

Топ 5 продуктов-антидепрессантов

- Что нужно есть, чтобы поднять настроение? Какие продукты эффективнее всего вызывают повышение серотонина и дофамина и помогают при симптомах депрессии?
- Те, которые содержат в себе незаменимые аминокислоты (большая их часть как раз и усваивается головным мозгом), витамины группы В, омега-3 кислоты, йод, железо, магний.

1. Черный шоколад

Известно, что шоколад поднимает настроение. Пользу в нем приносит не сахар, а какао, в котором содержится значительная концентрация фенилэтиламина. Это вещество как раз и стимулирует выработку эндорфинов, то есть, серотонина и дофамина. Аналогично действует и горячий шоколад, но с высоким содержанием какао (от 40% и выше).



2. Рыба и морепродукты



Они содержат в себе большое количество незаменимых омега-3 жирных кислот и йода. Эти элементы помогают нейронам усваивать питательные микроэлементы, стимулируют деление и регенерацию нервных клеток. Именно поэтому многие врачи рекомендуют употреблять рыбий жир при депрессии. А йод вовсе действует как нейростимулятор – улучшает память, психоэмоциональное состояние, концентрацию, внимание и чувствительность зрительных нервов.

3. Бананы

В принципе, на настроение положительно влияют все фрукты и овощи в свежем виде. Но именно в бананах самая высокая концентрация витамина В6 – он как раз используется мозгом для регулирования общего гормонального фона. Также в бананах имеется триптофан – вещество, которое является прекурсором серотонина.



4. Орехи



Самыми полезными для мозга являются грецкий орех, фисташки. В них достаточно высокое содержание омега-3 жирных кислот, магния и железа.

5. Сыр и другие кисломолочные продукты

Они содержат в себе фенилэтиламин и огромный спектр аминокислот, которые повышают работоспособность и умственную активность. Действует как и какао, а вместе с этим нормализует и лечит работу желудочно-кишечного тракта, восстанавливает полезную микрофлору.

