

ПИТАНИЕ ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

«Заболел хорошим настроением. Больничный брат не буду. Пусть люди заражаются».

Хорошее настроение – это залог успеха в учебе и работе. А еще это то эмоциональное состояние, без которого вся наша жизнь кажется скучной.

Питание и настроение

О том, что от тех продуктов питания, которые употребляет человек, напрямую зависит его физическое и душевное здоровье, известно уже давно.

И сахар, и соль, и жиры далеки от тех продуктов, потребление которых может действительно улучшить настроение человека. А об их вреде и вовсе написаны целые «трактаты».

Путь к счастью лежит через серотонин

Серотонин – биологически активное вещество, которое выбрасывается в кровь и повышает настроение человека. Человек не может употреблять его в чистом виде, разве что только в составе антидепрессантов. Однако способствовать повышению его выработки под силу любому.

Для этого достаточно ввести в свой рацион продукты, богатые триптофаном, без которого выработка серотонина невозможна.

Белковая пища: разные виды мяса, в частности индейка, курица и баранина; сыр, рыба и морепродукты, орехи, яйца.

Овощи: разные виды капусты, в том числе морская, цветная, брокколи и т.д.; спаржа, свекла, репа, помидоры и т.д.

Фрукты: бананы, сливы, ананасы, авокадо, киви и т.д.

Кроме того, триптофан есть **в бобовых и семечках**.

Получается, что сбалансированное питание и является залогом хорошего настроения. В сущности, так и есть.

Еда для настроения:

пять продуктов, способствующих его повышению

Бывает так, что человек, придерживающийся принципов правильного питания, все же просыпается в дурном расположении духа. И в этом нет ничего необычного, ведь все мы живые люди, а не роботы. Именно для таких моментов и разработан топ-лист продуктов для хорошего настроения. В него вошли:



лосось и креветки. В них есть полиненасыщенные кислоты, которые подавляют депрессию и улучшают эмоциональное состояние человека.



Помидоры черри и арбузы. Они богаты природным антиоксидантом ликопином, который предотвращает возникновение чувства подавленности и хандры.



Перец чили. Пробуя его вкус, человек испытывает жжение, вместе с которым происходит выброс эндорфинов, подобный тому, что наблюдается после длительной тренировки в спортзале.



Свекла. В ней есть витамин В, который положительно влияет на настроение, память и мыслительные процессы, а также способствует выработке антидепрессантов в организме.



Чеснок. В нем есть хром, который не только помогает регулировать уровень сахара в крови, но и способствует выработке серотонина и норадреналина.

Хорошее настроение – это не просто прилив бодрости и сил. Это великодушное средство, которое открывает все двери и помогает испытать настоящее удовольствие от жизни.

Не лишайте себя этого! Результат того стоит!