

Список продуктов-антидепрессантов, которые не только поднимут настроение, но и принесут пользу организму



Осень и начало зимы – время беспричинной хандры, упадка сил и депрессии. Солнечных дней становится меньше – на смену им приходит холод и темнота. До весны и лета еще очень далеко... все это расстраивает нас, многие пребывают в этот период в плохом настроении. Победить это неприятное состояние помогут определенные продукты питания.

Овсянка. Это то, с чего должно начинаться практически каждое утро. Овсяные хлопья/геркулес отлично справляются с плохим настроением благодаря витаминам **В1** и **В6**, **фолиевой** и **пантотеновой кислот**. Кроме того, каша содержит большое количество клетчатки. Она медленно переваривается и помогает избежать перепадов настроения.



В **яйцах** содержатся незаменимые жирные кислоты и витамины **А**, **Е**, **Д**, а также большое количество **триптофана**. Они очень сытные, идеальны для завтрака. Помогут сконцентрироваться и улучшить память, способствуют похудению – а только от этого факта у любого человека поднимается настроение!

Орехи (арахис, грецкие, макадамия, кедровые, бразильский орех). В них содержится большое количество полиненасыщенных жирных кислот **Омега -3**, **триптофана**, витамина **В6** и **селена**. Такое сочетание полезных элементов отлично активирует работу мозговых клеток и позволит поднять настроение всего за несколько минут.





Авокадо. Скажу, что не сразу оценила данный продукт. Вернувшись домой, не спешите «убить» напряжение чем-нибудь углеводным, т.к. особой пользы это не принесет. *Лучше съешьте половинку авокадо – и вы почувствуете заряд энергии и сил.*

Перечитавшись, в свое время, полезной информации по питанию, пришла к выводу, что цвета **красного спектра (в том числе и оранжевый)** обладают терапевтическим эффектом – поскольку яркие, насыщенные цвета символизируют энергию и активность к действию. Это – **апельсины, морковь, яблоки, красная рыба, свекла, помидор и др.**



Бананы – одни из сильнейших антидепрессантов. Биогенные амины – **серотонин, тирамин** и **допамин** – влияют на центральную нервную систему. Содержат полезный для красоты и кожи витамин **В6**, недостаток которого может стать причиной плохого настроения и усталости.

Какао – это прекрасный натуральный антидепрессант, который способствует выработке эндорфина (гормона радости). Является богатым источником витаминов: **А, В1, В2, В3, Е, С**; и микроэлементов: **магний, цинк, железо, марганец, калий, кальций и медь** – что помогают справиться со стрессом, расслабляют мышцы, удерживают в крови соответствующий уровень глюкозы. Рекомендуется принимать при стрессовых состояниях, так как вкусный напиток очень бодрит.

