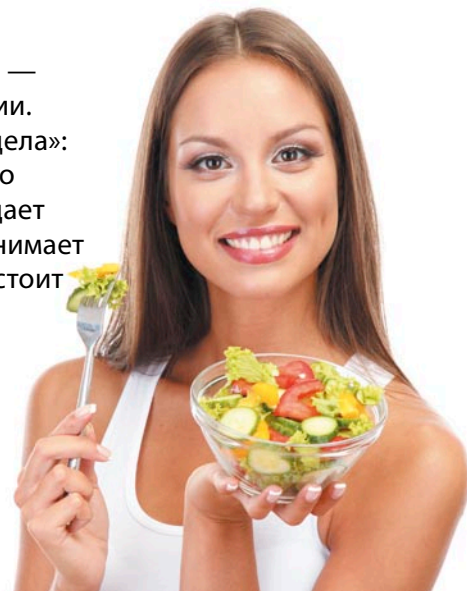


Редкие солнечные дни, непогода, поздние рассветы и ранние закаты — на конец осени приходится один из самых ощутимых пиков депрессии. По мнению ученых, за последнее десятилетие она заметно «помолодела»: все чаще этому состоянию подвержены те, кто едва достиг 25-летнего возраста. А ведь еще недавно считалось, что депрессия редко посещает людей до 37 лет. Печально, но факт: именно состояние депрессии занимает лидирующие позиции в числе непредвиденных смертей. Однако не стоит отчаиваться, ведь существует специальная диета, предназначенная для борьбы с депрессией!



## Антидепрессивная диета

### ДЛЯ СЧАСТЬЯ И ЛЮБВИ

Одна из главных причин депрессивного состояния заключается в резком снижении уровня серотонина — вещества, отвечающего, в частности, и за наше хорошее настроение. Благодаря этому гормону счастья мы работаем наиболее продуктивно, так как способны сосредоточиться и сконцентрировать внимание. А еще он обеспечивает полноценный отдых во время сна, и мы просыпаемся счастливыми и энергичными. Серотонин по праву можно назвать «гормоном супружеской любви». В отличие от дофамина, который отвечает за кратковременную страсть, серотонин обеспечивает необходимое чувство эйфории, пусть и не такое яркое, но зато постоянное. А вот колебания его уровня (быстрое повышение и снижение) приводят к повышенной тревожности, возбуждению, вспышкам гнева и агрессии, нарушению сна. При постоянно пониженном уровне серотонина наблюдаются апатия, вялость, ухудшение памяти, утрата интереса к жизни и хроническая бессонница. Кроме того, его дефицит может сопровождаться болью в мышцах, мигренью и проблемами с кишечником, а также приводить к обострению хронических заболеваний.

В свою очередь, эффективным средством профилактики и борьбы с депрессией является включение в рацион продуктов, стимулирующих полноценную выработку серотонина. Поэтому в нашем меню должны присутствовать продукты, содержащие витамины группы В, Е, антидепрессивные вещества — фолиевую кислоту, селен, триптофан.

### ПРОДУКТЫ-АНТИДЕПРЕССАНТЫ

Антидепрессивная диета не устраняет причину депрессии, но довольно успешно помогает облегчить ее симптомы.

**Завтрак**  
*Яйцо всмятку, овсянка, твердый сыр, чай.*

**Второй завтрак**  
*Фруктовый салат (киви, банан, груша, яблоко, йогурт, тертые орехи).*

**Обед**  
*Индейка, тушенная в сметане с овощами, салат (помидор, брынза, огурцы, оливковое масло).*

**Полдник**  
*Бананы со взбитыми сливками.*

**Ужин**  
*Запеченная скумбрия, спаржа, горячий шоколад.*  
*Перед сном рекомендуется выпить стакан настоя зверобоя*

киви, цитрусовые), ягоды, бобовые (чечевица, фасоль), гречневая и овсяная крупы, коричневый рис, орехи, сухофрукты, черный шоколад. Полностью исключать из рациона жиры не рекомендуется, а вот от употребления алкоголя желателно воздержаться.

Установлено, что увеличение потребления полиненасыщенных омега-3-жирных кислот, которые присутствуют в рыбе, самым положительным образом влияет на депрессирующий организм. В результате исключения из диеты кофеина, алкоголя и насыщенных жиров, а также одновременного

увеличения в рационе питания жирных сортов рыбы, фруктов и зелени резко сокращается число перепадов настроения, приступов паники и депрессивных кризисов у 88% пациентов.

Соблюдать такую диету просто и приятно, так как в ее состав могут входить самые разнообразные продукты, подбирать

которые можно в соответствии с личными предпочтениями. Кстати, говорят, что при грамотном составлении антидепрессивная диета помогает не только повысить

жизненный тонус и настроение, обрести гармонию, но и нормализовать вес. Главное — не унывать и чаще улыбаться не только окружающим, но и самому себе!

Подготовила Александра Демецкая