

## Продукты-антидепрессанты или еда для повышения настроения

Бацукова Н.Л. Здоровье и успех №1 (248), 2017 г., с. 26-28

Наше настроение и эмоции зависят не только от внешних обстоятельств и здоровья, но и от функции эндокринных желез: гипоталамуса и эпифиза. Гормоны, которые вырабатываются ими, регулируют наш сон, состояние иммунной системы, эмоциональный настрой и степень защиты организма в стрессовых ситуациях.

Особое место занимают нейротрансмиттеры – химические вещества в головном мозге, передающие информацию от одного нейрона другому. Они синтезируются аминокислотами и для их образования необходимо постоянное поступление определенных питательных веществ в составе нашего рациона. Наиболее известными нейротрансмиттерами, влияющими на нервно-психическое состояние человека, являются серотонин, норадреналин, дофамин (допамин), ацетилхолин и ГАМК (гамма-аминомасляная кислота).

### *Какие вещества регулируют наше настроение?*

Из всех этих веществ на наше настроение наиболее существенно влияют **допамин (дофамин) и серотонин.**

**Дофамин** вызывает чувство удовольствия, когда мы делаем то, что нам нравится (например, едим, слушаем музыку, занимаемся спортом). Благодаря ему, мы можем проявлять активность, быть мотивированными и чувствовать себя удовлетворенными. Кстати, такие наркотические вещества как кокаин, никотин, опиаты, героин и алкоголь увеличивают уровень допамина. По этой причине многие исследователи считают, что за склонностью некоторых людей к курению, употреблению наркотиков и алкоголя, увлечению азартными играми и переяданию стоит дефицит допамина в головном мозге. Снижение уровня допамина приводит к ухудшению памяти и концентрации внимания, снижению жизненной энергии (так называемой «витальной активности»), человек перестает радоваться жизни и становится подвержен вредным привычкам и навязчивым состояниям. Нехватка допамина в соответствующих

участках мозга ведет к потере инициативы (к «сидению и мечтанию»), более серьезный дефицит — к полной невозможности совершить активное действие.

Однако нужно помнить, что избыток этого вещества способствует поведению, связанному с «поиском наслаждений» (гедонистическое поведение).

### ***Серотонин***

Серотонин в нашем организме синтезируется из аминокислоты триптофана, который поступает с пищей. Он участвует в регуляции настроения, подавляет чувство тревоги, влияет на либидо и аппетит. При его дефиците могут наблюдаться социальные расстройства, фобии, нарушение сна и памяти, а также расстройства сердечно-сосудистой и эндокринной функций. Низкий уровень серотонина может привести к депрессивному настроению, беспокойству, снижению энергичности, мигрени, расстройствам сна, навязчивым или маниакальным состояниям, чувству напряжения и раздражения, возникает тяга к сладкому или, наоборот, потеря аппетита, ухудшение памяти и концентрации внимания, рассерженное и агрессивное поведение, замедленные движения мышц и замедленная речь. Кстати, дефицит серотонина способствует алкоголизму (алкоголь временно повышает уровень серотонина, но в долгосрочной перспективе понижает его).

### ***Как связано плохое осеннее настроение с недостатком серотонина?***

Изучена роль серотониновой системы мозга в таких патологических состояниях, как сезонная депрессия и предменструальный синдром. В обоих случаях к симптомам болезни относятся депрессия, тревога, нередко та или иная степень ослабления контроля за поведением. При сезонных расстройствах эти явления наступают в осенне-зимний период, сопровождаются удлинением сна и подавленным настроением. ПМС наступает в последние дни менструального цикла, причем смена гормонального фона в этот период также сказывается на уровне серотонина в мозгу.

### ***Так ли хорошо, если количество серотонина зашкаливает?***

Надо отметить, что излишнее количество серотонина вызывает успокоение, снижение сексуального возбуждения, чувство благополучия, блаженства. Однако если уровень серотонина становится слишком высоким, это может привести к развитию серотонинового синдрома.

### ***Серотониновый синдром: избыток хуже, чем недостаток?***

Крайне высокие уровни серотонина могут быть токсичными, однако достичь таких уровней благодаря продуктам питания невозможно. Такое состояние может возникнуть только при злоупотреблении антидепрессантами. Серотониновый синдром вызывает сильную дрожь, обильное выделение пота, бессонницу, тошноту, зубную дрожь, озноб, дрожание от холода, агрессивность, самоуверенность, возбуждение и повышенную температуру тела.

### ***Как с помощью питания повысить уровень веществ, регулирующих настроение?***

- Повышение уровня серотонина естественным путем дает диета, богатая триптофаном, витаминами, цинком и бедная «пустыми» углеводами. И, конечно, это заблуждение, что серотонин в готовом виде уже содержится в продуктах. Серотонин вырабатывается в головном мозге из незаменимой аминокислоты триптофана. Исследования в Oxford University's Department of Psychiatry показывают, что когда пациентов, больных депрессией в стадии ремиссии лишают триптофана, их депрессия возвращается. Женщин, имевших когда-то депрессию, разделили на две группы и кормили одних едой, содержащей триптофан, других едой не содержащей его. В конце эксперимента десять из четырнадцати женщин, которые не получали

триптофан, были в легком депрессивном состоянии, в то время как ни одна из женщин получавших триптофан, не имела проблем с настроением.

Триптофан, который используется при синтезе серотонина, имеется в мясе, яйцах, сыре, бананах, молоке, йогурте. Однако без достаточного количества витаминов В3, В6, омега 3 жирных кислот триптофан может переработаться по другой химической формуле и превратиться в субстанцию, которая не оказывает влияния на настроение. Поэтому важно употреблять продукты-источники и этих незаменимых веществ.

- Для повышения количества допамина в организме, влияющего на настроение и мотивацию, следует увеличить в питании содержание предшествующих аминокислот тирозина и фенилаланина. Эти аминокислоты превращаются в допамин при помощи витаминных ко-факторов, таких как витамин В6 и фолиевая кислота. Большое количество предшественников допамина содержится в свекле, сое, мясе, миндале, злаках и яйцах.
- Фолиевая кислота и железо также важны для участия в выработке веществ, регулирующих настроение. Исследование в King's College Hospital в Лондоне, например, обнаружило что 33 процента пациентов с психическими расстройствами, включая депрессию, испытывали дефицит фолиевой кислоты и железа.

### ***Что, кроме продуктов, влияет на содержание серотонина в организме?***

На количество серотонина в нашем организме влияет уровень женских половых гормонов (эстрогенов). В связи с этим, у некоторых женщин в предменструальный период, а также в менопаузе возникают проблемы с настроением. Кроме того, надо помнить, что стресс уменьшает количество серотонина, поскольку организм использует его запасы для успокоения.

Физические упражнения и хорошее освещение помогают стимулировать синтез серотонина и увеличить его количество. Антидепрессанты также помогают головному мозгу восстановить запасы серотонина.

### ***Продукты, улучшающие настроение***

Стоит отметить, что рекомендуемые продукты-антидепрессанты не содержат указанных нейротрансмиттеров. И серотонин, и допамин вырабатываются только человеческим организмом при употреблении пищи, богатой уже известными вам веществами-предшественниками (углеводами, триптофаном, тирозином и пр.), из которых они и синтезируются.

#### **1. Рыба**

Жирная рыба (сельдь, сардины, скумбрия, лосось, треска, семга) богата омега-3 жирными кислотами, которая регулирует уровень серотонина. К продуктам богатым жирными кислотами Омега-3, помимо рыбы, относятся орехи, семечки, авокадо, нерафинированное растительное масло. Включая в свое питание жирную рыбу два раза в неделю в количестве не менее 200 граммов (за неделю), вы обеспечите свой организм необходимым количеством жирных кислот омега-3. Кстати, проведенные в Киото (Япония) исследования показали, что студенты, которые в течение трех месяцев принимали ежедневно от 1,5 до 1,8 граммов рыбьего жира (в составе жирной рыбы), не проявили повышения социальной агрессивности в период экзаменов, характеризующихся значительным умственным напряжением.

#### **2. Курица, индейка, нежирное мясо свинины и говядины, белок яйца, нежирные молочные продукты**

Являются ведущими источниками аминокислот тирозина и триптофана и витаминов группы В, необходимых для синтеза «гормонов удовольствия». В частности, в мясе содержится пантотеновая кислота, которая участвует в производстве аминокислоты фенилаланина, являющейся предшественником

допамина - гормона улучшающего настроение и предотвращающего развитие депрессии.

### **3. Капуста морская**

Морская капуста богата витаминами группы В, регулирующими работу надпочечников и, соответственно, выработку гормона адреналина, недостаток которого способен вызвать хроническую усталость. А также является ведущим источником органического йода и других микроэлементов, которые нормализуют работу щитовидной железы, от деятельности которой зависит наше настроение.

Морскую капусту лучше покупать не маринованную, а сушеную, и затем самим дома приготовить, либо перемолоть на кофемолке и использовать в качестве приправы и как заменитель поваренной соли.

### **4. Фрукты, особенно бананы**

В бананах, кроме триптофана, содержится витамин В6, который, как уже было сказано, необходим для синтеза серотонина - основного регулятора настроения. Вдобавок, бананы богаты алкалоидом харманом, основу которого составляет «наркотик счастья» — мескалин. способным вызывать чувство эйфории. Для поддержания сил рекомендуется съесть 1 банан, размятый и залитый кипятком (в виде пюре).

### **5. Горький шоколад**

Какао-бобы, из которых получают шоколад, содержат фенилэтиламин, который способствует выработке в организме эндорфинов- веществ, повышающих настроение. Кроме того, в какао-бобах содержится магний, который способен снимать стресс.

### **6. Блюда из овсяной и гречневой круп**

Как и мясо, овсянка и гречка имеет в своем составе предшественника серотонина - аминокислоту триптофан. Еще эти продукты содержат сложные углеводы, которые, медленно всасываясь, нормализуют уровень сахара в крови, следовательно, регулируют концентрацию инсулина. А инсулин, в свою очередь, выполняет функцию транспортировки триптофана к мозгу, где уже и перерабатывается в серотонин.

**7. Овощи, особенно зеленые листовые, томаты, перец чили, свекла, чеснок, брокколи, сельдерей и цветная капуста – источники незаменимых микронутриентов (витамины: А, С, Е, В1, В2, В9, РР, минералы: калий, кальций, железо, натрий, фосфор, магний, медь, марганец, йод, хром, бор), которые необходимы для образования основных нейротрансмиттеров.**

Также, в томатах содержится соединение ликопин, которое является мощным антиоксидантом, регулирующим обменные процессы в головном мозге, что помогает справляться с депрессией. Кроме того, помидоры содержат и другие «усилители настроения», например фолиевую кислоту и магний, а также железо и витамин В6, которые важны для выработки мозгом регулирующих настроение нейромедиаторов, таких как серотонин, допамин и норадреналин.

В свекле содержится другое активное вещество – бетаин – витаминоподобное соединение, которое оказывает влияние на гормональный статус женщины, тем самым способствуя нормализации настроения в предменструальный и в климактерический периоды.

Благодаря капсаицину перца чили блюда приобретают не только остроту, но и являются целебными для нашего настроения. Дело в том, что в ответ на употребление этого раздражающего вещества наш мозг производит эндорфины – природные соединения, которые оказывают успокаивающее действие.

Что же касается чеснока, то в нем содержится большое количество хрома, который влияет на регуляцию образования серотонина - «счастливого» химического вещества.

## **8. Мед**

В отличие от бесполезного рафинированного сахара, мед содержит витамины группы В, фолиевую кислоту, железо, марганец, хром плюс около 180 биологически активных соединений, таких как кверцетин и кофейная кислота, которые повышают выработку «гормонов настроения» и энергии в мозге.

### **Меню антистрессовой диеты**

#### ***Завтрак:***

2 ч.л. проросших и промытых зерен с проростками длиной 1,5-3 мм, овсяные мюсли с курагой, изюмом и орехами, чашка какао, 2 кусочка подсушенного в тостере ржаного хлеба, банан.

#### ***Второй завтрак:***

апельсин, 2-3 кубика горького шоколада и чашка зеленого чая, ржаной или овсяный хлебец.

#### ***Обед:***

овощной суп, гарнир из коричневого риса или гречки, кусочек курицы или рыбы, салат из помидоров и сладкого перца с растительным маслом и перцем чили, ржаной хлеб, зеленый чай или минеральная вода.

#### ***Полдник:***

йогурт и шоколадное печенье, изюм, финики, орехи.

#### ***Ужин:***

овощное рагу (тушеная спаржа, перец, кольраби, корень и зелень сельдерея, помидоры), сыр или брынза. Сок или биокефир.



Перед сном – горячее молоко или чашка какао с молоком и медом или настой фитосбора-регулятора настроения + таблетка пивных дрожжей.

### ***Фитосборы, регулирующие настроение***

Из лекарственных трав, обладающих седативным действием, помогут уменьшить эмоциональное напряжение при стрессе корень и листья валерианы, душицы, мелиссы, зверобой и хмель.

При стрессе, депрессии, апатии полезно заваривать чай из зверобоя, шиповника, листьев малины или земляники, душицы и мяты. Лучше использовать термос: горсть шиповника, по 1 ст.л. трав, залить литром кипятка и настаивать минимум 2 часа. Можно не процеживать, а доливать кипятком в течение дня. Утром приготовить новый настой. Такой успокаивающий чай можно пить в течение дня, 5-7 дней.

Также эффективным будет настой из зверобоя и корня валерианы: 1 ст.л. зверобоя, 1 ч.л. корня валерианы. Готовить и принимать так же, как и предыдущий сбор.

Попробуйте в течение недели заваривать вместо обычного или зеленого чая, такой успокаивающий чай из лекарственных трав – вы почувствуете заметное улучшение своего эмоционального состояния.

Настой из шишек хмеля и мяты действует аналогично синтетическим транквилизаторам, но не оказывает побочных эффектов и безопасны для здоровья. Настой готовят так: по 1 по ч.л. шишек хмеля и мяты запарить стаканом кипятка. Настаивать 30 минут, процедить и выпить за 2 приема, добавляя дольку лимона и ч.л. меда.

Для того, чтобы нормализовать сон и ослабить нервно-психическое напряжение организма можно приготовить саше из сбора трав: шишек хмеля, лаванды, душицы, мелиссы. Таким сбором необходимо заполнить небольшую

подушечку, сшитую из хлопчатобумажной ткани или из льна и положить под подушку у изголовья.

Кроме того, улучшить настроение помогут ароматические эфирные масла: лаванда - успокоит, иланг-иланг - расслабит и уменьшит напряжение, кедр поможет справиться с беспокойством и страхами. Днем помогут другие аромамасла: масло апельсина – тонизирует, снижает умственное переутомление, масло ели и сосны также тонизирует и стимулирует физическую и умственную работоспособность.