

Правильное питание для хорошего настроения



Настроение напрямую зависит от того, что мы едим, ведь в пище содержатся питательные вещества, уровень и баланс которых влияют на эмоциональное и психологическое состояние.

Продукты, которые влияют на настроение:

1 Мясо. Курица, говядина, свинина содержат незаменимую аминокислоту тирозин. Она увеличивает уровень гормона счастья. Мясо не просто улучшает настроение, оно еще и повышает концентрацию внимания и благотворно влияет на память. Витамин В12, который содержится в мясных волокнах, помогает справиться с бессонницей и депрессией.

2 Бананы. 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 В6, который защищает нервную систему от негативного воздействия. А еще этот фрукт полезен при хронической усталости и хандре.

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.

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.



5 Каша. Особенно 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.

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.

