

**Відомо, що людину створено для щастя.
І вона має прагнути до нього усе життя.
На жаль, сьогодні щасливими себе
почувають мало хто.
А між тим вся справа у... чистій хімії.
На думку вчених,
за щастя відповідають гормони,
що виробляються в нашому організмі.
І чим більше їх, тим щасливішою є людина.**

БУДЬМО ЩАСЛИВІ !

«Гормони щастя» були виявлені ще у середині минулого століття. Виробляються вони у головному мозку як людей, так і тварин. Головні «гормони щастя» – серотонін та ендорфін. Останній за хімічною формулою є майже ідентичним морфіну. Людина, у якій багато ендорфінів, завжди сповнена сил, енергії, оптимізму й відчуває себе абсолютно щасливою.

Є безліч причин, через які «гормони щастя» не виробляються у необхідній кількості. Їхній синтез зменшується у разі ендокринних, інфекційних та вірусних захворювань, синдромі хронічної втоми.

У родині, де будь-які негаразди завжди сприймаються як привід для смутку, похлий настрій поступово стає нормою і її члени звикають жити із зниженим вмістом ендорфінів, що мають потужну обезболюючу, жарознижуючу та протизапальну дію.

Посилити синтез гормонів можна кількома способами. Найпростіший – пійти до спортзалу. Півгодинне інтенсивне фізичне навантаження підвищує концентрацію «гормонів щастя» в 5–7 раз і триватиме 1,5–2 год. Між виробленням серотоніна й гарним настроєм існує такий зв'язок: чим більше цього гормону надходить у кров, тим більше радіємо; чим більше радіємо, тим більше гормону виробляється. І, навпаки, варто нам розпочати засмучуватись, як гормон перестає вироблятися: сон стає коротким та переривчастим, апетит – невагомим, а ми самі – злими й роздратованими. Це тому, що крім гарного настрою, серотонін відповідає також за добрий сон та нормальний апетит.

В періоди депресій Ваш раціон має містити **макарони, картоплю, бобові й м'ясо**. У цих продуктах багато вуглеводів, які стимулюють вироблення серотоніна.

Ендорфіни мають одну маленьку особливість: якщо їх підгодувати, рівень «гормонів щастя» в організмі миттєво підвищується. Вони надають перевагу простій та звичній для людини їжі: насамперед, – вуглеводній (наприклад, *рис і картопля*). Посилюють викид ендорфінів *болгарський червоний перець та банани*. Останні не тільки стимулюють вироблення внутрішнього ендорфіна, а й містять достатньо велику кількість уже «готового» серотоніна. Майже таку саму дію справляє і *морозиво*. Крім того, поміж продуктів, які можуть зробити нас трішки щасливішими, – *морські водорості, мигдаль* (багаті на вітамін B2 та магній, які беруть участь у виробленні серотоніна), *риба* (містить багато вітаміну B6, що також синтезує серотонін).



Ні в якому разі не слід експериментувати і пробувати «ощасливити» себе синтетичними ендорфінами, тобто наркотиками. Отримуючи ендорфіни ззовні, організм перестає виробляти їх сам. Якщо перестати приймати штучні «гормони щастя», настає найважча депресія.

І не варто забувати про «джерело щастя» – **шоколад**, вживання якого особливо помітно підвищує настрій.

Науковий світ нарешті має вагому слушну базу на користь життєвої необхідності шоколаду в харчовому раціоні. Загальнозміцнюючі й тонізуючі властивості – це не єдині плюси цього продукту. Лише його аромат миттєво усуває втому і роздратованість, відновлює емоційну рівновагу. Невід'ємним є і седативний ефект, що заповнює усі душевні «порожнини». Какао, з якого в основному і складається шоколад, містить у великій кількості фенамін – психостимулюючий засіб, що викликає викид ендорфіна.

З часів ацтеків відома «сексуальна» сила шоколаду, адже саме ацтекський імператор Монтесума – основоположник рецептів для романтичних зустрічей. Ще тоді було помічено, як споживання страв з какао-бобів сильно стимулює статеву активність.

Усе це завдяки триптофану і фенілетиламіну – хімічним речовинам, що беруть участь в процесі сексуального збудження. Особливо багато їх виробляється, коли людина закохана!!!

Неможливо заперечувати і вагомий лікувальний ефект шоколаду: флаваноїди борються з високим артеріальним тиском, атеросклерозом, і навіть у якійсь мірі з діабетом.

Шоколад, будучи вуглеводом «чистої води», містить ще й корисні жирні кислоти, які не дають змоги піднятися високо цукру в крові у разі споживання цього продукту.

Проте все має бути в міру...

І, насамкінець, зазначимо, що шоколад напругу бореться із старінням, завдяки антиоксидантним властивостям не тільки перешкоджаючи накопиченню вільних радикалів, а й виводячи з організму ті, які є.

Тому, якщо в хвилину смутку Ви схочете з'їсти одну чи дві плиточки шоколаду, не відмовляйте собі у цьому задоволенні й життя здаватиметься світлішим.