

# Гайд

Топ продуктов и рецептов для снижения стресса



NUTRITIONIST



alex.nutritionist\_pp



alex.nutritionist\_pp

## Топ продуктов для поддержания организма во время стресса

Чтобы легче справляться со стрессовыми периодами и не доводить себя до истощения, попробуйте ежедневно включать в рацион продукты, которые помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение, поддержать нервную систему и восполнить потраченные на стресс ресурсы.

### Бобовые (чечевица, фасоль, нут и др.)



1 порция в день

Содержат большое количество клетчатки – при переработке кишечными бактериями увеличивает количество короткоцепочечных жирных кислот (служат источником энергии), которые стимулируют выработку серотонина (гормон радости). [Источник](#)

Другие источники клетчатки: зеленые листовые овощи, цельнозерновые крупы (гречка, булгур, бурый рис, киноа), орехи

### Куриная печень (говяжья, утиная, индюшиная)



1-2 раза в неделю  
по 150-200 г

Источник витаминов группы В, которые поддерживают работу нервной системы, улучшают настроение, участвуют в выработке нейромедиаторов – серотонина и дофамина, отвечающих за ощущение радости, счастья. [Источник](#)

Другие источники витаминов группы В: бобовые, орехи, гречневая крупа, фундук, миндаль

## Костный бульон



200 мл в день

Содержит аминокислоты глютамин, глицин и другие. Глютамин поддерживает барьерную функцию кишечника, не позволяя патогенам, вызывающим воспаление, проникать в кровяное русло (воспаление – дополнительный источник стресса). Глицин способствует нормализации сна (недостаточный некачественный сон ведет к повышению гормона стресса – кортизола).

[Источник 1](#) [Источник 2](#) [Источник 3](#)

## Ферментированные продукты (квашеная капуста, мисо, комбуча)

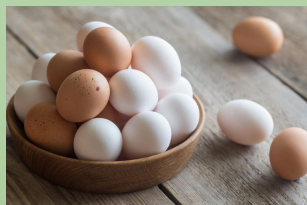


1 порция в день

Содержат живые бактерии - поддерживают здоровый баланс микробиома кишечника, который способствует снижению тревоги, депрессии, стресса, улучшает настроение.

[Источник 1](#) [Источник 2](#)

## Куриные яйца



2 шт в день

Содержат аминокислоты триптофан и тирозин. триптофан необходим для синтеза серотонина (гормон радости) и мелатонина (гормон сна) – повышает стрессоустойчивость, снижает тревожность, нормализует сон. [Источник](#)

Тирозин необходим для синтеза дофамина (повышает настроение, способствует эмоциональному удовлетворению), может предотвращать снижение умственной работоспособности при остром стрессе.

[Источник 1](#) [Источник 2](#)

Другие источники триптофана: спирулина, бобовые, семена подсолнечника, кунжут, семена тыквы.

Другие источники тирозина: спирулина, сыры (при хорошей переносимости)

### Масло гхи



2-3 ч.л в день  
[Ссылка на товар](#)

Содержит холестерин – необходим для производства гормонов. При стрессе холестерин повышен расходуется на образование гормонов стресса → его может не хватать на производство половых гормонов, желчных кислот (входят в состав желчи), витамина Д [Источник](#)

### Семена тыквы



1-2 ст. л. в день

Источник магния – повышает стрессоустойчивость, снимает эмоциональные и физические проявления стресса. [Источник](#)

Другие источники магния: отруби рисовые, базилик, семя конопляное, кориандр (кинза), какао-бобы

### Кунжут



1 ст. л. в день

Источник цинка – снижает уровень кортизола (гормон стресса), обладает антидепрессивными свойствами. [Источник-1](#) [Источник-2](#)

Другие источники цинка: устрицы, семя конопляное, семена мака, семена тыквы, грибы шиитакэ

### Фисташки



1 горсть орехов в день

Снижают спазм сосудов в ответ на стресс, минимизируя нагрузку на сердце. [Источник](#)

### Масло МСТ



0,5-3 ст. л. в день

Источник среднецепочечных жирных кислот. При хроническом стрессе часто наблюдаются симптомы: измотанность, отсутствие энергии, сонливость, сложность с концентрацией внимания, забывчивость. Употребление в пищу масла МСТ может способствовать быстрому повышению уровня энергии, улучшению концентрации и мозговой деятельности. [Источник-1](#) [Источник-2](#)  
Какао с маслом МСТ может стать полезной заменой кофе

## Скумбрия



100-200 г в день в готовом виде

Содержит омега-3 – снижает уровень воспаления (хроническое воспаление – одна из причин ухудшения настроения и депрессии), уровень кортизола (гормон стресса), риск развития депрессии. [Источник](#)

Другие источники омега-3: печень трески, лосось, сардины, сельдь, масло гхи, льняное масло, семена чиа

## Болгарский перец



1 шт в день

Источник витамин С– снижает уровень кортизола, артериальное давление и субъективную реакцию на острый психологический стресс, повышает настроение (участвует в синтезе нейромедиаторов: норадреналина, серотонина, дофамина). [Источник](#)

Другие источники витамина С: барбадосская вишня, кориандр (кинза), смородина, тимьян, петрушка

## Куркума



Повышает устойчивость к хроническому стрессу, снижает тревожность. [Источник](#)

## Соль

Суточная норма – 5 г

[Ссылка на товар](#)

[Ссылка на товар](#)

[Ссылка на товар](#)

[Ссылка на товар](#)



При хроническом стрессе развивается дефицит альдостерона (гормон, регулирующий баланс натрия и калия в организме) → возникает недостаток натрия и излишки калия. Для восполнения дефицита натрия необходимо употреблять его источник – качественную соль (не превышая суточную норму). [Источник](#)

## Какао-бобы

[Ссылка на товар](#)

[Ссылка на товар](#)

Содержат полифенолы – обладают естественным эффектом повышения настроения, влияют на превращение аминокислот в нейромедиаторы «хорошего самочувствия» (такие, как серотонин).

[Источник-1](#) [Источник-2](#)

**Лайфхак:** для снижения уровня стресса можно заменить кофеиносодержащие напитки (кофеин усугубляет состояние стресса – вызывает раздражительность, чувство беспокойства, ухудшает качество сна) на полезную альтернативу: кедрокофе на фисташковом молоке (см. рецепт ниже), цикорий, броне какао (см. рецепт ниже).



## Рецепты с использованием суперфудов для снижения стресса

### Ферментированная капуста с клюквой

#### **Ингредиенты:**

- 1 кг капусты
- 1 л воды
- 100 г моркови
- 100 г клюквы
- 20 г гималайской соли

#### **Способ приготовления:**

1. Промыть капусту, морковь и клюкву под проточной водой
2. Очистить морковь от кожицы
3. Нашинковать капусту
4. Морковь натереть на терке
5. Смешать капусту с морковью, помять руками до образования сока
6. Добавить клюкву и тщательно перемешать
7. Приготовить рассол из воды и соли
8. Утрамбовать все ингредиенты в стеклянную банку и залить рассолом так, чтобы он полностью покрывал капусту
9. Оставить банку с капустой при комнатной температуре, накрыв горлышко марлей для выхода углекислого газа в процессе ферментации
10. Через 3 дня убрать капусту в холодильник
11. Через 7 дней капуста готова к употреблению



## Фасолевый суп на костном бульоне

### Ингредиенты:

- 400 мл [утиного костного бульона](#) или [говяжьего костного бульона](#)
- 200 г отварной фасоли
- 120 г корня сельдерея
- ½ лука
- ½ моркови
- 1 помидор
- 1 ст. л. [масла гхи](#)
- 20 г зелени (укроп, петрушка, кинза)
- по вкусу [гималайская соль](#), перец черный



### Способ приготовления:

1. Промыть и очистить овощи и зелень
2. Морковь, корень сельдерея нарезать кубиком, лук и зелень – мелко нарезать
3. Помидоры обдать кипятком, снять кожуру и нарезать мелким кубиком
4. Разогреть сковороду с маслом гхи
5. Выложить морковь, лук, корень сельдерея на сковороду и пассеровать их 2-3 минуты, затем добавить помидор и тушить еще 2 минуты
6. Довести костный бульон до кипения
7. Добавить в кастрюлю с кипящим бульоном пассерованные овощи, фасоль, специи по вкусу и дать покипеть на среднем огне 1-2 минуты
8. При подаче оформить зеленью, при желании подавать с хлебом из зеленой гречки

# **Брускетты с паштетом из куриной печени на миндальном хлебе**

## **Ингредиенты для паштета из куриной печени:**

- 400 г куриной печени
- 200 г цуккини
- 100 г [масла гхи](#)
- 2 зубчика чеснока
- 1/ ч. л. черного перца
- [розовая соль](#) по вкусу
- щепотка куркумы, мускатного ореха (или любимой специи)



## **Способ приготовления паштета из куриной печени:**

1. Подготовить ингредиенты, цуккини нарезать кубиками
2. Печень обжарить на сковороде, добавив 30 г масла гхи
3. В сковороду добавить цуккини, чеснок, соль, специи – перемешать и тушить несколько минут на небольшом огне
4. Переложить в кухонный комбайн, добавить оставшееся масло гхи и измельчить
5. Переложить в керамическую или стеклянную посуду, убрать в холодильник на несколько часов или на ночь

## **Ингредиенты для миндального хлеба:**

- 257 г [сухой кето-смеси](#) для светлого миндального хлеба
- 7 шт куриных яиц категории С0 или С00 (общий вес яиц должен быть 400 г)
- 2 ст. л. натурального яблочного уксуса
- 25 г масла гхи комнатной температуры (мягкое)



## Способ приготовления миндального хлеба:

1. Взбить в большой глубокой емкости яйца на максимальных оборотах блендера 3-5 минут до увеличения объема пены в 3-4 раза
2. Добавить масло, уксус, перемешать
3. Добавить сухую смесь и смешать блендером на средних оборотах около 30 секунд до получения однородного густого теста
4. Застелить пекарской бумагой форму для выпечки, выложить тесто, выровнять верхний слой мокрыми руками, проткнуть зубочисткой в нескольких местах (высота слоя должна быть не более 4-5 сантиметров)
5. Разогреть духовку до 165-170 градусов, выпекать 50-55 минут на режиме «верх+низ» без конвекции
6. Остудить при комнатной температуре
7. Хранить в холодильнике не более 3-х дней

## Шакшука

### Ингредиенты:

- 2 яйца
- ¼ луковицы
- 2 средних помидора
- 0,5 зубчика чеснока
- 50 г зелени (петрушка, кинза, укроп)
- 5 г [масла гхи](#)
- по вкусу [черная соль](#), черный перец



### Приготовление:

1. Подготовить ингредиенты. овощи, зелень промыть и очистить
2. Помидоры нарезать мелким кубиком, лук и чеснок мелко порубить
3. Разогреть сковороду, растопить масло гхи, затем выложить лук, чеснок и пассеровать в течение 1-2 минут
4. Добавить помидоры, специи, тушить помешивая 1-2 минуты
5. Вбить яйца в томатную массу, готовить под крышкой еще примерно 2-4 минуты до необходимой консистенции желтка
6. Мелко нарезать зелень
7. При подаче украсить шакшуку, посыпав сверху рубленой зеленью

# Фаршированный перец чечевицей

## Ингредиенты:

- 2 шт болгарского перца
- 50 г чечевицы
- 25 г бурого риса
- 1 средний помидор
- 100 г зелени (кинза, укроп, петрушка)
- 50 г репчатого лука
- 1 зубчик чеснок
- 40 г твердого сыра
- 1 ст. л. [масла МСТ](#)
- [гималайская соль](#), перец, куркума по вкусу



## Способ приготовления:

1. Отварить предварительно замоченный бурый рис и чечевицу
2. Обжарить на сковороде в масле МСТ чеснок, лук и измельченные кубиками помидоры
3. Смешать в миске приготовленную смесь, бурый рис, чечевицу и нарезанную зелень, добавить специи по вкусу
4. Болгарский перец разрезать пополам, убрать косточки
5. Выложить смесь в половинки перцев, посыпать сыром
6. Сложить перцы в стеклянную форму для запекания, запекать при 180 °С 30-40 минут

## Конфеты из семян, орехов и сухофруктов

### Ингредиенты:

- 140 г фиников
- 35 г изюма
- 20 г вяленой клюквы
- 35 г кураги
- 70 г орехов – миндаль, фундук, грецкий орех
- 30 г семян подсолнечника, тыквы
- 30 г кунжута



**Примечание** – все семена и орехи, сухофрукты предварительно промыть, замочить/вымочить и просушить!

### Способ приготовления:

1. Подсушить на сковороде отдельно кунжут, разделить на две части
2. Измельчить в блендере заранее вымоченные и очищенные курагу, изюм, финики (без косточек), клюкву, орехи и семена
3. Соединить одну часть кунжута и измельченную смесь сухофруктов и орехов, сформировать «колбаску», обвалять во второй части кунжута и нарезать или влажными руками слепить шарики, обвалять в кунжуте

## Запеченная скумбрия с лимоном и специями

### Ингредиенты:

- 300 г скумбрии, очищенной без головы
- ½ лимона
- по вкусу морская соль, черный перец, розмарин, базилик



## Способ приготовления:

1. Подготовить продукты
2. Лимон нарезать дольками
3. Натереть рыбу специями, лимонным соком 1 дольки, затем сделать продольные надрезы и вставить в них дольки лимона. оставить мариноваться на 30-60 минут
4. Разогреть духовку до 180 °
5. Застелить пергаментной бумагой форму для выпечки или противень, выложить скумбрию
6. Запекать в течение 25-30 минут

## Броне какао

### Ингредиенты:

- 200 мл кокосового молока
- 1 ст. л. [кокосового масла](#)
- 1 ст. л. масла гхи
- 2 ст.л. [какао-порошка](#) (без сахара)
- 0,5 ч. л. корица молотая (или по вкусу)



**Примечание:** можно использовать готовую смесь (например, [Броне какао Спасибо, еда](#))

### Способ приготовления:

1. В сотейник добавить кокосовое молоко, на небольшом огне довести до кипения, снять с огня
2. Добавить сливочное и кокосовое масла
3. Добавить корицу и какао-порошок
4. Взбить полученную смесь погружным блендером

# Кедрокофе на фисташковом молоке

## Ингредиенты:

- 200 мл фисташкового молока
- 2 ч. л. кедрокофе



## Способ приготовления:

1. Фисташковое молоко подогреть
2. Добавить в молоко кедрокофе, перемешать капучинатором или блендером до однородной консистенции