Їжа радості: 10 продуктів, які гарантовано покращать ваш настрій

Буває так, що почуття тривоги приходить надовго і позбутися його ніяк не виходить. Подумати про щось хороше – не допомагає. Більше спати – не працює. Ймовірно, організму не вистачає чогось корисного і смачного?

Фахівці перерахували продукти, які допомагають швидко справлятися з гнівом і роздратуванням. Вживання 350 грамів «оптимістичних» продуктів на день допомагає запобігти виникненню стресів і керувати негативними емоціями.

Найкращими для «заїдання» ваших тривог є вітаміни групи В, вітаміни Е, С, А, а також цинк, кальцій, магній, селен, які є в складі багатьох продуктів проти стресу. Пропонуємо 10 найкорисніших продуктів при нервовій напрузі та особливі правила харчування для покращення вашого настрою.



1. Банан вважається найкращим антистресовим

фруктом. Він містить вітаміни групи В і алкалоїд хармін. Найчастіше у людей, які страждають депресіями, дратівливістю, безсонням, виявляється саме дефіцит вітамінів групи В.



2. Ромашка. Експерти рекомендують регулярно пити ромашковий чай. Він лікує безсоння, відчуття постійної тривоги і проблеми зі шлунком. Також покращує стан шкіри обличчя: зникають темні кола під очима й набряки обличчя.



3. Арахіс (чи інші горіхи). Містить масу речовин, які допомагають боротися з тривожністю. Допомагає приборкати апетит і знизити тягу до солодкого.

Рецепт КЕКСУ, що містить різноманітні горіхи та сухофрукти від ЄК.



4. Шоколад. Як би сильно вам не хотілося скинути декілька кілограмів, не відмовляйте собі в шоколаді. Там містяться не тільки речовини, які тонізують і поліпшують настрій, але і такий необхідний у формуванні імунітету магній. Найбільш ефективним від стресу є темний шоколад, оскільки він знижує кров'яний тиск і змушує нас почувати себе більш комфортно.

Рецепт шоколадного ДЕСЕРТУ від ЄК.



5. Часник наповнений антиоксидантами. Антиоксиданти нейтралізують вільні радикали, які ушкоджують клітини і викликають захворювання. Крім того, часник є одним із найбільш вживаних продуктів у нас, простим і доступним.

Рецепт від ЄК у якому вживається свіжий часник.



6. Селера. Цей овоч має сильний заспокійливий ефект. Дослідження показали, що вживання в їжу лише чотирьох стебел селери у день може зняти підвищений артеріальний тиск – головну ознаку стресу. Також ця рослина містить триптофан – речовину, яка викликає звільнення серотоніну, гормону радості, що допомагає отримати відчуття затишку і спокою.



7. Брюссельська капуста, а також брокколі, білокачанна капуста. Усі вони містять сполуки сірки, які стимулюють вироблення в організмі ферментів, що зупиняють ріст ракових клітин. Також всі ці продукти здатні знижувати рівень тривожності і депресії.

Рецепти із брюссельською та цвітною капустою від ЄК.



8. Жирна риба. Кислота Омега-3, яка міститься у великих кількостях у макрелі, лососеві, форелі та сардинах, допомагає мозку залишатися здоровим і боротися зі стресом і дратівливістю.

Різноманітні рецепти приготування риби від ЄК.



9. Ще один продукт багатий вітаміном B – це не дуже популярна в нашій країні яловичина. Замініть свинину на яловичину і життя стане кращим!

ТУТ Ви знайдете безліч рецептів із яловичини та інших дієтичних сортів м’яса.



10. Цільнозерновий хліб і інші пластівці містять цілющі і приємні повільні вуглеводи і допомагають виділяти серотонін, що завжди добре впливає на настрій кожного.



Ще декілька порад від лікарів при харчуванні у стресових ситуаціях:

- Їсти потрібно часто. Організм в стані стресу швидко виснажується, тому потрібно відшкодовувати витрати енергії через кожні три години, але за раз потрібно з’їдати, приблизно стільки їжі, скільки вміщають долоні.
- Урізноманітніть свій раціон.
- Меню має бути збалансованим. Вибирайте продукти харчування з високою енергетичною цінністю, оскільки організму потрібно заповнювати величезні втрати енергії.
- Відмовтеся на деякий час від алкогольних напоїв, кави, солоної і гострої їжі, оскільки ці продукти тонізують і бадьорять.



У природі існує багато продуктів, які не тільки підтримують життєдіяльність організму, але і дозволяють відчувати себе по-справжньому щасливим. Візьміть наші поради на замітку і ваш настрій завжди буде на висоті!

Джерело: Їсти.com.ua