

Роспотребнадзор рекомендует:

## Можно ли улучшить настроение с помощью рациона



Поясняет Михаил Лебедев, ведущий эксперт, руководитель группы научной и информационной поддержки лечебно-профилактических учреждений Центра молекулярной диагностики СМД ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

Есть несколько причин «зимней депрессии», от которой страдают многие люди. Прежде всего, это укорочение светового дня и значительное уменьшение количества солнечных лучей. Ведь именно благодаря солнечному свету в человеческом организме происходит синтез серотонина – «гормона радости», ответственного за хорошее настроение.

Недостаток серотонина и приводит к зимней хандре, проявляющейся в эмоциональном дискомфорте, плохом настроении, нехватке энергии.

Кроме того, следствием падения солнечной активности (особенно в северных широтах) может быть недостаток витамина D (кальциферола, «витамина солнца»), что ведет к упадку сил, апатии, ослаблению иммунитета.

Также осенью и зимой повышается секреция гормона эпифиза – мелатонина («гормона сна»), что проявляется постоянной сонливостью.

С учетом таких физиологических перемен имеет смысл изменить свой рацион питания, чтобы успешнее противостоять холоду, темноте и «зимней депрессии».

Для восполнения недостатка витамина D включите в меню рыбу жирных сортов (форель, сельдь, салаку); печень трески, яйца, сливочное масло, сыр. Но при этом не стоит забывать о прогулках на свежем воздухе – только так усваивается витамин D.

Чтобы способствовать выработке серотонина, следует добавить в свой рацион индейку, бананы, яблоки, сливы, шоколад. Именно эти продукты являются источником триптофана – аминокислоты, необходимой для синтеза «гормона радости». Кроме того, поддержанию уровня серотонина способствуют физические нагрузки – получасовая тренировка повышает концентрацию «гормона радости» в несколько раз.