

10 продуктов для хорошего настроения: что есть, чтобы не грустить.

Наше настроение зависит не только от того, какие мысли посещают голову, но и от разных физических процессов. Чтобы научиться им управлять, нужно разобраться в механизмах настроения. А после и понять, как его менять, в том числе и с помощью еды.

Смене настроения всегда что-то предшествует. Например, случилось событие, которое заставило нас переживать. Это запустило физиологические процессы в организме, и настроение изменилось. И вышло через какую-то эмоцию наружу. То есть, организм реагирует на раздражители особым образом, и выдает настроение как ответ на ситуацию.

Все процессы в организме регулирует нервная система. А связывают ее с телом гормоны. Именно они влияют на настроение.

Гормоны стресса и радости

Все гормоны нужны, чтобы помогать нам ориентироваться в окружающем мире, и как-то на него реагировать. Например, адреналин помогает собраться, приводит тело в тонус и учащает сердцебиение. Под действием адреналина человек может чувствовать тревожность и беспокойство, потому что эволюцией заложена именно такая реакция.

В хорошее настроение нас приводит дофамин. Он вырабатывается, когда мы делаем что-то хорошее для тела. Например, едим что-то сладкое. Это «правильно», потому что в сладостях много калорий, а значит, и энергии. Организм благодарит нас дофамином. То есть, под его действием настроение повышается.

Серотонин также отвечает за хорошее настроение. Но не за эйфорию и радость, а за спокойствие и уверенность. Именно его часто не хватает организму.

Спонсоры гормонов счастья Получать дофамин и серотонин можно с помощью физической активности, тактильной близости или занятия любимым делом. Но и еда может способствовать выработке этих гормонов.

Чтобы «делать» дофамин, организму нужен тирозин. Он содержится во многих продуктах: рыба, мясо, авокадо, миндаль. Также он есть и в овощах, фруктах и ягодах, в которых много витамина С, например, в клубнике и апельсинах.

Для того, чтобы в организме было больше серотонина, нужно употреблять в пищу продукты, в которых есть триптофан. Это инжир, финики, молоко, сыр, черный шоколад и какао, некоторые орехи и грибы. Также серотонину помогает магний. Его, например, много в бананах.

Топ-10 «счастливых» продуктов

Именно продукты из списка ниже помогут не чувствовать себя грустно и поднимут настроение.

1. Рыба Существует множество исследований, которые доказывают, что употребление рыбы снижает вероятность появления у человека депрессии.

2. Мясо В мясе очень много тирозина. Оно не только положительно влияет на настроение, но и повышает концентрацию внимания. И улучшает память. Так что этот продукт очень полезен.

3. Молочные продукты Почему есть выражение о молоке, которое дают за вредность? В том числе и потому, что молочные продукты положительно влияют на стрессоустойчивость. Некоторые эксперименты доказали, что люди, включающие в рацион йогурт, сыр и молоко спокойнее реагируют на стрессы.

4. Бананы Пиридоксин и магний — натуральные успокоительные для нервной системы. И в бананах их достаточно, чтобы назвать их своеобразным «антидепрессантом».

5. Орехи Здесь можно рассказывать бесконечно. Один простой пример — грецкие орехи помогают вырабатывать мелатонин, «гормон сна». А люди всегда добрее, когда высыпаются.

6. Яйца В яйцах содержатся витамины А, Е, D, В, а также большое количество триптофана.

7. Острый перец Когда мы едим острый перец, нашим рецепторам неприятно. В ответ на этот раздражитель организм вырабатывает эндорфины, которые снимают боль и повышают настроение.

8. Финики Этот сухофрукт значительно снижает уровень стресса, очень полезен для здоровья и хорошего настроения. А еще он очень сладкий, и из него конфеты делают!

9. Авокадо Триптофан, витамин В6, фолиевая кислота — и состав авокадо, и рецепт хорошего дня.

10. Шоколад Замечательный продукт, который влияет и на нервную, и на другие системы организма. Конечно, лучше выбирать правильный. Из натуральных ингредиентов и с минимальным количеством сахара. Или вовсе без него.