

# "Грусть-тоска меня съедает, но тоску мы заедем!"



Солнца все меньше, холодных и дождливых дней все больше. Впереди долгая, может быть, морозная зима. Не удивительно, что хандра – верная спутница осени. Однако справиться с тоской можно и даже нужно. Физическая активность, общение с друзьями и просто приятными людьми, а еще правильное питание – все это обязательно вам поможет. Итак, что же должно быть на нашем столе, чтобы настроение, несмотря на осень, было позитивным. Знакомьтесь! Позитивное меню!

- 1) Ягоды и фрукты;
- 2) Молоко и каша;
- 3) Овощи;
- 4) Мясо;
- 5) Сладости.

Рассмотрим каждый пункт нашего меню подробнее.

## **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.

## **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.

## **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 все чаще ученые утверждают, 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.

## **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. Чтобы поднять настроение, вполне достаточно съесть 20–30 г горького шоколада в первой половине дня. Приятного аппетита и позитивного настроения всем этой осенью!