*«Заболел хорошим настроением. Больничный брать не буду. Пусть люди заражаются».* Не так давно эта фраза, чье авторство неизвестно, появилась в сети и сразу же вошла в список культовых. С тех самых пор ее всячески изменяли и дополняли, подписывали ею фотографии и картинки, ставили ее в статусы в социальных сетях, обсуждали и комментировали... К чему такой повышенный интерес к, казалось бы, обычным словам, спросите Вы?

Все предельно просто. Ведь хорошее настроение – это не только спасение от хандры и депрессии, но и залог успеха в учебе и работе. А еще это то эмоциональное состояние, без которого вся наша жизнь кажется скучной.

**Питание и настроение**

О том, что от тех продуктов питания, которые употребляет человек, напрямую зависит его физическое и душевное здоровье, известно уже давно. Однако о причинах и последствиях такого воздействия до сих пор ведутся споры. И, тем не менее, диетологи и ученые пишут книги на эту тему, разрабатывают диеты и собственные принципы правильного питания, главным преимуществом которых является, пожалуй, их богатство. Ведь в таком изобилии возможностей каждый сможет подобрать себе что-то оптимальное.

**Связь еды и самочувствия человека**

Примечательно, что основной смысл, который вкладывают авторы в свои публикации, сводится к тому, что все, что человек съедает, имеет колоссальное влияние на его эмоции. Ведь полезными микроэлементами, которые поступают в организм человека вместе с пищей, питается не только его тело, но и мозг.

Хорошо сказала об этом Лора Паулак в своей книге «Голодный мозг» («Hungry Brain»): «наш мозг постоянно зациклен на выживании, которое тесно связано с поисками удовольствия от пищи». Причем чаще всего он отдает предпочтение сахару, жирам и соли, так как они способствуют выработке гормона дофамина, который условно называют «*гормоном счастья*» за непосредственное влияние на работу центральной нервной системы.

Кстати, об этом хорошо известно компаниям, которые зарабатывают в сфере пищевой промышленности и вовсю используют эти знания в своей работе, непринужденно заставляя своих потребителей покупать те или иные продукты снова и снова. Но это совсем не значит, что наш мозг – это наш враг. Просто он постоянно требует калорийную и энергетически богатую еду, которой они чаще всего и являются, а еще имеет хорошую память на вкусы…

Однако, на самом деле, и сахар, и соль, и жиры далеки от тех продуктов, потребление которых может действительно улучшить настроение человека. А об их вреде и вовсе написаны целые «трактаты». Но, не зная об этом, люди намеренно вводят в свой рацион больше пищи вызывающей временное удовольствие, путая затем это чувство с самым настоящим хорошим настроением.

**Путь к счастью лежит через серотонин**

*Серотонин* – биологически активное вещество, которое выбрасывается в кровь и повышает настроение человека. К сожалению, человечество не может употреблять его в чистом виде, разве что только в составе антидепрессантов. Однако способствовать повышению его выработке под силу любому.

Для этого достаточно ввести в свой рацион продукты, богатые триптофаном, без которого выработка серотонина невозможна.

*Белковая пища:* разные виды мяса, в частности индейка, курица и баранина; сыр, рыба и морепродукты, орехи, яйца.

*В овощах:* разные виды капусты, в том числе морская, цветная, брокколи, и т.д.; спаржа, свекла, репа, помидоры и т.д.

*Во фруктах:*бананы, сливы, ананасы, авокадо, киви и т.д.

Кроме того, триптофан есть в *бобовых и семечках*.

Проанализировав эти списки продуктов, получается, что сбалансированное питание и является залогом хорошего настроения. В сущности, так и есть. И об этом твердят диетологи всего мира. Тем более что для выработки самого серотонина не достаточно просто съесть банан с трептофаном, ведь он не усвоится без присутствия витамина С, который есть, например, в цитрусовых и шиповнике.

**Еда для настроения: пять продуктов,**

**способствующих его повышению**

Иногда бывает так, что человек, придерживающийся принципов правильного питания, все же просыпается в дурном расположении духа. И в этом нет ничего необычного, ведь все мы живые люди, а не роботы. Именно для таких моментов и разработан топ-лист продуктов для хорошего настроения. В него вошли:



Лосось и креветки – в них есть полиненасыщенные кислоты, которые подавляют депрессию и улучшают эмоциональное состояние человека.

Помидоры черри и арбузы – они богаты природным антиоксидантом ликопином, который предотвращает возникновение чувства подавленности и хандры

Перец чили – пробуя его вкус, человек испытывает жжение, вместе с которым происходит выброс эндорфинов, подобный тому, что наблюдается после длительной тренировки в спортзале.

Свекла – в ней есть витамин В, который положительно влияет на настроение, память и мыслительные процессы, а также способствует выработке антидепрессантов в организме.

Чеснок – в нем есть хром, который не только помогает регулировать уровень сахара в крови, но и способствует выработке серотонина и норадреналина.

*Хорошее настроение – это не просто прилив бодрости и сил. Это великолепное средство, которое открывает все двери и помогает испытать настоящее удовольствие от жизни. Не лишайте себя этого! Результат того стоит!*