

• ЕДА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ •



Алла Погожева

д.м.н., профессор ФГБУН  
«ФИЦ питания и биотехнологии»

# ЕДА ОТ СТРЕССА

КУЛИНАРНАЯ КНИГА  
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

ХЛЕБ\*СОЛЬ®

Москва 2024

УДК 641.55:159.9  
ББК 36.997  
П43

Разработка серийного оформления Г. Булгаковой

Фото на цветных вкладках  
Кс. Новотной и Н. Серебряковой

**Погожева, Алла Владимировна.**

П43 Еда от стресса : кулинарная книга в вопросах и ответах / Алла Погожева. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с.: ил. — (Кулинария. Еда для здоровой жизни. Рецепты от специалистов-диетологов).

ISBN 978-5-04-195921-0

В книге рассмотрены исторические аспекты понятия «стресс», его виды и причины развития. Отдельное внимание уделяется механизму формирования стрессовых реакций и их влияния на развитие многих заболеваний. Подробно рассматривается такой вид стрессорных воздействий, как оксидантный стресс. Особый акцент сделан на принципах питания при стрессе. Обоснован химический состав рациона и режим питания при развитии стрессорных реакций. Рассматриваются источники пищевых антиоксидантов (витамины, минеральные вещества, витаминоподобные соединения и минорные биологически активные компоненты пищи). Приводится меню антиоксидантного «радужного рациона», построенного с помощью цветового кода. Рассматриваются виды биологически активных добавок к пище, необходимых в питании при стрессе. В книге приводится большое количество рецептов, рекомендуемых для включения в антистрессовое меню, — закуски, супы, вторые блюда из мяса, птицы, рыбы и овощей, десерты, напитки.

УДК 641.55:159.9  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-195921-0

© А.В.Погожева, текст, 2024  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	7
----------------	---

## ВСЕ О СТРЕССЕ

Что такое стресс? .....	11
Какова история происхождения понятия «стресс»? .....	12
Какие виды стрессов бывают? .....	17
Каковы причины стресса? .....	19
Каков механизм развития стрессорных реакций? .....	21
Как человек может реагировать на стресс? .....	24
От чего зависит реакция на стресс? .....	26
Как проявляется стресс? .....	28
Каковы последствия стресса? .....	30
Как стресс влияет на массу тела? .....	40
Что такое окислительный стресс? .....	43
Как справиться со стрессом? .....	46
Какова связь между стрессом и питанием? .....	48
Как определить, влияет ли стресс на ваше пищевое поведение? .....	49
Каким должно быть питание при стрессе? .....	50
Нужны ли витамины при стрессе? .....	58
Какие минеральные вещества необходимо включать в рацион питания при стрессе? .....	61
Какое количество жидкости необходимо выпивать при стрессе? .....	66
Каков должен быть режим питания при стрессе? .....	67
Какова роль в питании при стрессе биологически активных веществ? .....	68
Что такое пищевые антиоксиданты? .....	70
Какие витамины обладают антиоксидантной активностью? .....	72
Обладают ли витаминоподобные вещества антиоксидантной активностью? .....	78
Какие биологически активные вещества имеют антиоксидантные свойства? .....	81

Как быстро определить наличие антиоксидантов в пищевых продуктах, или Что такое «радужный» рацион? .....	89
Каким может быть меню радужного рациона? .....	91
Какие БАД к пище помогут при стрессе? .....	92
Как надо готовить блюда антистрессового рациона? .....	92
В чем особенности приготовления блюд антистрессового рациона? .....	95

### КАКОВЫ РЕЦЕПТЫ БЛЮД АНТИСТРЕССОВОГО РАЦИОНА?

Супы .....	121
Блюда из мяса .....	134
Блюда из птицы .....	141
Блюда из рыбы и морепродуктов .....	145
Блюда из творога и яиц .....	152
Блюда из овощей .....	159
Закуски .....	165
Десерты .....	172
Напитки .....	179

### ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 .....	183
Приложение 2 .....	184
Приложение 3 .....	185
Приложение 4 .....	188
Приложение 5 .....	195
Приложение 6 .....	198
Список литературы .....	219
Указатель рецептов .....	220

# ВВЕДЕНИЕ

Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс.

Состояние стресса представляет собой сильное напряжение организма, проявляющееся в результате воздействия неблагоприятных внешних факторов. Большинство людей регулярно сталкиваются со стрессом и не осознают, что это ненормальное явление, от которого нужно срочно избавляться. Стрессовые ситуации подстерегают человека на каждом шагу: дома, в офисе, в транспорте, на улице и т.п.

Если эмоциональное напряжение носит нерегулярный характер, то ничего критичного в этом нет. Но если подобное состояние возникает постоянно и длится долго, то оно называется дистресс. На фоне этого отклонения у пациента происходит «поломка» защитных механизмов, что может привести к развитию серьезных патологий.

Поскольку люди часто сталкиваются с неприятными ситуациями, которые негативно влияют на общий эмоциональный фон, то начинают воспринимать их как неизбежную часть бытия. Из-за этого высока вероятность пропустить первые тревожные симптомы, сигнализирующие о развитии стресса и депрессии.

Как отличить плохое настроение от аномальной реакции организма? Первым признаком стресса считается длительность воздействия неблагоприятного фактора, в результате чего пациент находится в плохом настроении более двух недель.

При стандартных жизненных трудностях настроение нормализуется сразу после устранения негативного фактора (или их совокупности). При стрессе у человека могут наблюдаться временные улучшения состояния, но основную часть времени он остается раздражительным и подавленным.

Стресс может как снижать, так и повышать устойчивость организма. Иногда он оказывает положительное влияние. Кратковременная стрессовая ситуация запускает выработку гормонов (адреналин, кортизол) и активирует работу клеток иммунитета. Благодаря этому у людей на короткий промежуток времени улучшаются когнитивные функции, иммунитет, работа многих органов и систем.

Но если человек регулярно подвергается воздействию неблагоприятного (стрессорного) фактора, то весь организм постоянно работает в напряжении. В результате он быстро расходует накопленные ресурсы и силы. В связи с этим необходимо бороться со стрессом. Одним из методов этой борьбы является правильное питание.



**BCE 0 CTPECCE**

## **Список сокращений**

- АГ – артериальная гипертония
- АД – артериальное давление
- АКТГ – адренкортикотропный гормон
- БАВ – биологически активные вещества
- БАД – биологически активная добавка к пище
- ВМК – витаминно-минеральный комплекс
- ВНС – вегетососудистая нервная система
- ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения
- ДГК – докозагексаеновая кислота
- ДНК – дезоксирибонуклеиновая кислота
- ЖКТ – желудочно-кишечный тракт
- ИБС – ишемическая болезнь сердца
- ИЛ – интерлейкин
- ИМ – инфаркт миокарда
- ЛПНП – липопротеины низкой плотности
- ПНЖК – полиненасыщенные жирные кислоты
- СПП – специализированные пищевые продукты
- СРБ – С-реактивный белок
- ССЗ – сердечно-сосудистые заболевания
- ХС – холестерин
- ЦНС – центральная нервная система
- ЭПК – эйкозапентаеновая кислота
- Ig – иммуноглобулин

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

В настоящее время единое, общепринятое определение понятия «стресс» пока отсутствует.

Этот термин представляет собой форму среднеанглийского слова *distresse*, производного через старофранцузский от латинского *stringere* — «напрягать».

Канадский физиолог Ганс Селье определяет стресс как:

- состояние, выражающееся синдромом общей адаптации;
- неспецифическая манифестация животного организма;
- специфический синдром, вызванный неспецифической причиной;
- состояние, выражающееся в специфическом синдроме, состоящем из суммы неспецифически выявленных изменений в биологической системе.

В 1995 году Тоутс определял стресс как «хроническое состояние, которое возникает только тогда, когда защитные механизмы либо хронически напрягаются, либо фактически выходят из строя».

Согласно определению, которое дает МЧС России, стресс — это совокупность защитных физиологических реакций в организме человека и других животных в ответ на воздействие неблагоприятных факторов (стрессоров): холода, голода, психических и физических травм, облучения, загрязнения окружающей среды и т. п. Стресс — это защитная реакция в ответ на действие стрессора с целью сохранения целостного организма, связанная с перестройкой его функциональных систем и адаптацией к новым условиям жизнедеятельности.

В словаре Кембриджа можно найти, что стресс — это сильное беспокойство, вызванное трудной ситуацией или чем-то, что вызывает это состояние.

Таким образом, стресс можно определить как состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное трудной ситуацией. Под стрессом мы привыкли понимать сильное нервное напряжение, вызванное действием какого-либо раздражителя.

Трудно вообразить себе жизнь без стресса; каждый из нас в то или иное время подвергается стрессовым воздействиям.

Стресс является естественной реакцией человека, которая фокусирует его внимание на возникающих в повседневной жизни проблемах или угрозах. Состояние стресса в той или иной степени испытывает каждый человек. Однако от того, как мы реагируем на стресс, во многом зависит наше общее благополучие.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение стресса: стресс (от англ. *stress* — «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») — это состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные внешние и внутренние сильные воздействия (стрессоры), требующие перестройки и адаптации на физиологическом, психическом и поведенческом уровнях.

## КАКОВА ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ПОНЯТИЯ «СТРЕСС»?

Термин «стресс» не имел ни одного из своих современных значений до 1920-х годов. Это слово долгое время использовалось в физике для обозначения внутреннего распределения силы, действующей на материальное тело, приводящей к деформации.

В 1920-х и 1930-х годах биологи и психологи иногда использовали этот термин для обозначения психического напряжения или вредного воздействия окружающей среды, которое могло вызвать болезнь.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в 1926 году в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. *fight-or-flight response*). Кэннон использовал его для обозначения внешних факторов, нарушающих то, что он называл гомеостазом.

Гомеостаз — это равновесие, устойчивое состояние всех биохимических процессов, которое существует скорее как идеальное условие. Факторы окружающей среды, внутренние или внешние раздражители постоянно нарушают гомеостаз. Факторы, приводящие к тому, что со-

стояние организма слишком сильно отклоняется от гомеостаза, могут восприниматься как стресс.

Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать»). Им был описан физиологический стресс как общий адаптационный синдром. Термин «стресс» он начал использовать позднее.

Только в 1946 году Селье начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения. Он начал использовать этот термин для обозначения не только возбудителя, но и состояния организма, когда он реагирует и адаптируется к окружающей среде

В своем произведении «Стресс жизни» Селье предложил следующее определение стресса: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые к воздействию как таковым, — это и есть сущность стресса».

Еще в 1920-е годы, во время обучения в Пражском университете, Селье обратил внимание на то, что начало проявления любой инфекции одинаково (температура, слабость, потеря аппетита). В этом факте он разглядел особое свойство — универсальность, неспецифичность ответа на всякое повреждение. Экспериментами на крысах было показано, что они дают одинаковую реакцию как на отравление, так и на жару или холод. Другими исследователями была обнаружена сходная реакция у людей, получивших обширные ожоги.

При стрессе, наряду с элементами адаптации к сильным раздражителям, имеются элементы напряжения и даже повреждения. Именно универсальность сопровождающей стресс «триады изменений» — уменьшение тимуса, увеличение коры и появление кровоизлияний и даже язв в слизистой желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) — позволила Г. Селье высказать гипотезу об общем адаптационном синдроме, получившем впоследствии название «стресс». Работа была опубликована в 1936 году

в журнале Nature. Многолетние исследования Г. Селье и его сотрудников и последователей во всем мире подтверждают, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний.

Селье ввел термин «эустресс» для обозначения положительного стресса, в отличие от «дистресса». Он также ввел термин *стрессор* для обозначения причинного события или стимула, в отличие от возникающего в результате состояния стресса.

В своей книге «Стресс без дистресса» Ганс Селье рассматривал стресс как физиологическую реакцию на физические, химические и органические факторы. Эти реакции доказывают, что:

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.
2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.
3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.
4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса — их истощение может привести к заболеванию и смерти.

Модель физиологического стресса Г. Селье была модифицирована Б.П. Доренвендом. Он подходил к стрессу как к состоянию организма, который опирается на адаптивные и неадаптивные реакции. Под факторами стресса понимаются социальные факторы: экономические или семейные неудачи, выступающие как объективные события, которые нарушают (раз-

рушают) или угрожают подорвать обычную жизнь индивида. Они не обязательно негативные и не всегда ведут к объективному кризису.

В 1952 году Голдстоун дополнил лабораторные эксперименты Селле описанием типичных клинических случаев, подтверждающих эту картину. Он утверждал, что постоянно поступающие слабые негативные стимулы постоянно встречаются и преодолеваются непрерывно действующей адаптацией. Более сильные стимулы могут потребовать большего расхода адаптационной энергии, чем ее производится; тогда адаптационный резерв пускается в дело, а если он израсходуется, то наступает смерть.

Описано, как один стимул может влиять на индивидуальную возможность адаптационного ответа на другие стимулы; исход зависит от конкретной ситуации:

1. Пациент, который не может справиться с болезнью, способен ее преодолеть после умеренного дополнительного стимула.
2. В процессе адаптации к этому новому стимулу он может приобрести способность реагировать более интенсивно на все стимулы.
3. В результате воздействия сильного стимула пациент может быть не в состоянии адаптироваться к дополнительному сильному стимулу.
4. Если он успешно адаптируется к болезни, то эта адаптация может быть разрушена воздействием второго сильного стимула.
5. Для некоторых заболеваний (например, заболеваний адаптации) воздействие нового сильного стимула может победить заболевание.

Согласно Голдстоуну, адаптационная энергия может производиться, хотя ее производство снижается в старости, она также может сохраняться в форме адаптационного капитала. Если индивид тратит свою адаптационную энергию быстрее, чем производит, то он расходует свой адаптационный капитал и умирает при его полном истощении.

Зигмунд Фрейд придерживался психодинамического объяснения происхождения стрессов и описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства:

а) сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности;

б) травматическая тревога развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника. Причиной возникновения этого типа тревоги является, например, сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов. Для описания результирующих симптомов данного состояния З.Фрейд ввел термин «психопатия повседневной жизни».

Нейробиологи Брюс Макьюэн и Яап Колхас считали, что стресс, основанный на многолетних эмпирических исследованиях, «должен быть ограничен условиями, когда требования окружающей среды превышают естественные регуляторные способности организма». Люди, которые выросли в суровых условиях, таких как агрессивная среда, имеют более выраженную иммунную и метаболическую дисфункцию.

Современные модели представляют адаптацию как эволюционно оптимальную систему распределения адаптационной энергии на нейтрализацию наиболее вредных факторов.

Показано, что стресс — всего лишь одна из реакций, составляющих общую систему неспецифических адаптационных реакций организма, поскольку организм, как более чувствительная система, чем составляющие его подсистемы, реагирует на разные по силе и качеству раздражители, вызывающие колебания гомеостаза в пределах нормальных показателей, а стресс — это реакция на сильные раздражители.

В то же время согласно Урсину (1988) стресс является результатом несоответствия между ожидаемыми событиями («заданной ценностью») и воспринимаемыми событиями («фактической ценностью»), которое не может быть разрешено удовлетворительным образом.

Согласно теории конфликтов, в основе которых лежат социальные аспекты, основные причины напряжения связаны с необходимостью подчиняться социальным нормативам общества. Предупредить стресс могут благоприятные условия для развития, свобода в выборе жизненных установок и позиций, устойчивость социальных отношений, распределение экономических благ и услуг в обществе, межличностное взаимодействие во властных структурах.

Известный советский физиолог, академик АМН СССР К.В.Судаков при изучении последствий эмоционального стресса показал значительные индивидуальные различия в реакции сердечно-сосудистой системы



на одну и ту же конфликтную ситуацию, то есть реакции на стресс характеризуются определенной специфичностью.

Для оценки риска заболеваний в результате изменений в жизни была даже разработана шкала стресса Холмса и Раэ. На шкале указаны как положительные, так и отрицательные изменения при стрессе (большой праздник или женитьба, смерть супруга/супруги и увольнение с работы).

## КАКИЕ ВИДЫ СТРЕССОВ БЫВАЮТ?

В настоящее время стрессы принято подразделять на несколько основных видов: психологические (эмоциональные) и физиологические (информационные), долгосрочные (хронические) и кратковременные (острые), положительные и отрицательные.

**Психологический (эмоциональный) стресс** — эмоциональные процессы, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Эмоциональный настрой человека по отношению к раздражителю обуславливает стресс психического порядка.

Во время стресса эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и ее эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застывать, а функционирование организма — разлаживаться.

Психозэмоциональные стрессы подразделяются на:

- информационные;
- эмоциональные.

В свою очередь, эмоциональные стрессы подразделяются на эмоционально положительные и эмоционально отрицательные стрессы (в зависимости от личного восприятия события).

**Физиологический (соматический, средовой) стресс** представляет собой широкий спектр физических реакций, которые возникают

как прямое воздействие стрессора, вызывающего нарушение гомеостаза организма.

Физиологические стрессы можно разделить на следующие:

- механические;
- физические;
- химические;
- биологические.

При немедленном нарушении психологического или физического равновесия организм реагирует стимуляцией нервной, эндокринной и иммунной систем. Реакция этих систем вызывает ряд физических изменений, которые оказывают как краткосрочное, так и долгосрочное воздействие на организм.

**Острые стрессовые ситуации** — это те, которые проходят с ограниченным временем действия, или стрессы, длившиеся менее двух часов. Они являются причиной психологических изменений, таких как тревога и повышенное возбуждение. Воздействие острых стрессоров на иммунную систему может усиливаться при ощущении стресса и/или тревоги из-за других событий.

*Хронический стресс* — это термин, иногда используемый для того, чтобы отличить его от острого стресса. Определения различаются и могут быть примерно такими: постоянная активация стрессовой реакции или просто «длительный стресс».

Данный вид стресса возникает при длительном пребывании в негативной атмосфере. Это могут быть проблемы в семье, которые никто не может решить. Со временем напряжение перерастает в стресс, который приводит к развитию психических и физиологических отклонений.

Точных сведений о распространенности хронического стресса нет, но, согласно официальной статистике, эпидемиологический показатель уже превысил отметку в 25%. Считается, что расстройству больше подвержены жители крупных мегаполисов, экономически развитых государств, сотрудники вредных производств и те лица, чья деятельность связана с обработкой большого количества информации.

В то время как реакции на острые стрессоры не влияют на здоровье молодых здоровых людей, хронический стресс у пожилых или нездоровых людей может иметь долгосрочные последствия, наносящие ущерб здоровью.

Стресс имеет позитивную и негативную направленность.

*Эустресс* — имеет два значения: «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм». Небольшое нервное потрясение позволяет мобилизовать внутренние ресурсы, найти выход из сложной ситуации. Обычно это кратковременный единичный стресс, который быстро проходит. Никаких отрицательных последствий для организма положительная встряска не приносит.

*Дистресс* — негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Стрессовое состояние затрагивает все функции организма, включая работу внутренних органов. Оно подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. На фоне психологического напряжения начинаются проблемы с пищеварением, дыханием, работой сердца.

## КАКОВЫ ПРИЧИНЫ СТРЕССА?

Факторы, вызывающие стресс (стрессорные факторы), могут быть как внешними, так и внутренними.

*К внешним стрессорным факторам относятся следующие:*

- загрязнение окружающей среды;
- курение и алкоголь;
- излишнее пребывание на солнце;
- непомерно тяжелая нагрузка на работе (в том числе при работе с компьютером);

- экзамены;
- эмоциональные проблемы (боль после тяжелой утраты, развод или разрыв отношений);
- комплекс неполноценности, романтические переживания и др.

*Внутренние стрессорные факторы* включают в себя такие состояния, как:

- пищевая аллергия и непереносимость продуктов;
- аутоиммунные заболевания, нарушенный обмен веществ (высокий уровень холестерина и сахара крови, недостаточное употребление витаминов и минеральных веществ);
- нарушение гормонального равновесия и др.

В связи с этим стрессовое состояние можно назвать ответной защитной реакцией человеческого организма на воздействие со стороны как собственного разума человека, так и окружающей среды.

К стрессу могут приводить как негативные, так и позитивные стрессоры. Интенсивность и продолжительность стресса меняется в зависимости от обстоятельств и эмоционального состояния человека, который его испытывает. Некоторые распространенные категории и примеры факторов стресса включают:

- **Сенсорные воздействия**, такие как боль, яркий свет, шум, температура или экологические проблемы, такие как отсутствие контроля над условиями окружающей среды (качество пищи, воздуха и/или воды, жилья, здоровья, свободы или мобильности).

- Могут вызывать стресс **социальные проблемы** (борьба с трудными людьми и социальное поражение) или конфликт в отношениях (обман или расставания), а также крупные события (рождение и смерть, брак и развод).

- **Жизненный опыт** (бедность, безработица), депрессия, психические расстройства, пьянство или недостаточный сон также могут вызывать стресс. Студенты и работники могут испытывать давление на успеваемость из-за экзаменов и крайних сроков выполнения проекта.