

ДИЕТА ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Часто мы даже не подозреваем, что навалившаяся депрессия и общее «разбитое» состояние – всего лишь недостаток эндорфинов, или так называемых «гормонов счастья». И чтобы поднять настроение, иногда достаточно разумно перекусить, главное – знать, что надо включить в меню. Дело в том, что эндорфины начинают усиленно вырабатываться в результате приема определенной пищи:

Бананы против грусти

В мякоти банана содержатся вещества, благодаря которым мы обретаем чувство радости и спокойствия. Для поддержания



хорошего настроения достаточно съесть один банан в день.

Перчик от усталости



Сладкий перец отличается высоким содержанием витамина С, бета-каротина, витаминов группы В, меди, железа и цинка. Эти вещества активизируют обмен

веществ в мозге и тем самым быстро восстанавливают работоспособность.

Энергичный фрукт авокадо

По содержанию полиненасыщенных жирных кислот плоды авокадо превосходят



все другие фрукты, они богаты провитамином А, витаминами С, Е, D и группы В и содержат тонизирующие вещества. Достаточно половинки авокадо в день, чтобы почувствовать прилив положительной энергии.

Свекольное настроение

Свекла богата минеральными веществами: калием, магнием, железом, медью, марганцем. Кроме того, в ней много фолиевой кислоты, которая расщепляет гомоцистеин – вещество в составе крови, вызывающее депрессию и подавленное настроение. Для ощутимого эффекта достаточно одной вареной свеколки в день.

Молоко для души

В процессе переваривания молока образуются биологически активные вещества – пептиды, способствующие хорошему расположению духа. Для достижения



душевного комфорта достаточно пол-литра молока в день или двух йогуртов.

Картофель от стресса

В стрессовых ситуациях в нашем организме особенно быстро снижается количество калия. В



результате появляются апатия, сонливость, ухудшается аппетит.

Восполнить эту потерю поможет самый обычный картофель, который отличается высоким содержанием калия. Всего 250 грамм картошки в мундире восстановят потерю калия и устранят последствия стресса.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ !!!