



Каждая хозяйка знает о том, что блюдо, приготовленное с хорошим настроением и при бодром расположении духа, всегда получается вкуснее. Поэтому многие властительницы кухни любят священнодействовать под музыку.

Именно под звуки любимых мелодий, транслируемые многими радиостанциями, в том числе и [радио онлайн на 101.ru](http://radio онлайн на 101.ru), или другими, они создают себе хорошее настроение, которое непременно отображается на приготовленных кушаньях.

Но далеко не все знают, что существует и обратная связь: некоторые продукты обладают способностью поднимать настроение, снимать усталость и вызывать прилив оптимизма и бодрости духа. Как утверждают специалисты, причина таких положительных изменений – повышенная выработка в организме эндорфинов, которые выделяются под воздействием содержащихся в некоторых продуктах веществ.

Пожалуй, лидером по созданию хорошего настроения является всеми любимый шоколад, в котором в большом количестве содержится фенилэтиламин – причина выработки эндорфинов. Наверняка, каждый человек замечал: съешь кусочек шоколадной плитки, и жить становится веселее. Кроме фенилэтиламина в шоколаде содержится валериановая кислота, поэтому этот продукт еще оказывает на организм расслабляющее и успокаивающее воздействие. Не отстают от шоколада и кофе и другие содержащие кофеин продукты.

Почетное второе место занимает апельсин, который не только улучшает настроение, но и пополняет недостаток многих витаминов и минералов. Чтобы получить заряд бодрости и оптимизма, достаточно съесть хотя бы один плод этого южного фрукта в день, правда, убедившись перед этим в отсутствии аллергии на цитрусовые.

Тем, у кого плохое настроение и все валится с рук, специалисты рекомендуют съесть банан, в котором в небольших количествах содержится вызывающий эйфорию природный наркотик мескалин. Это прекрасный выбор для людей, страдающих синдромом хронической усталости или депрессией.

Плохое настроение не грозит любителям томатов, ведь в помидорах содержится вещество, по структуре и воздействию аналогичное серотонину. А тем, кто не только хочет повысить настроение, но и почувствовать себя на пике сексуальной активности,

«Счастливые» и «веселые» продукты

Автор: Алла ДАХНОВА

31.05.2012 14:25 - Обновлено 31.05.2012 14:38

можно порекомендовать ввести в свой рацион клубнику и малину. В этих ягодах в больших количествах содержится цинк, увеличивающий в организме человека уровень тестостерона, который повышает сексуальное влечение.

Способствует выработке гормона счастья и сыр, особенно с плесенью. Вернее, содержащийся в нем все тот же фенилэтиламин.