



АЗБУКА ВКУСА

>> ШОКОЛАД С УТРА ПОДНИМЕТ НАСТРОЕНИЕ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Хандра – верная спутница осени. Однако справиться с тоской совсем несложно – нужно лишь правильно составить свое меню...



Рассказывает специалист по питанию, медицинский психолог, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА.

СПИСОК продуктов-антидепрессантов весьма обширен, так что каждый может выбрать путь к счастью себе по вкусу.

Ягоды и фрукты

Одним из лучших средств от тоски по праву считаются бананы. Они содержат так называемый «элемент счастья» мескалин. Он заметно повышает настроение и жизненный тонус.

Банан – идеальный осенний завтрак. Этот фрукт содержит натуральные сахара, которые в сочетании с клетчаткой дают заряд бодрости на целый день. Но не увлекайтесь, одного банана вполне достаточно, иначе борьба с депрессией непременно отразится на фигуре.

Для улучшения самочувствия и настроения подойдут и другие сладкие фрукты. Все они стимулируют выработку эндорфина – гормона удовольствия.

Ягоды тоже годятся на роль антидепрессантов. Например, черника успешно справляется со стрессами и апатией. Все это благодаря большому количеству аскорбинки и витаминов группы В.

Хорош для поднятия настроения и арбуз. Аминокислота цитруллин, которая входит в состав полосатой ягоды, обладает способностью улучшать настроение.



Чем заесть тоску



Особенно хороши для осеннего меню брокколи и блюда из индейки

Но, чтобы эффект был заметным, арбуза потребуется много – около одного килограмма мякоти в день, так что, если есть проблемы с лишним весом и нарушения обмена веществ, этот рецепт счастья не для вас!

Молоко и каша

Не зря в туманном Альбионе, с его морозящими дождями и редкими солнечными деньками, так уважают овсянку! Геркулес не только содержит множество витаминов и минеральных веществ, но и выводит токсины, избавляет от бессонницы и приводит в порядок нервы.

А запить овсянку лучше молоком или кефиром. Ведь молочные продукты – прекрасный источник витаминов группы В. В стрессовых ситуациях потребность организма в этих витаминах увеличивается почти в 5 раз. Антидепрессантным эффектом обладают также сыры твердых сортов – в них содержатся особые аминокислоты, которые стимулируют выработку «гормонов счастья».



Овощи

Среди овощей лучшим средством от тоски считается капуста брокколи. В ней имеются витамины группы В, А, С, Е, РР и много полезных микроэлементов. Но особенно ценится брокколи за большое количество фолиевой кислоты, которая способствует нейтрализации тревожных состояний, помогает снять эмоциональное напряжение и обрести чувство гармонии.

Мясо

Споры о полезности мяса при депрессивных расстройствах ведутся давно. Но австралийским ученым удалось доказать, что нехватка красного мяса в рационе способствует появлению тревожных состояний. Однако исследователи предупреждают, что такие выводы применимы только к двум видам мяса – говядине и баранине. При этом не рекомендуется потреблять больше 70 г красного мяса в день.

Не стоит забывать и о птице. Особенно хороши для осеннего



меню блюда из индейки. Эта птичка – прекрасный источник пантотеновой кислоты, которая участвует в выработке антистрессовых гормонов. Аминокислота фенилаланин, также входящая в состав индейки, преобразуется в гормон допамин, который поднимает настроение.

Сладости

Торты и пирожные – не самый прямой путь к счастью. Чем чаще мы едим сладкое, тем больше нам его нужно, чтобы заглушить грустные мысли. Проблему решит «правильный» шоколад в «гомеопатических» дозах.

Теобромин – тонизирующее вещество, которого много в шоколаде с высоким содержанием какао (от 70% и выше), быстро приведет пониженное настроение в норму.

Чтобы поднять настроение, вполне достаточно съесть 20–30 г горького шоколада в первой половине дня.



Александра БОРИСОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анастасия Гребенкина:

– Раньше я всегда ела шоколад, но потом у меня изменились вкусы, и я стала любить итальянскую еду. Сегодня, чтобы поднять настроение, мне нужно съесть пиццу «Четыре сыра». К пицце можно добавить салат из рукколы с помидорами черри и полбокала хорошего вина.

РЕДЬКА И МОРКОВЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗУБОВ

Поедаем урожай

Осенью нет недостатка в свежих овощах. Выбирайте те, что вам по вкусу, и вам обеспечен целый набор витаминов.

Перец	Свекла	Капуста	Морковь	Сельдерей	Редька
<p>Витамины: А, В1, С, В2, РР</p>	<p>Витамины: А, С, В2</p>	<p>Витамины: С, К, В1, В2</p>	<p>Витамины: А, В2, Е, РР</p>	<p>Витамины: В2, В1, А</p>	<p>Витамины: В1, А, В2, С</p>

3 факта

1. Употребление сладкого перца – это отличная профилактика атеросклероза. Все дело в витамине Р, который становится отличной «щелочкой» для сосудов и помогает избавиться от холестериновых бляшек.
2. В сладком перце присутствует алкалоид капсаicin, который улучшает аппетит и препятствует образованию тромбов в венах.
3. 30 г болгарского перца удовлетворяют суточную потребность в витамине С.

1. Ученые установили, что в свекле есть органическое вещество бетанин, которое предотвращает развитие злокачественных опухолей.
2. Во времена античности свеклу считали афродизиаком. Современные ученые уверены, что в этом есть некий смысл. Свекла богата бором, который необходим для выработки половых гормонов.
3. Свекла нормализует обмен веществ в организме и препятствует накоплению лишнего веса.

1. Ученые установили, что у тех, кто ест капусту каждый день, снижается риск инсульта и инфаркта.
2. Свойство капусты предупреждать отравление и интоксикацию было известно еще в Древнем Риме. Там пили капустный сок перед большим застольем и жевали капустные семена для профилактики похмелья.
3. В капустных листьях есть редкий витамин U, помогающий справиться с язвенной болезнью и гастритами.

1. Оранжевый цвет прямо пропорционален пользе – чем ярче морковь, тем больше в ней каротина.
2. В Средние века морковь называли лакомством гномов. Бытовало даже поверье, что, если очень повезет, можно обменять ее у этих маленьких гурманов на золотой слиток.
3. Морковь очищает зубную эмаль от остатков пищи и справляется с микробами, вызывающими кариес и воспаление десен.

1. Из корня сельдерея готовят особую соль, которая не откладывается в суставах и не задерживает жидкость в организме.
2. Сельдерей способен нейтрализовать канцерогены, содержащиеся в табачном дыме. Так что курильщикам медики советуют зажевывать каждую сигарету веточкой сельдерея.
3. На усвоение сельдерея организм тратит больше калорий, чем содержится в этом овоще.

1. Всего одной редьки средних размеров достаточно для того, чтобы снабдить организм суточной нормой витамина С.
2. В редьке есть вещество холин, которое снижает уровень вредного холестерина в крови.
3. Редька содержит особые вещества, которые препятствуют разрушению зубов. Эти элементы не дают налету откладываться на поверхности зубов и препятствуют размножению бактерий.