

Создать хорошее настроение могут не только доброта окружающих, дружеская поддержка или прогулка с любимым человеком.

Это по силам сделать и для привычных нам продуктов. Настроение человека напрямую зависит от того, что мы едим - ведь в пище содержатся питательные вещества, уровень и баланс которых влияют на эмоциональное и психологическое состояние.

Роспотребнадзор составил топ-5 список продуктов-антидепрессантов.

Номер 1 в нашем списке - мясо. Курица, говядина, свинина содержат незаменимую аминокислоту тирозин. Она увеличивает уровень дофамина - гормона счастья, а еще норэпинефрина. Мясо не просто улучшает настроение, оно еще и повышает концентрацию внимания и благотворно влияет на память. Витамин B12, который содержится в мясных волокнах, помогает справиться с бессонницей и депрессией.

Номер 2, конечно, бананы. Это один из самых известных продуктов-антидепрессантов. Аминокислота триптофан, которую содержит этот фрукт, усваивается организмом, где он превращается в "гормон счастья" серотонин. Серотонин поднимает настроение и улучшает сон, снимает депрессию и тревожность. В бананах также много витамина B6, который защищает нервную систему от негативного воздействия. А еще этот фрукт полезен при хронической усталости и хандре.

Сладкий номер 3 - шоколад. О чудесных свойствах этого продукта отлично знают мамы, дети и студенты. Благодаря фенилэтиламину, содержащемуся в какао-бобах, в организме вырабатываются известные эндорфины, которые делают нас чуточку счастливее. Помимо этого шоколад содержит много магния, что позволяет бороться со стрессом.

Обратите внимание, что перечисленными полезными качествами обладает лишь темный горький шоколад с содержанием какао-бобов не менее 78%.

А теперь мы расскажем о двух необычных продуктах, в которых с первого взгляда сложно заподозрить источники счастья.

Номер 4 - морская капуста. Для хорошего настроения и самочувствия организму крайне важен гормон адреналин. Его дефицит может вызвать появление хронической усталости, ухудшение эмоционального фона и развитие депрессии. Функцию регуляции уровня этого гормона несут надпочечники, а для их полноценной работы необходимы витамины группы В. В морской капусте очень высока их концентрация, поэтому ее можно использовать для улучшения настроения.

Наконец, номер 5 - каша. В особенности - овсяная и гречневая. Эти виды крупы имеют высокую концентрацию того самого триптофана, который при переработке в организме способствует образованию серотонина. Более того, эти каши способствуют естественной регуляции уровня сахара в крови. Это важно, поскольку от него зависит уровень инсулина, который доставляет триптофан к мозгу, где тот уже и перерабатывается в серотонин.

Употребляйте здоровые и полезные продукты и будьте счастливы!