Какие продукты полезны против сезонной хандры

В конце зимы и начале весны особенно не хватает сил и позитивных эмоций. Рассказываем, как это исправить с помощью питания.

Мрачное настроение, хроническая усталость, раздражительность и апатия – вот лишь малый список симптомов, которые настигают очень многих. У сезонного сплина есть биологические, естественные причины, но это не значит, что с ними не надо бороться.

**Причины подавленности**

Недостаток солнечного света – краеугольная зимняя проблема. Чем ближе к северу живет человек, тем больше сказывается нехватка витамина D. Дефицит не компенсируется теплой половиной года, особенно если условия жизни не предполагают регулярных прогулок на свежем воздухе.

Когда на улице постоянный мороз или слякоть, на поддержание температуры тела требуется большое количество энергии. Тяжелая и обильная еда помогает ненадолго и лишь усугубляет состояние «спячки». Работоспособность падает, неудовлетворенность собой растет. Наконец, снижение выработки серотонина, норадреналина и дофамина отрицательно влияет на психику и восприятие мира в целом, затрудняет коммуникации, лишает повседневность стимулов и радости.

Особенность этого состояния в том, что зимняя хандра – физическое состояние, и как бы человек ни настраивался на позитивные мысли, он не сможет решить проблему одной силой воли. Если вовремя не дать организму поддержку, то рискует развиться депрессия – в этом случае для лечения потребуется медикаментозное вмешательство, даже когда наступит весна.

Современные исследования сходятся в том, что специальная диета не облегчает запущенную клиническую депрессию. Однако исследование американских ученых подтверждает: правильно подобранный рацион питания может минимизировать психологические проблемы на фоне неблагоприятных климатических условий. Антиоксиданты спасают клетки мозга от повреждения, сложные углеводы оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, а богатая протеином пища повышает уровень энергии и концентрации.

**Ягоды**

Фрукты необходимы для здоровья и настроения круглый год, но зимой особое внимание стоит уделить ягодам – от клюквы до облепихи. Они содержат витамины, минералы, пектины, органические кислоты, клетчатку — иначе говоря, целый комплекс полезных веществ. Укрепление иммунитета, готовность к физической активности, поддержка нервной и сердечно-сосудистой системы – результаты включения ягод в план питания станут заметны очень быстро. Нормализуется работа кишечника, улучшатся обменные процессы, то есть организму будет проще сохранять оптимальный вес, а не накапливать лишний жир.

**Какао**

Польза какао доказана многими исследованиями. Этот вкусный напиток содержит антиоксиданты, снижает кровяное давление, уменьшает риски сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает функции мозга, обладает антидиабетическим эффектом, борется с бактериями и облегчает симптомы астмы.

**Пророщенная пшеница**

Этот продукт давно появился на полках в магазинах здорового питания, но назвать его привычным – большое преувеличение. А жаль: ведь он – незаменимый источник магния, необходимого для нервной системы. Пророщенные зерна пшеницы – помощь для ослабленного организма, страдающего от межсезонного авитаминоза. Помимо магния в них содержатся кальций, калий, хром, медь, кремний, селен, цинк, железо, йод, витамины B5, Е, С, D, Р, фолиевая кислота. Проростки можно есть сырыми, добавлять в салаты или тушить отдельно.

**Семена подсолнечника**

Многие считают, что употребление семечек – почти дурная привычка, а зря. Во-первых, жевательный рефлекс снимает напряжение, и лучше избавляться от стресса с помощью семян подсолнечника, чем курения. Во-вторых, речь о продукте, от которого пользы на порядок больше, чем вреда. Фосфор, железо, селен, фтор, натрий, кремний, хром, марганец, йод, витамины В, Е и D – вот неполный список микроэлементов, которые организм получает из семян подсолнечника. Калий, магний и цинк помогают не заболеть в сезон эпидемий.

Продукт имеет высокую калорийность – 578 ккал на 100 г, но в стандартной порции гораздо меньше веса. Если заменять семечками один из привычных перекусов, а не употреблять бесконтрольно между приемами пищи, то о фигуре можно не беспокоиться.

**Куриные яйца**

Обычное вареное яйцо – хороший помощник от депрессии и хандры. Это один из самых питательных и полезных элементов рациона на планете. Яйца вызывают чувство сытости и удовлетворения: в итоге не пренебрегающие ими люди потребляют меньше калорий в сутки, так как не склонны к перееданию. То есть, чтобы избежать набора веса, есть смысл завтракать яичницей хотя бы через день.

Баланс витаминов, микроэлементов и других питательных веществ в куриных яйцах уникален. Белок – это чистый и легко усваиваемый протеин. В желтке много жиров, но он тоже полезен и даже необходим в холодное время года, так как помогает расщеплять витамины и поддерживать терморегуляцию. Наконец, он похож на маленькое солнце: психологи давно установили, что цвета посылают сигналы мозгу и влияют на состояние организма. В общем, куриное яйцо –  подлинный суперфуд, а варить его вкрутую или всмятку – совершенно диетический способ употребления.

**Квашеная капуста и свекла**

Квашеная капуста улучшает иммунитет, укрепляет кости и способствует нормализации пищеварения. Важно, чтобы она была приготовлена без уксуса. Этот продукт содержит витамины А, В и С, а также кальций, клетчатку, магний и железо, которые необходимы нашему организму. Также из овощей восстановить организм поможет свекла, в ней много полезных веществ: бетаин, фолиевая кислота, витамины группы B, бета-каротин, витамин С и другие.

**Хурма**

Из фруктов можно добавить в свой рацион хурму. Она благотворно влияет на работу зрительных органов и стимулирует обновление клеток. Также в хурме содержится большое количество витаминов, которые способствуют выработке серотонина.

**Рыба**

Важно помнить о рыбе – источнике омега-3 и омега-6. Вернуть бодрость после «зимней спячки» поможет печень трески.

**Продукты с витамином D**

Недостаток данного витамина ведет к упадку сил, апатии, ослаблению иммунитета и расположенности к частым простудам. Помимо этого, он играет ключевую роль в укреплении костей и зубов. Среди продуктов, в которых он содержится, рыбий жир, яичный белок, сливочное масло, лосось и говяжья печень.