

Топ-10 продуктов делающих нас счастливыми

09.09.2014

Думаете нельзя найти счастье в тарелке? Совсем наоборот. Ведь некоторые продукты — это природные антидепрессанты, которые стимулируют выработку гормонов счастья в человеческом организме. Если вы хотите сделать свое меню не только вкусным, но и улучшить себе настроение, тогда прочитаете о 10 продуктах делающих нас счастливыми.

Бананы — это сладкий источник триптофана

А из триптофана, как известно, образуется серотонин, который еще называют гормоном счастья. Содержащиеся в бананах минеральные вещества и витамины (магний, калий, витамины группы В) играют также очень важную роль в функционировании нашей нервной системы — поддерживают нас в борьбе со стрессом и усталостью. Бананы — это отличный источник легкоусвояемых простых углеводов. Если вы устали или вам не хватает энергии, съешьте банан, он быстро поставит вас «на ноги» — чистая глюкоза почти сразу поступает в наши клетки и мы чувствуем прилив сил

Перец чили: эндорфины в награду за боль

Съев небольшой кусочек перчика чили, мы чувствуем себя так, как будто во рту пылает пожар. Это происходит из-за содержащегося в нем капсаицина — алкалоида, придающего острый вкус. Капсаицин вызывает возбуждение нервной системы человека, аналогичное тому, которое возникает, когда мы ошпаримся или получаем травму. В таких ситуациях нервная система посылает болевой сигнал тревоги. Наш организм, чтобы помочь самому себе избавиться от страданий, начинает выработку эндорфинов — натуральных обезболивающих веществ, которые вызывают состояние эйфории и счастья. Перец чили способствует также улучшению обмена веществ, однако следует помнить о том, что капсаицин в больших количествах вреден для печени. Так что не переусердствуйте в своих стараниях стать счастливыми, кушая острый перец.

Цельнозерновые продукты для оптимальной работы нервной системы

Чтобы наша нервная система работала на полную мощность, она должна получать энергию из углеводов. А самыми лучшими для нашего организма являются сложные углеводы, то есть продукты из цельного зерна: черный хлеб, макаронные изделия, крупы. Они усваиваются постепенно, не вызывают, как простые углеводы, гликемический шок: когда после приема пищи уровень сахара в крови сначала быстро растет, в результате чего в большом количестве вырабатывается инсулин, который в свою очередь способствует резкому снижению сахара до еще более низкого уровня, чем до приема пищи. Цельнозерновые продукты также содержат витамины группы В и магний, которые имеют антистрессовые свойства, и клетчатку, улучшающую метаболизм.

Морская рыба, особенно жирная — это отличный источник Омега-3 и витамина D

Ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые в большом количестве содержатся в жирной рыбе: лососе, ставриде, сардине, сельди, полезны не только для сердечно-сосудистой системы, но и положительно влияют на наше самочувствие. Согласно научным исследованиям, у людей, которые страдали депрессией, было отмечено низкое содержание этих жиров. Добавив в меню жирную рыбу, мы не только улучшим настроение, но и циркуляцию крови, которая ускоряет передачу нервных сигналов, и таким образом положительно влияет на память и интеллект. Доказано, что дети, которые едят много рыбы, лучше растут. Кроме того, рыба — это настоящая сокровищница витамина D, который вырабатывается в нашем организме под воздействием солнечного света. Поэтому в холодное и пасмурное время года нужно есть много рыбы, которая восполнит дефицит этого, так необходимого для хорошего самочувствия вещества.

Шоколад — стимулирующая сила кофеина и теобромина

Шоколад содержит вещества стимулирующие работу нервной системы: возбуждающий кофеин и алкалоид — теобромин, который имеет похожее только более слабое действие. Съев кусочек шоколада нас переполняет чувство радости. Это происходит, потому что в организме вырабатываются эндорфины, которые вызывают состояние эйфории.

Однако слишком большое количество съеденного шоколада из-за высокого уровня сахара в крови может вызвать перепады настроения. Поэтому шоколад полезен в умеренном количестве. Стоит выбирать шоколад с большим содержанием какао — он считается более полезным, чем остальные сорта.

Шпинат — источник фолиевой кислоты

В шпинате содержится много фолиевой кислоты, которая имеет огромное значение для правильного развития и функционирования нервной системы человека, особенно в период внутриутробного развития. Потребление продуктов богатых фолиевой кислотой способствует выработке гормона счастья — серотонина, который улучшает настроение и делает нас счастливыми. Чтобы фолиевая кислота хорошо усваивалась, ее необходимо принимать вместе с продуктами содержащими большое количество железа, например, с красным мясом.

Если вы не любите шпинат, то можете заменить его на брокколи, брюссельскую капусту или листовой салат.

Сырые овощи — это не только кладень витаминов

Помимо большого содержания витаминов, нельзя недооценивать другие антистрессовые свойства сырых овощей, связанные с самим процессом их потребления. В стрессовых ситуациях людям свойственно стискивание зубов и челюстей, а у тех, кто постоянно нервничает, такая напряженность лицевых мышц может стать хронической. Жевание и откусывание свежих овощей действует как гимнастика и расслабляет мышцы лица и челюстей, а также помогает избавиться от вызванной нервным напряжением головной боли.

Постное мясо обладает успокаивающим и расслабляющим действием

Постное мясо (куриное, индюшиное) является ценным источником триптофана, необходимого для выработки гормона счастья — серотонина. В сочетании с углеводами (например, 2 картофелинами, куском хлеба или несколькими вареными морковками) не только улучшает настроение,

но и имеет расслабляющий и успокаивающий эффект. Постное мясо птицы, нежирная говядина или свинина содержат вещество тирозин, которое участвует в регуляции настроения. Из тирозина синтезируются допамин и норадреналин — важные нейромедиаторы, которые влияют на наше самочувствие — заостряют бдительность, улучшают внимание и память, помогают сконцентрироваться.

Орехи — это источник «хороших» жирных кислот, витамина Е и магния

Орехи, кроме полезных для организма жирных кислот, содержат большое количество магния, который обладает антистрессовым действием. Особенно ценными являются бразильские орехи, которые также богаты селеном растительного происхождения. Всего три бразильских ореха в день обеспечивают суточную потребность человека в этом веществе. Доказано, что нехватка селена в организме вызывает чувство тревоги, раздражительность, усталость и может привести к депрессии. Поэтому потребление всего нескольких орехов в день поможет не только избежать депрессии, но и сделает нас более счастливыми.

Зверобой — лучший натуральный антидепрессант

Благодаря содержанию таких веществ как гиперфорин и гиперин, зверобой называют «золотым сорняком» — он регулирует настроение, уменьшает чувство беспокойства и лечит депрессию. Возможно именно поэтому зверобой в старинных народных верованиях считался средством от злых духов? Однако летом его следует использовать очень осторожно, так как гиперин вызывает светочувствительность. И если мы будем слишком долго оставаться на солнце, после того как выпили напар из зверобоя, то можем получить солнечные ожоги.

Адрес страницы: <http://yakimanka.mos.ru/presscenter/news/detail/1275158.html>

[Управа района Якиманка](#)