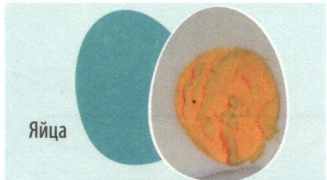


Все мы знаем, что нам необходим **серотонин** – «гормон счастья». Он обеспечивает нормальную работу клеток головного мозга, что является залогом хорошего настроения днём и спокойного сна ночью.

Оказывается, серотонин образуется в нашем организме из белка, который мы получаем с пищей.¹ А углеводы способствуют завершению образования серотонина в головном мозге, поэтому некоторые люди склонны «заедать депрессию» чем-нибудь «вкусненьким».^{2,3} Такая ситуация может привести к избыточной массе тела и ухудшить настроение.

Поэтому, если доктор отмечает у Вас симптомы депрессии, предлагаем обратить внимание на **продукты питания, способствующие выработке серотонина**. Кроме этого, эти продукты богаты витаминами группы В, Е, микроэлементами, фолиевой кислотой, селеном, цинком и другими важными веществами.^{3,4,5}










Продукты, признанные антидепрессантами



В следующем выпуске мы дадим несколько примерных дневных меню, составленных с учётом потребности организма в серотонине и препятствующим повышению массы тела.

Если доктор отмечает у Вас симптомы депрессии, предлагаем в комплексе с назначением врача попробовать «Диету против депрессии».

Продукты в «Диете против депрессии» подобраны таким образом, что бы не позволить Вам поправиться и обеспечить повышенную выработку серотонина.^{3,4,5}

	 Завтрак	 2й завтрак	 Обед	 Полдник	 Ужин
1й день 	яблоко, запеченное с творогом, тост с рыбной икрой, чай с молоком	хлеб со злаками с ягодным джемом, творог	тушенное мясо с овощами, чашка куриного бульона, ломтик черного хлеба, чашка травяного чая	чашка какао или ломтик горького шоколада	рыба на пару с травами и лимонным соусом, отварные овощи, черный хлеб, банан
2й день 	отварное яйцо всмятку (или омлет), тост с фруктовым джемом, зеленый чай	киви с кусочком сыра	суп-пюре из грибов и сливок, салат с курицей и овощами, стакан фруктового сока	банан и йогурт	семга, запеченная с травами, овощной салат
3й день 	тосты с паштетом из печени, овсяная каша, чай с молоком	запеканка из творога, банан	сливочный суп из курицы, салат из свежих овощей, зеленый чай	чашка йогурта с медом и фундуком, сок	салат из фасоли и отварной свеклы
4й день 	яйцо всмятку, хлебец с твердым сыром и листиком петрушки, чай с шоколадом	фруктовый салат из киви и мандарина с йогуртом, посыпанный тертыми орехами	индейка, тушенная с овощами в сметане, салат из помидоров и огурцов с брынзой и оливковым маслом, бананы со взбитыми сливками	мятный чай (1 стакан) с вареньем из черной смородины	форель, запеченная с сыром, салат из фасоли и спаржи, горячий шоколад

Сама по себе диета не сможет вылечить депрессии (или постоянно поднимать настроение), но она все же играет важную роль в общем процессе лечения. Всё больше и больше появляется доказательств того, что между продуктами питания и настроением существует некая связь.^{1,2}

В следующем выпуске мы расскажем о роли физических упражнений для выхода из депрессии.