**Продукты против сезонной хандры**

 В конце зимы особенно не хватает сил и позитивных эмоций. Долгие зимы утомляют даже тех, кто любит снег и холод. Мрачное настроение, хроническая усталость, раздражительность и апатия – вот лишь малый список симптомов, которые настигают очень многих. У сезонного сплина есть биологические, естественные причины, но это не значит, что с ними не надо бороться.

 Причины зимней подавленности:

 Недостаток солнечного света – краеугольная зимняя проблема. Чем ближе к северу живет человек, тем больше сказывается нехватка витамина D. Когда на улице постоянный мороз или слякоть, на поддержание температуры тела требуется большое количество энергии. Тяжелая и обильная еда помогает ненадолго и лишь усугубляет состояние «спячки». Работоспособность падает, неудовлетворенность собой растет. Наконец, снижение выработки серотонина, норадреналина и дофамина отрицательно влияет на психику и восприятие мира в целом, затрудняет коммуникации, лишает повседневность стимулов и радости.

 Правильно подобранный рацион питания может минимизировать психологические проблемы на фоне неблагоприятных климатических условий. Антиоксиданты спасают клетки мозга от повреждения, сложные углеводы оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, а богатая протеином пища повышает уровень энергии и концентрации. Как это исправить с помощью питания:

 **Ягоды.** Фрукты необходимы для здоровья и настроения круглый год, но зимой особое внимание стоит уделить ягодам – от клюквы до облепихи. Они содержат витамины, минералы, пектины, органические кислоты, клетчатку — иначе говоря, целый комплекс полезных веществ. Укрепление иммунитета, готовность к физической активности, поддержка нервной и сердечно-сосудистой системы – результаты включения ягод в план питания станут заметны очень быстро. Нормализуется работа кишечника, улучшатся обменные процессы, то есть организму будет проще сохранять оптимальный вес, а не накапливать лишний жир.

 **Какао.** Польза какао доказана многими исследованиями. Этот вкусный напиток содержит антиоксиданты, снижает кровяное давление, уменьшает риски сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает функции мозга.

 **Пророщенная пшеница.** Этот продукт давно появился на полках в магазинах здорового питания, но назвать его привычным – большое преувеличение. А жаль: ведь он – незаменимый источник магния, необходимого для нервной системы. Пророщенные зерна пшеницы – помощь для ослабленного организма, страдающего от межсезонного авитаминоза. Помимо магния в них содержатся кальций, калий, хром, медь, кремний, селен, цинк, железо, йод, витамины B5, Е, С, D, Р, фолиевая кислота. Проростки можно есть сырыми, добавлять в салаты или тушить отдельно.

 **Семена подсолнечника.**  Они содержат фосфор, железо, селен, фтор, натрий, кремний, хром, марганец, йод, витамины В, Е и D – вот неполный список микроэлементов, которые организм получает из семян подсолнечника. Калий, магний и цинк помогают не заболеть в сезон эпидемий.

 **Куриные яйца.** Обычное вареное яйцо – хороший помощник от депрессии и хандры.

Баланс витаминов, микроэлементов и других питательных веществ в куриных яйцах уникален. Белок – это чистый и легко усваиваемый протеин. В желтке много жиров, но он тоже полезен и даже необходим в холодное время года, так как помогает расщеплять витамины и поддерживать терморегуляцию.

 **Квашеная капуста и свекла.** Квашеная капуста улучшает иммунитет и способствует нормализации пищеварения. Важно, чтобы она была приготовлена без уксуса. Этот продукт содержит витамины А, В и С, а также кальций, клетчатку, магний и железо, которые необходимы нашему организму. Также из овощей восстановить организм поможет свекла, в ней много полезных веществ: бетаин, фолиевая кислота, витамины группы B, бета-каротин, витамин С и другие.

 **Хурма.** Из фруктов можно добавить в свой рацион хурму. Она благотворно влияет на работу зрительных органов и стимулирует обновление клеток. Также в хурме содержится большое количество витаминов, которые способствуют выработке серотонина.

 **Рыба.** Важно помнить о рыбе – источнике омега-3 и омега-6. Вернуть бодрость после «зимней спячки» поможет печень трески.

 **Продукты с витамином D.** Недостаток данного витамина ведет к упадку сил, апатии, ослаблению иммунитета и расположенности к частым простудам. Помимо этого, он играет ключевую роль в укреплении костей и зубов. Среди продуктов, в которых он содержится, рыбий жир, яичный белок, сливочное масло, лосось и говяжья печень.

По материалам сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)

Статью подготовила: старший специалист 1 разряда Конева Надежда Михайловна Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области