**Какие продукты помогут справиться со стрессом?**



Американские ученые в ходе эксперимента выяснили, что здоровая еда так же эффективна для заедания стресса, как и вредная. Поэтому, если у вас плохое настроение, не торопитесь запасаться пирожными, гамбургерами и пиццей — лучше поднимите себе настроение полезными продуктами из нашей подборки.

**Овощи**

Когда мы напряжены, процесс жевания помогает уменьшить нервозность. Поэтому вместо сладостей выбирайте морковь, свежие огурцы, капусту, кабачки и тыкву, редис, спаржу, сельдерей, шпинат и другие волокнистые овощи — ведь на их жевание требуется куда больше усилий, чем на кремовое пирожное. В листовых овощах к тому же много фолиевой кислоты, необходимой для поддержания в организме высокого уровня серотонина.

**Шоколад**

Если во время стресса руки тянутся к сладостям, выбирайте не конфеты и торты, а горький шоколад. Какао-бобы — богатый источник фенилэтиламина, который отвечает за активную выработку эндорфинов. Кроме того, в шоколаде много магния, который расслабляет мышцы и успокаивает нервную систему.

**Фрукты**

Все фрукты являются отличными антидепрессантами. Например, яркие цитрусовые одним своим видом и ароматом способны поднять настроение, а витамин С в их составе повышает уровень гормонов счастья. Полезно перекусить и бананом: в нем содержатся витамин В6 и магний, а также харман — алкалоид, который вызывает чувство эйфории и повышает жизненный тонус. А жирное и питательное авокадо нейтрализует действие гормона стресса — кортизола.

**Овсянка**

Овсяная каша идеально подходит для завтрака: она улучшает пищеварение, снабжает нас полезными элементами, надолго насыщает. А благодаря витаминам В1 и В6, а также фолиевой и пантотеновой кислотам овсяные хлопья успокаивают нервную систему и способствуют выработке гормонов счастья.

**Белковая пища**

Белковая пища обладает отличным антистрессовым эффектом. Так, содержащиеся в яйцах чистый белок и гаммы микроэлементов желтка блокируют выброс адреналина. Из мяса лучше всего индейка и курица — триптофан и фенилаланин в их составе поддерживают высокий уровень эндорфинов в организме. Рыбу нужно выбирать жирную: она богата кислотами омега-3 и омега-6, а также витаминами группы В, участвующими в образовании гормона счастья — серотонина. Семга к тому же снижает уровень стрессовых гормонов — адреналина и кортизола.

**Миндаль**

Всегда полезно иметь при себе пакетик с миндалем. Горсть питательных вкусных орехов, богатых витамином В6, не только утолит голод, но и поможет справиться с перепадами настроения и стрессом. К тому же вам придется поработать челюстями — а как мы уже говорили, активное жевание помогает уменьшить нервозность.

ИСТОЧНИК: <https://food.inmyroom.ru/posts/30909-kakie-produkty-pomogut-spravitsya-so-stressom>