



МОЛОДЕЖКА

МОЛОДЕЖКА

24.02.2020г. №3



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Продукты для настроения

Настроение человека напрямую зависит от вырабатываемых организмом биологически



активных веществ, которые особым образом воздействуют на головной мозг и центральную нервную систему. Благодаря этому мы чувствуем себя легко и уверенно, испытываем прилив жизненных сил и

положительных эмоций, воспринимаем мир в ярких красках. Если количество в организме этих веществ уменьшается, настроение, соответственно, снижается. Чаще всего это происходит из-за стрессов, недостатка сна и отдыха, нарушения питания или его несбалансированности.

Одним из таких биологически активных веществ является **серотонин**. К сожалению, человек не может употреблять его в чистом виде, однако способствовать повышению его выработки под силу любому. Для этого достаточно ввести в свой рацион продукты, богатые триптофаном, без которого выработка серотонина невозможна.

К ТАКИМ ПРОДУКТАМ ОТНОСЯТСЯ:

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.;

бобовые и семечки.

Бесспорно, порой одного только введения нужных продуктов в рацион бывает недостаточно, а сам человек не просто испытывает постоянное чувство подавленности, но и начинает страдать от депрессии. В этом случае важно пересмотреть свои взгляды на жизнь. Ведь на наше настроение влияют и другие факторы, а именно: недосыпание; недостаток белка в рационе; недостаток кислоты омега-3, которая есть в рыбе; злоупотребление алкоголем и кофе; недостаток витаминов и микроэлементов.



ВРАГАМИ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:

алкоголь и энергетики - эти напитки заряжают бодростью на короткое время, на самом деле лишь утяжеляя работу надпочечников и повышая уровень сахара в крови;

кофе и чай - чрезмерное употребление обычно приводит к бессоннице и к перепадам настроения;

диеты - многие диеты (особенно экспресс-диеты), как правило, несбалансированы, отчего приводят к упадку сил и плохому настроению;

сигареты - курение приводит к дефициту необходимых организму витаминов, минералов и аминокислот, что опять же незамедлительно сказывается на настроении.

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

По материалам
Гродненского зонального ЦГЭ

Редактор Агейко Н.А.