

## Вкусная еда - хорошее настроение

Существует целый ряд продуктов питания, употребление которых помогает улучшить настроение. Принцип действия большинства фармацевтических антидепрессантов основан на улучшении усвоения организмом серотонина. **Серотонин** – химическое вещество, известное своим влиянием на мозг, в частности, на настроение. Поддержание баланса серотонина помогает нам оставаться спокойными, способствует психической активности, контролю и повышенной сопротивляемости стрессу, а также ощущению благополучия. Низкий уровень серотонина приводит к нарушениям психического здоровья, таким, как депрессия и тревожное состояние. На снабжение организма серотонином существенное влияние оказывает рацион питания, а точнее содержание в продуктах триптофана. Эта аминокислота - «строительный материал», который используется для производства серотонина. Пища с высоким содержанием триптофана - это: молочные продукты, орехи, мясо птицы.

Знакомьтесь! Вот они - продукты питания, помогающие повысить уровень серотонина и улучшить ваше настроение.

**Орехи и семечки.** Кроме того, всего 30 грамм смеси этих видов орехов в день также помогут бороться с ожирением и снижают кровяное давление и сахар крови.

**Океаническая рыба из холодных морей**, такая, как **лосось и тунец**, в мясе которых содержатся омега-3 жирные кислоты, облегчающие симптомы депрессии.

Продукты, содержащие **докозагексаеновую кислоту (ДГК)**, это полиненасыщенная жирная кислота, особая форма омега-3 жирной кислоты, которая содержится в широком ряде продуктов. В частности, обогащенные органической ДГК яйца, являются источником протеинов и триптофана. Установлено, что люди, съедающие яйца на завтрак, чувствуют себя более удовлетворенными и, отсюда, нуждаются в меньшем количестве калорий в течение дня по сравнению с теми, завтрак которых состоял из продуктов с высоким содержанием углеводов, к примеру, мучных изделий.

**Семена льна** – еще один богатый источник омега-3 жирных кислот. Они также содержат магний и витамины группы В – питательные вещества, которые помогают справиться со стрессом.

**Соевые изофлавоны** также регулируют психические функции. Эта пища является богатым источником вегетарианских (нехолестериновых) протеинов, которые, к тому же, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Включите в свой ежедневный рацион соевые продукты, а именно соевое молоко и его производные.

Как известно, **фрукты и овощи** также улучшают настроение. Употребляйте спаржу, чечевицу, турецкий горох, фасоль, кабачки и батат (сладкий

картофель). Не оставляйте без внимания богатые магнием листовые овощи, яблоки, персики, бананы и артишок.

Ранее вы, возможно, отказывались от **авокадо**, поскольку это - высококалорийный продукт, содержащий жиры. Но, с другой стороны, этот фрукт содержит омега-3 жирные кислоты, аминокислоты, антиоксиданты и калий.

Избегайте обработанных, очищенных злаков (как известно, способствующих снижению энергии). Вместо них **употребляйте цельные злаки**: коричневый рис, дикий рис, ячмень и полбу (вид пшеницы). Цельные необработанные злаки, богатые клетчаткой углеводы, помогут улучшить настроение и поддерживать его в течение всего дня вместо того ощущения перенасыщения энергией, которое вы испытываете, пожевав изделие из белой муки или просто сахар.

Мнение, что **индейка и другие виды птицы** содержат большое количество обезжиренных протеинов и триптофана, совершенно справедливо. Но придерживайтесь принципа умеренности, употребляя пищу, содержащую арахидоновую кислоту (АК), в том числе пищу животного происхождения. Некоторые исследования доказывают, что переход на пищу растительного происхождения может помочь поддерживать хорошее расположение духа.

Последнее, но, определенно, не менее важное, - **черный шоколад**, который содержит антиоксидант, так называемый ресвератрол. Это вещество повышает уровень эндорфина и серотонина в мозгу, улучшая тем самым настроение. **Рекомендованная доза – 30 грамм в день (а не целая плитка!).**

Внося подобные изменения в свой рацион, помните и про **физические упражнения**. Регулярные физические нагрузки могут быть не менее эффективны при лечении депрессии, чем фармацевтические антидепрессанты или физиотерапия. Даже простая 30-минутная прогулка значительно улучшит ваше эмоциональное состояние до конца дня.

Врач-гигиенист

А. И. Зинович