Автор: adm
07.08.2017 06:37 -

Питание для хорошего настроения

Чтобы справиться с депрессией нужно выбирать продукты, стимулирующие выработку эндорфина, и тогда любая печаль пройдет мимо!

• Бананы. Они богаты кальцием и магнием, витаминами из группы В, которые улучшают настроение. Аминокислота триптофан, содержащаяся в бананах, принимает участие в выработке гормона счастья – серотонина.

• Цитрусовые плоды. Апельсины и грейпфруты, лаймы и лимоны, все цитрусовые плоды богаты отличным антидепрессантом - витамином С.

• Орехи. Содержат жирные кислоты Омега-3, их недостаточное количество плохо сказывается на настроении, памяти, вызывает рассеянность внимания.

• Белки. Бобовые, орехи, мясные продукты, яйца, рыба и творог очень богаты белками. Старайтесь, чтобы в вашем рационе было достаточно белков, так как их недостаток ослабляет организм и является причиной апатии.

• Свежая зелень и овощи богаты железом, витаминами группы В, фолиевой кислотой – которые заряжают организм энергией на весь день и очищают его.

• Злаковые: гречка и овсянка за счет содержания сложных углеводов нормализуют количество сахара в крови, улучшают обмен веществ и задают оптимистический настрой.

Общепринято считать, что сладости и тонизирующие напитки улучшают настроение. Однако это действие кратковременно, и после резкой смены настроения на оптимистичную волну неизбежно наступает спад и угнетенное, пессимистичное

состояние.

Шоколадки, конфеты и всевозможная сладкая выпечка, кофе и другие тонизирующие напитки – постарайтесь минимизировать их долю в своем рационе. А вот чай пуэр и чай мате, чай с травами, напротив, полезны для настроения и душевного равновесия.