# 10 продуктов питания, помогающих улучшить настроение

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. Мы представляем десятку продуктов питания, помогающих повысить уровень серотонина и улучшить ваше настроение.

Серотонин, по существу, нейромедиатор - химическое вещество, которое участвует в передаче сигналов из одного участка мозга в другой. Из около 40 млн. клеток мозга большинство прямо или косвенно подвержены воздействию серотонина. К ним относятся и клетки, отвечающие за настроение, сексуальное влечение и сексуальную функцию, сон, аппетит, способность к обучению, в том числе память, регуляцию температуры и социальное поведение. По мнению исследователей, низкий уровень серотонина или в связи с тем, что он не достигает клеточного рецептора, приводит к нарушениям психического здоровья, таким, как депрессия и тревожное состояние. Принцип действия большинства фармацевтических антидепрессантов основан на улучшении усвоения организмом серотонина.

Рацион питания имеет существенное влияние на снабжение организма серотонином. Триптофан, аминокислота, является «строительным материалом», который наше тело использует для производства серотонина. Пища с высоким содержанием триптофана - это: молочные продукты, орехи, мясо птицы. Для поддержания баланса химических веществ мозга рекомендуется включать в рацион пищу, богатую триптофаном, а также другими повышающими настроение питательными веществами.

1. Орехи и семечки. Исследователи из Университета Барселоны обнаружили, что люди, употребляющие миндаль, грецкие и бразильские орехи имеют более высокий уровень метаболитов (промежуточных продуктов обмена веществ) серотонина. Более того, всего 30 грамм смеси этих видов орехов в день также помогут бороться с ожирением и снижают кровяное давление и сахар крови.

2. В океанической рыбе из холодных морей, такой, как лосось и тунец, в мясе которого отсутствует ртуть, содержатся омега-3 жирные кислоты, облегчающие симптомы депрессии. Последние исследования школы медицины университета Питтсбурга показали, что участники клинических исследований с более высоким уровнем омега-3 жирных кислот в крови имели меньшее количество симптомов депрессии и более позитивное мировоззрение.

3. Докозагексаеновая кислота (полиненасыщенная жирная кислота, ДГК) – особая форма омега-3 жирной кислоты, которая содержится в широком ряде продуктов. В частности, обогащенные органической ДГК яйца, являются источником протеинов и триптофана. Исследованиями, результаты которых опубликованы в Журнале Американской Коллегии Питания, было 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.

4. 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.

5. Соевые изофлавоны также поднимают настроение и регулируют психические функции. Эта пища также 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: тофу, темпе, мисо.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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. Однако, включив птицу в свой рацион, убедитесь, что органическая пища, которую вы употребляете, не содержит химических веществ, способных нарушить баланс серотонина в вашем организме.

10. 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, не забывайте также 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.