

10 продуктов против хандры



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-produktov-protiv-handry/>

1). Овсянка - это источник тиамина и магния. Именно эти вещества влияют на перепады настроения и депрессию.

2). Бананы. Бананы - это лидеры по содержанию алкалоида хармана, который вызывает восторг и эйфорию. В бананах так же много витамина B6, а он успокаивает нервную систему.

3). Сыры. Аминокислоты фенилэтиламин, тирамин и триптамин регулируют синтез эндорфинов. Особенно много этих веществ в рокфоре.

4). Миндаль. Миндаль содержит магний и витамин B2, которые провоцируют выработку серотонина, столь необходимого в борьбе с депрессией.

5). Семечки. Семечки - это источник фолиевой кислоты, которая поддерживает в норме нервную систему.

6). Морская капуста. Морская капуста богата пантотеновой кислотой, которая отвечает за

нормальную работу надпочечников, вырабатывающих адреналин.

7). Перец чили. Эта специя содержит капсаicin - вещество, которое повышает тонус организма.

8). Чёрный шоколад. В зёрнах какао содержится фенилэтиламин, который заставляет организм вырабатывать гормон счастья эндорфин. Так же какао бобы содержат магний, который укрепляет нервную систему.

9). Лосось. Эта рыба богата омега-3-жирными кислотами, которые подавляют производство адреналина и кортизола - гормонов стресса и тревоги.

10). Мясо индейки. Индейка - источник пантотеновой кислоты, которая участвует в выработке антистрессовых гормонов. В этом мясе также содержится аминокислота фенилаланин. Это вещество преобразуется в гормон допамин, который поднимает настроение и предотвращает развитие депрессии.