

ПОРЦИЯ СЧАСТЬЯ

Оптимизм – гарантия хорошего самочувствия, уверяют доктора. Поддержать доброе настроение легко, если составить рацион из продуктов, поднимающих настроение.



Овощи и бобовые, богатые витаминами группы В, помогут вам избавиться от хандры. Поэтому обязательно включайте в свой ежедневный рацион блюда из чечевицы, авокадо, а также бананы и любые темно-зеленые листовые овощи.



Мясо индейки содержит фенилаланин – аминокислоту, которая в организме превращается в вещества, препятствующие возникновению депрессии. Немецкие ученые в ходе исследований и обнаружили, что

действие фенилаланина по эффективности равнодействительно действию антидепрессантов.



Шоколад – самый простой способ быстро поднять настроение. В нем есть «гормон счастья» серотонин, обладающий антистрессовым действием, и фенилэтиламин – он дарит нам настроение эйфории. Сладкоежкам будет приятно узнать, что в небольшой плитке шоколада

кальция больше, чем в порции фруктового салата.



Жирная рыба полезна для организма благодаря содержанию омега-3. Поэтому лосось, сардин, скумбрия – это «радость жизни». Они являются источниками полезных веществ, в том числе и витаминов. Семена льна и чиа также богаты омега-3.

