**Какие продукты помогут справиться с осенней депрессией**

Победить осеннюю депрессию можно с помощью правильной еды. Существует большой список продуктов, которые прибавляют сил и способствуют хорошему настроению.



Осень — красивейшая пора, когда природа полыхает багряными и золотыми красками. Но вместе с ними приходят дожди и слякоть, холода и авитаминоз, а нас одолевают вялость, тоска и апатия.

Как не стать жертвой осенней депрессии, и откуда брать радость, если солнце неделями не выходит из-за туч? Выход — правильно питаться! Ведь многие продукты являются превосходными антидепрессантами: рассказываем, какие.

**Фрукты и овощи**

Чувствуете упадок сил и настроения — налегайте на фрукты и овощи: бананы, лимоны, апельсины и мандарины, хурму, абрикосы, фейхоа, тыкву, томаты, болгарский перец, свеклу и морковь, шпинат. Они богаты витаминами, которые укрепляют нервную систему и иммунитет и стимулируют выработку серотонина, гормона радости. А бананы еще и содержат алкалоид харман, вызывающий чувство эйфории. Поэтому почаще устраивайте себе перекусы в виде [витаминных салатов](https://kitchenmag.ru/posts/2392-vitaminnyy-zaryad-5-originalnyh-fruktovyh-salatov) или [вкусных смузи](https://kitchenmag.ru/posts/10916-avitaminozu-net-20-smuzi-dlya-bodrosti-i-ehnergii).

**Морепродукты и рыба**

Ученые Национального онкологического центра Японии и Университета Кэйо выяснили, что у людей, которые едят много морской рыбы и морепродуктов, уровень депрессии намного ниже. Секрет в том, что жирные сорта рыбы — палтус, лосось, скумбрия, горбуша, сельдь, семга, форель, нерка, а также креветки, кальмары, гребешки, мидии и устрицы — богаты аминокислотами Омега-3, которые является природным антидепрессантом.

Устраивайте себе "рыбные" дни 2-3 раза в неделю и забудьте об осенней меланхолии. К тому же из даров моря можно приготовить настоящие деликатесы, например, вот [шашлычки из креветок и ананасов](https://kitchenmag.ru/recipes/7933-shashlychki-iz-krevetok-i-ananasov), ароматный [сибас-гриль с цитрусами и пряностями](https://kitchenmag.ru/recipes/7900-sibas-gril-s-tsitrusovoy-zapravkoy%22%20%5Ct%20%22_blank) или нежную [семгу в медово-горчичной глазури](https://kitchenmag.ru/recipes/2777-semga-zapechennaya-v-medovo-gorchichnoy-glazuri).

**Макароны**

Физиолог и доктор наук Джек Гроппел не зря советовал после тяжелого и неудачного дня ужинать макаронами. Спагетти, рожки, тальятелле, фетуччини: все виды пасты — отличные антидепрессанты. Они богаты витаминами и углеводами, полезными для нервной системы, полноценного сна и хорошего настроения. Может быть, поэтому итальянцы — такие жизнерадостные и добродушные? Ведь паста — важная часть их рациона.

Так что смело включайте в свое меню макароны, к тому же рецептов из них — великое множество: от [спагетти в томатном соусе](https://kitchenmag.ru/recipes/11552-spagetti-v-tomatnom-souse) до [лимонных лингвини с кабачком и травами](https://kitchenmag.ru/recipes/9463-limonnaya-pasta) и пикантной пасты [путанеска с анчоусами, каперсами и маслинами](https://kitchenmag.ru/recipes/11552-spagetti-v-tomatnom-souse%22%20%5Ct%20%22_blank).

**Цельнозерновые каши**

Каши из цельного зерна — настоящий кладезь глюкозы и витаминов группы В, благотворно действующих на нервную систему и повышающих жизненную энергию. Рис, гречка, овсянка, кукуруза, пшено, перловка, киноа — все они прекрасно подходят для питательного и тонизирующего завтрака.

**Перец чили**

Еще один эффективный способ поднять себе настроение — съесть блюдо, приправленное жгучим перчиком — чили, халапеньо или кайенским. Дело в том, что мозг в ответ на "острые ощущения" начинает вырабатывать эндорфины, которые являются не только гормонами счастья, но и естественным обезболивающим. К тому же "огненные" виды перца борются с воспалениями и укрепляют иммунитет, а благодаря согревающему эффекту способствуют крепкому здоровому сну. Мы рекомендуем [молоть перец самостоятельно](https://kitchenmag.ru/posts/8768-kak-prigotovit-hlopya-iz-ostrogo-perca-chili) — его вкус, аромат и полезные свойства намного сильнее, чем у готовой приправы в пакетиках.

**Сыр**

Любите съесть кусочек сыра на завтрак? Тогда осенняя хандра вам не страшна. В твердых сортах сыра содержатся аминокислоты, которые усиливают выработку эндорфинов и помогают противостоять стрессам, а также кальций, стимулирующий умственную деятельность и память. Но не переусердствуйте: сыр — калорийный продукт, поэтому каждый день можно съедать не более 30-40 граммов любимого сорта.

**Орехи и семечки**

Фундук, арахис, грецкий, кедровый и бразильский орехи, семена подсолнечника — все они содержат альфа-линоленовую кислоту, которая улучшает работу мозга, снижает тревожность и успокаивает. А магний в составе плодов способствует выработке серотонина. При этом необязательно есть орехи в первозданном виде — с ними можно приготовить [множество необычных и очень вкусных блюд](https://kitchenmag.ru/posts/11108-12-ochen-vkusnyh-blyud-kotorye-mozhno-prigotovit-s-orekhami).

**Горький шоколад**

В периоды грусти не бойтесь баловать себя долькой горького шоколада или чашкой [горячего какао](https://kitchenmag.ru/recipes/1519-kak-svarit-samyy-vkusnyy-kakao). Ведь какао-бобы содержат фенилэтиламин, способствующий выработке в организме эндорфинов, гормонов радости и удовольствия. А еще в составе шоколада много магния, помогающего бороться со стрессом. При этом горький шоколад не вредит фигуре, и это далеко не все [его достоинства](https://kitchenmag.ru/posts/10930-desyat-prichin-polyubit-gorkij-shokolad).

**Чай мате**

Южноамериканские индейцы почитали чай мате за подарок богов — и недаром. Ведь это самый настоящий эликсир бодрости и здоровья! Он прекрасно тонизирует, проясняет сознание, согревает и успокаивает, восстанавливает силы и укрепляет иммунитет, [а также способствует похудению](https://kitchenmag.ru/posts/2249-desyat-luchshikh-chaev-kotorye-pomogut-vam-pokhudet).

А если простуда уже настигла вас, мате поможет быстрее устранить неприятные симптомы болезни. Напиток идеально сочетается с медом и цукатами — еще одними натуральными антидепрессантами. Начинайте день с чашки свежезаваренного индейского чая, и скоро вы заметите, что сил стало больше, а настроение улучшилось.

**Что не стоит есть и пить**

В то время как одни продукты помогают преодолеть депрессию и делают нас счастливее, другие препятствуют выработке серотонина и усиливают хандру. Вот чего следует избегать в межсезонье:

**Жирного мяса и копченостей.** Замените их на диетические курятину или индюшатину, нежирную говядину или баранину — в них достаточно белка, чтобы качественно насытить организм.

**Сладостей** — выпечки, пирожных, конфет, молочного и белого шоколада. Они повышают уровень эндорфинов, но очень ненадолго, к тому же вредят фигуре и зубам. Достойная альтернатива сладостям — [натуральный мед](https://kitchenmag.ru/posts/5867-pyat-vidov-meda-kotorye-obyazatelno-stoit-poprobovat) или [сухофрукты](https://kitchenmag.ru/posts/5158-top-8-samyh-poleznyh-suhofruktov).

**Кофе.** Он создает чрезмерную нагрузку на нервную систему, делая вас более раздражительными и беспокойными. Рекомендуем заменить кофе [полезными и не менее бодрящими напитками](https://kitchenmag.ru/posts/11600-prosnutsya-bez-kofe-6-produktov-zamenitelej-bodryashchego-napitka).

**Алкоголя**. Бокал сухого вина улучшает пищеварение, а вот чрезмерные употребление спиртного грозит усугубить депрессию — ведь алкоголь, особенно крепкий, угнетает нервную систему.

ИСТОЧНИК: <https://food.inmyroom.ru/posts/24320-proch-handra-kakie-produkty-pomogut-spravitsya-s-osennej-depressiej>