

Депрессия? Причиной тому могут быть продукты

Автор: Марина КРОТОВА
18.05.2012 10:18 -



Весенне-осенняя депрессия или хандра – явление, свойственное чувствительным натурам. Однако не торопитесь винить погоду. Поскольку депрессия может возникать независимо от того, какая погода за окном. Все намного прозаичнее, но лишь немногие об этом знают. Продукты, которыми мы питаемся, тоже могут вызывать депрессивное состояние.

«Провокаторами» депрессии являются сахар и его заменители, кофе и красное мясо, принимаемых в больших количествах.

Так потребление кофе в больших количествах формирует своеобразную кофеиновую зависимость. Поэтому отказ от такого допинга автоматически приводит к кофейной депрессии. Во ее избежание установите для себя правило – не пить более двух чашек кофе в день.

Согласитесь, сладкое всегда поднимает настроение. Однако большое количество сахара в организме – тоже плохо. Депрессия усиливается, а мы быстрее устаем. К тому же к сладкому быстро привыкает и организм: вырабатывая инсулин в больших дозах, ему очень тяжело без очередной порции сладкого. А результат: нет сладкого – нет настроения. Такая же история и с подсладителями.

Людам, слишком увлекающимся мясом, тоже стоит опасаться депрессии. Красное мясо, типа баранины, свинины и говядины в больших количествах полностью не застывает и не переваривается организмом. Поэтому есть угроза, что в процессе разложения образуются яды, негативно влияющие на нервную систему. Не удивляйтесь, если вы станете быстро утомляться и раздражаться по пустякам.

Еще одной причиной депрессии могут быть не столько употребляемые нами продукты, сколько специфика нашего питания. Поскольку диета предполагает достаточно однообразный ассортимент разрешенных продуктов, то со временем для нас они становятся невкусными. Это приводит к снижению эмоционального фона, хронической усталости и вялости. Поэтому, приняв решение сесть на диету, позаботьтесь, чтобы она состояла из продуктов, которые вы любите, поищите различные диетические [рецепты салатов](#)

Не стоит постоянно «сидеть» на овсянке или гречке. Эти, казалось бы, полезные и безобидные продукты, способны нанести психологическую травму.

Но есть и обратная сторона медали. Некоторые продукты наоборот способны помочь в

Депрессия? Причиной тому могут быть продукты

Автор: Марина КРОТОВА
18.05.2012 10:18 -

борьбе с депрессией. Они содержат вещества, стимулирующие гормоны радости. Это мясо индейки и курицы, сыр, макароны и хлеб грубого помола.