Ведь если вы не высыпаетесь, значит, кофеин не приносит пользы вашему организму.

Автор материала Сьюзен Бауэрман является магистром наук, диетологом, сертифицированным специалистом по спортивной диетологии, членом Академии питания и диетологии и Директором Всемирного образовательного и тренингового центра по питанию.



Сьюзен закончила с отличием факультет биологии в Университете Колорадо и получила степень магистра в области науки о питании. Затем она прошла стажировку по диетологии в Университете Канзаса.

Сьюзен имеет обширный опыт в преподавании и разработке образовательных программ, ориентированных на индивидуальные, групповые и корпоративные занятия по укреплению здоровья, коррекции веса и спортивному питанию. До работы в компании Herbalife она была ассистентом директора в Центре питания человека в Калифорнийском университете, занимала должность помощника профессора в области питания в Университете Пеппердина и преподавала науку питания в Департаменте продовольственных наук и питания в Политехническом университете штата Калифорния, города в Сан-Луис-Обиспо. Сьюзен была консультантом американской футбольной команды Los Angeles Raiders на протяжении шести сезонов. Также она сотрудничала с обозревателями темы «Здоровье» в Los Angeles Times в течение двух лет.

Она является соавтором 23 научных публикаций и участвовала в создании и публикации двух книг: «Какого цвета ваша диета?» и «Лос-Анджелесская модельная диета» совместно с доктором Дэвидом Хибе в издательстве Harper Collins, в 2001 и 2004 годах, соответственно.

