# Счастье есть: продукты, улучшающие настроение

##### **Полезная и правильная еда поможет, если вы загрустили.**

Когда до лета еще далеко, на улице моросит холодный дождь, день сер, под ногами «каша» – довольно унылая картина. Но можно ли исправить ситуацию и повысить свой уровень счастья? Конечно! Рассказываем, что нужно съесть, чтобы стать счастливым.

Источником приятных ощущений и радости, которую мы испытываем, являются гормоны – серотонин и дофамин. Активизировать их выработку организмом непросто. Для этого потребуются специфические аминокислоты (в частности, триптофан), витамины, углеводы, микроэлементы (особенно магний и цинк). Идеальным источником полезных веществ являются овощи и фрукты.

## Фрукты и овощи с ярким окрасом

Овощи и фрукты яркого цвета содержат в себе огромное количество веществ, способствующих синтезу серотонина. Особенно они богаты витаминами. Поэтому включайте в свой рацион свеклу, цитрусовые, тыкву, персики, абрикосы, перец, морковь.

## Бананы

Известные «антидепрессанты». Они содержат харман – алкалоид, который вызывает эйфорию. Кроме того, в бананах много витамина В6, без которого серотонин синтезироваться не будет.

## Орехи

Этот продукт не столько способствует синтезу гормона счастья, сколько снижает нервное напряжение. Согласитесь, ни о какой радости не может быть и речи, если человек находится в состоянии стресса. А орехи помогают его снять, – ведь в них содержатся мононенасыщенные жирные кислоты и витамин Е, которые оказывают успокаивающее воздействие на организм.

## Рыба

Рыба, в особенности жирная, – один из наиболее полезных продуктов с точки зрения улучшения синтеза серотонина. В ней содержится много витаминов D и В6, а также необходимые организму кислоты.

## Сыры

Очень много витаминов и жирных кислот в хороших сырах. Кроме того, в этом молочном продукте много триптофана, а он, как известно, имеет свойство снимать стресс и снижать нервное напряжение. Употребление сыра на ужин за несколько часов до отдыха способствует крепкому полноценному сну, который сам по себе является залогом здоровья и хорошего настроения.

## Какао и шоколад

Продукты на основе какао-бобов давно известны как прекрасные «улучшатели» настроения. Бодрящее воздействие шоколада и какао обусловлено наличием в этих продуктах триптофана и кофеина. Первый снимает напряжение и стресс, второй придает энергию.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)