**ПОБОРОТЬ ЗИМНЮЮ ХАНДРУ ПОМОГУТ ПРОДУКТЫ ПОВЫШАЮЩИЕ УРОВЕНЬ СЕРОТОНИНА**

Холодные зимние дни часто вызывают у людей грусть, депрессию и упадок сил. Не все знают, что добавив в свой рацион всего несколько продуктов, богатых серотонином, расстройств можно избежать.

Зимняя депрессия — это настоящее расстройство. Для него даже существует специальный медицинский термин — сезонное аффективное расстройство. Вы постоянно находитесь в угнетенном состоянии, можете внезапно испытывать тягу к сладкому и нездоровой пище. Многие эксперты считают, что в этом виноват недостаток света в холодное время года. Недостаток дневного света подавляет выработку серотонина, улучшающего настроение. Серотонин помимо настроения, регулирует чувство голода и общее самочувствие.

Находясь в депрессии, вы постоянно хотите спать, испытываете раздражительность и приступы паники. Несмотря на то, что это сезонное расстройство, оно может иногда перерастать в тяжелую депрессию и мешать вашей повседневной жизни.

Давайте взглянем на несколько продуктов, повышающих уровень серотонина, которые вы можете легко добавить в свой рацион для борьбы с зимней депрессией.

* Добавьте в свой рацион нежирный белок. Курица и лосось — отличные варианты! Большое количество аминокислот содержащихся в них положительно влияет на настроение, вызывая выброс серотонина.
* Морепродукты, семена льна, грецкие орехи — источники омега-3 жирных кислот, которые могут улучшить ваше настроение. По словам некоторых экспертов, люди, имеющие высокий уровень омега-3 жирных кислот, меньше подвержены риску депрессии.
* Налегайте на ягоды! Черника, малина, клубника — ваше настроение улучшится автоматически благодаря свойствам, которые подавляют выработку гормона кортизола и стимулируют выработку серотонина.
* Темный шоколад поможет преодолеть депрессию в одно мгновение. Высокое содержание полифенолов (антиоксиданты стимулирующие выработку серотонина) является мощнейшим стимулятором настроения.