

Як пов'язані сила волі, успішність та їжа

Розповідає Юрій Бондаренко, головний лікар клініки "Ангелія", лікар психіатр, нарколог

Чи має вплив харчування на силу волі?

Безумовно, має. Справа в тому, що сила волі – це частина нашого характеру. Сила волі – це здатність приймати рішення. Сила волі – це здатність вибирати між добром та злом, між життям та смертю.

Сила волі – це природна людська риса характеру?

Фактично, у нас немає великої сили волі.

Силу волі можна розвивати?

Якщо ви кожен день обираєте добро, тоді ви автоматично з Божою допомогою будете обирати весь час добре, і Бог вам буде давати сили робити правильний вибір.

До чого тут харчування?

Мозок живиться за допомогою крові та глюкози. Кров постачає до мозку два важливих компонента: кисень, без якого мозок помре за 15 хвилин, і глюкозу. Глюкоза – це єдиний продукт, єдине джерело енергії для нервових клітин. При цьому, глюкоза теж постачається до мозку за допомогою крові!

Отже, існує прямий зв'язок роботи мозку з харчуванням?

Безумовно! Голова важить 6 кілограмів, мозок важить максимум 1,5 кілограма, при цьому цей суперкомп'ютер-мозок використовує 40% всієї крові, навіть якщо ви важите 80 кг. А це означає, що при прийомі їжі шлунково-кишковий тракт забере одразу 20% крові. Розумієте, чому вам важко думати після обіду? Тому що

мозок не може думати повноцінно, коли ви поїли.

Регулярність харчування важлива?

Якщо ви харчуєтеся нерегулярно, у вас немає енергетичного сніданку. Якщо у вас не роздільне харчування (в тому плані, що ви змішуєте компот з борщем, тим самим викликаючи бродіння), у вас затягується процес травлення. Або ви перекушуєте між прийомами їжі, і у вас не зупиняється процес травлення, травна система не відпочиває. І, головне – мозок відчуває нестачу крові, тобто кисню та глюкози, і ви не зможете думати нормально. Допоможіть собі та своїм дітям думати і правильно робити вибір.

Тому всі рецепти прості: харчуйтеся регулярно, бажано в один і той же час, не треба перекушувати між прийомами їжі, обмежте вживання важких білкових продуктів, коли в них немає необхідності.

Мої пацієнти в реабілітаційному центрі харчуються виключно лактоовоовегетаріанською їжею. Ніякого жиру, ніякої м'ясної їжі, виключно легка їжа. Білок, якщо він важкий – тільки в обмеженій кількості. І у моїх пацієнтів сила волі працює краще.

Які є рекомендації щодо того, що краще їсти на сніданок, обід та вечерю?

Сніданок має бути фруктовим, до фруктів – каші та нічого солоного. Сніданок має бути енергетичним. А обід, навпаки, будь ласка: супи, борщі, овочі. Не змішуйте фрукти з овочами, щоб у вас не було бродіння їжі у кишечнику і процес травлення не затягувався.

Отже, харчування та сила волі пов'язані – оберіть собі за правило снідати, обідати та вечеряти в один і той же час, а між ними перекушувати тільки чистою негазованою водою.