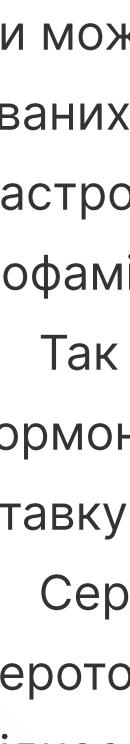


ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ГОРМОНІВ ЩАСТЯ

ГОРМОНИ ЩАСТЯ

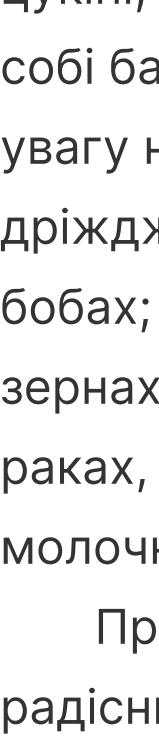


ЕНДОРФІН

Викликає короткочасне відчуття радості та ейфорію.

Виробляється в нейронах головного мозку.

Стимулює секс, ультрафіолет, солодощі (особливо шоколад), спорт, сильні емоції.

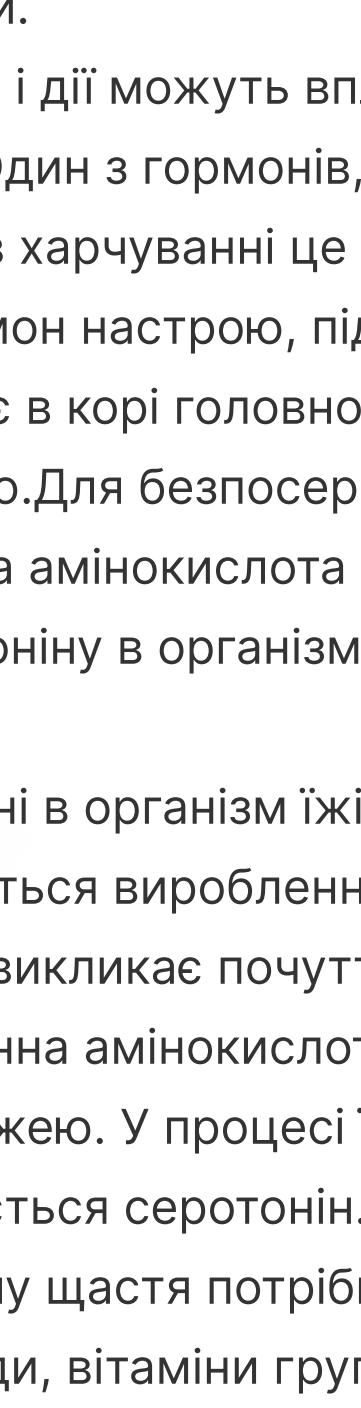


ДОФАМІН

Викликає відчуття впевненості в собі.

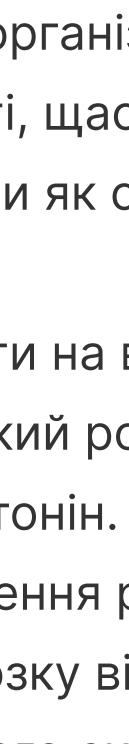
Виробляється наднирковими залозами і нирками.

Вироблення гормону в організмі збільшується при досягненні мети.



ПРОДУКТИ ЩАСТЯ:

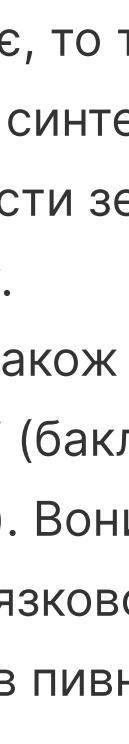
- апельсини
- полуниця
- ананаси
- банани
- чорна смородина
- шоколад



ВАЗОПРЕСИН

Викликає бажання піклуватися про оточуючих.

Виробляється в гіпоталамусі.



СЕРТОТОНІН

Викликає загалальні емоції в настрої.

Виробляється шишкоподібною залозою.

Стимулятори: продукти з великою кількістю амінокислоти триптофану (філіол, сливки, томати, молоко, соя, горіховий шоколад), ароматерапія, сонячні ванни.

ПРИГНІЧУС ГОРМОНИ ЩАСТЯ:

стрес, ніжоти, антигол, антидепресанти, онадрінин, інфекції, вірусні захворювання.

Правильно підібрана їжа може давати відчуття щастя. Починається це все з відчуття на кінчику язика. А насправді це хімія всередині вас.

Є ряд продуктів і улюблених вами блюд, вживаючи які ви можете стимулювати вироблення в організмі так званих гормонів «задоволення» (радості, щастя, гарного настрою). В першу чергу це такі гормони як серотонін, дофамін і ендорфіни.

Так які продукти і дії можуть вплинути на вироблення гормонів радості. Один з гормонів, на який роблять ставку в ендорфінів харчуванні це серотонін.

Серотонін - гормон настрою, підвищенню рівня серотоніну створює в корі головного мозку відчуття піднесення настрою. Для безпосереднього синтезу серотоніну потрібна амінокислота триптофан. Крім того виробленню серотоніну в організмі сприяє вживання глюкози.

При надходженні в організм їжі з триптофаном або глюкозою збільшується вироблення серотоніну, що підвищує настрій і викликає почуття ситості.

Триптофан, незамінна амінокислота, яку ми можемо отримати тільки з їжею. У процесі її багатоступінчастого синтезу та утворюється серотонін. Для успішної вироблення гормону щастя потрібні ще й допоміжні елементи: углеводи, вітаміні групи В: В1 міститься в пивних дріжджах, коричневому рисі, зародках пшениці і соєвих бобах; В3 є в рибі, яйцях, пивних дріжджах, злакових зернах і м'ясі птиці, В6 - в просі, гречці, вівсі, креветках і раках, мідіях. І нарешті, вітаміном В12 багаті риба і молочні продукти, дуже рекомендують вівсянку.

Важливі в раціоні гарного настрою таож овочі і фрукти. Найкраще - яскраво забарвлений (баклажани, цукіні, солодкий перець, буряк, морква). Вони несуть в собі бадьорість і багато вітамінів. Обов'язково звертайте увагу на вітаміні групи В: В1 міститься в пивних дріжджах, коричневому рисі, зародках пшениці і соєвих бобах; В3 є в рибі, яйцях, пивних дріжджах, злакових зернах і м'ясі птиці, В6 - в просі, гречці, вівсі, креветках і раках, мідіях. І нарешті, вітаміном В12 багаті риба і молочні продукти.

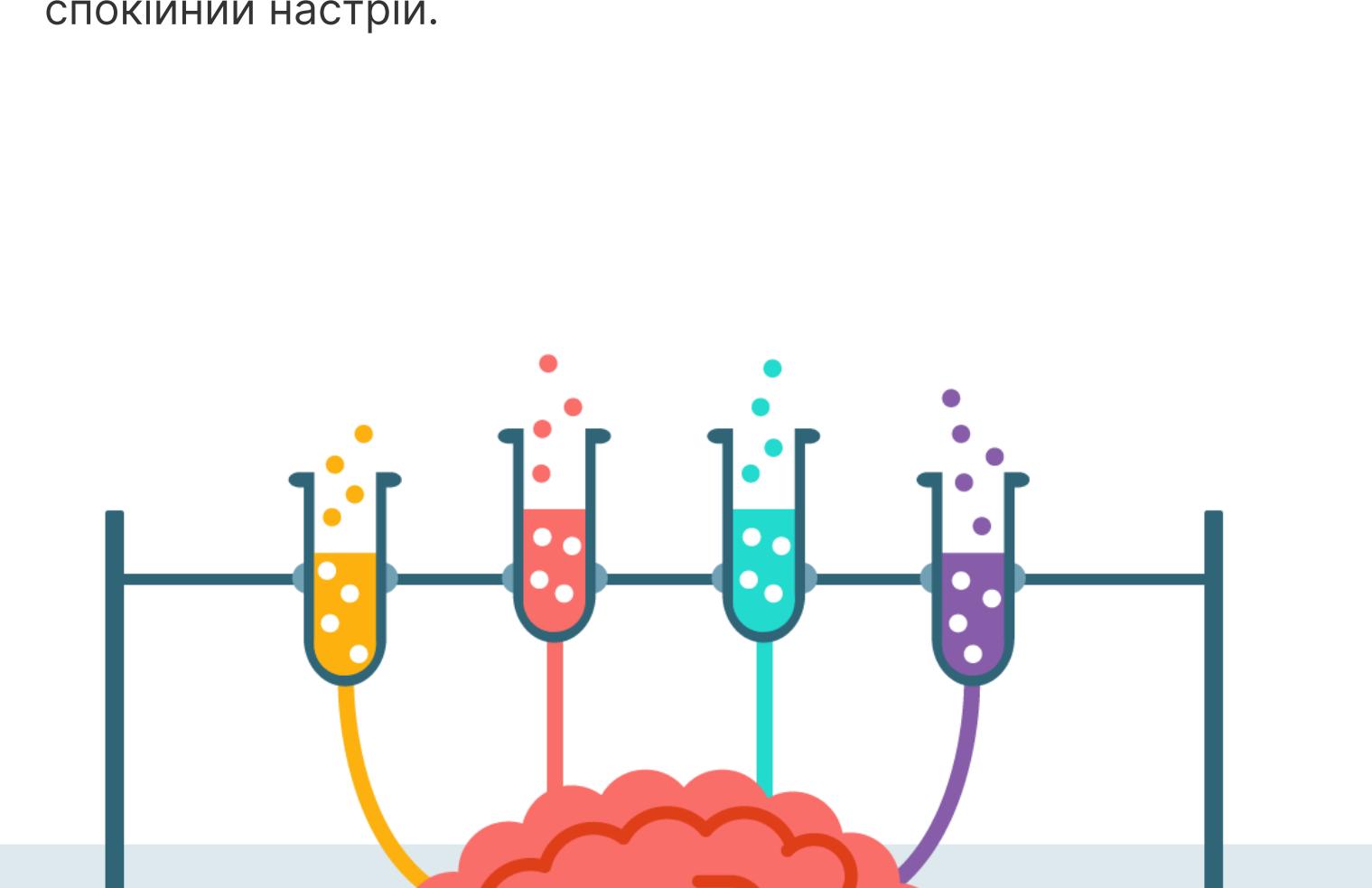
Представляємо продукти, які зроблять ваше життя радісним і щасливим, допоможуть вироблятися серотоніну.

ЖИРНА РИБА

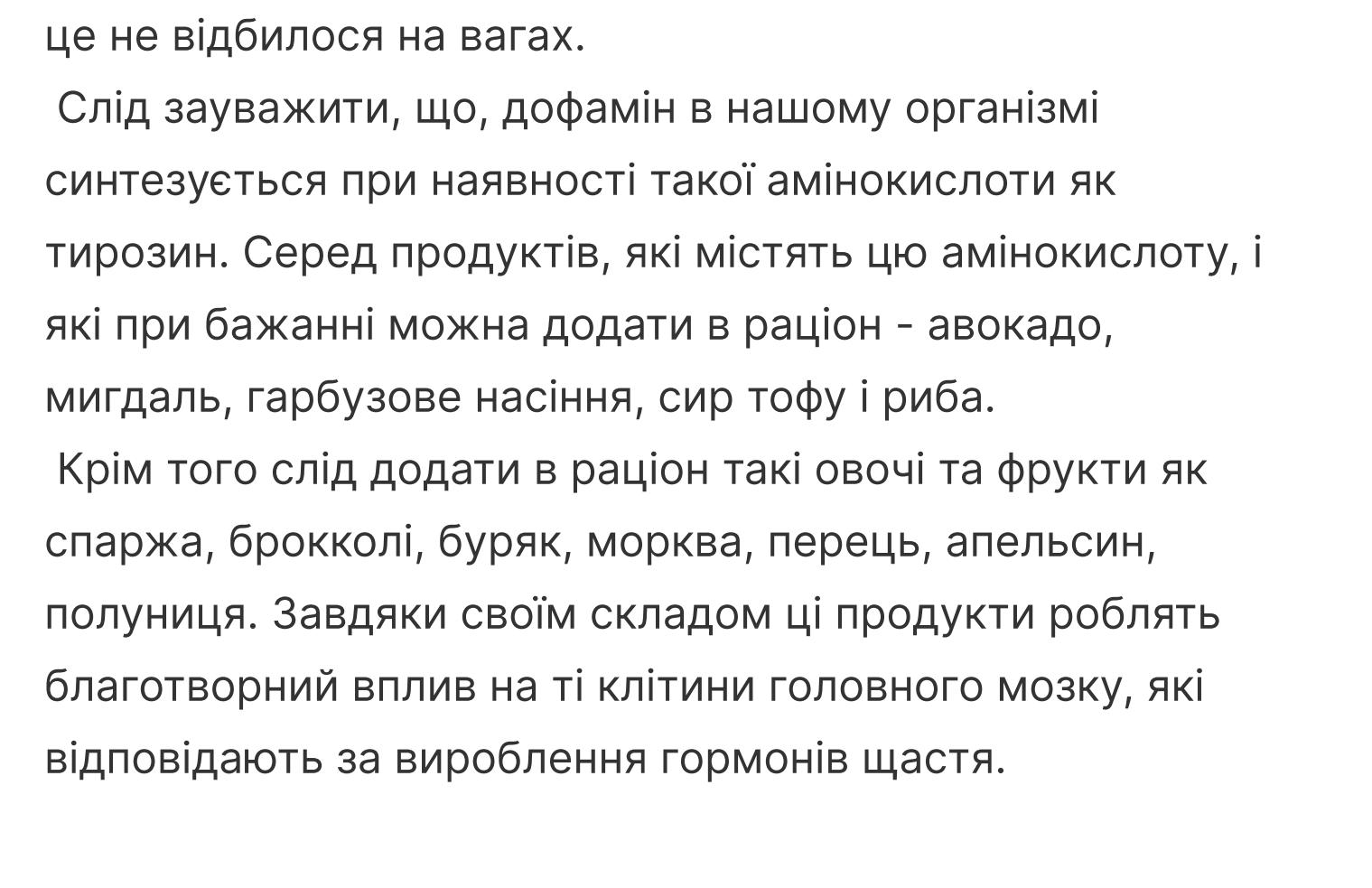


Дуже корисний продукт, так як в ній містяться жирні кислоти Омега-3, потрібні для нормального функціонування всього організму. Також в рибі є триптофан, і вітамін D, а також вітамін В6, що підвищують імунітет і дарує гарний настрій.

ШОКОЛАД



Недарма какао - найпопулярніший напій осені. Все тому, що в какао-бобах міститься дуже велика доза триптофана. Є в них також і бадьорить кофеїн, щоб ви могли прокинутися від зимової сплячки і почати діяти.



У яйцях містяться незамінні жирні кислоти і вітаміни А, Е, D, а також велика кількість триптофану. Є ще й вітаміни групи В.

У мигдалі міститься вітамін Е, який має заспокійливу дію і знижує рівень гормонів стресу. Ще в сирі міститься триптофан, що зменшує стрес і змінює роздратування і злість. Також сир допомагає поліпшити сон і безтурботно проспати всю ніч, вчені навіть рекомендують з'їсти на ніч маленький шматочок сиру, тільки потрібно пам'ятати, що сир вкрай калорійний. Тому шматочок повинен бути ну дуже маленький.

У яйцях містяться незамінні жирні кислоти і вітаміни А, Е, D, а також велика кількість триптофану. Є ще й вітаміни групи В.

У мигдалі міститься вітамін Е, який має заспокійливу дію і знижує рівень гормонів стресу. Ще в сирі міститься триптофан, що зменшує стрес і змінює роздратування і злість. Також сир допомагає поліпшити сон і безтурботно проспати всю ніч, вчені навіть рекомендують з'їсти на ніч маленький шматочок сиру, тільки потрібно пам'ятати, що сир вкрай калорійний. Тому шматочок повинен бути ну дуже маленький.

У яйцях містяться незамінні жирні кислоти і вітаміни А, Е, D, а також велика кількість триптофану. Є ще й вітаміни групи В.

У яйцях міститься вітамін Е, який має заспокійливу дію і знижує рівень гормонів стресу. Ще в сирі міститься триптофан, що зменшує стрес і змінює роздратування і злість. Також сир допомагає поліпшити сон і безтурботно проспати всю ніч, вчені навіть рекомендують з'їсти на ніч маленький шматочок сиру, тільки потрібно пам'ятати, що сир вкрай калорійний. Тому шматочок повинен бути ну дуже маленький.

У яйцях містяться незамінні жирні кислоти і вітаміни А, Е, D, а також велика кількість триптофану. Є ще й вітаміни групи В.

У яйцях міститься вітамін Е, який має заспокійливу дію і знижує рівень гормонів стресу. Ще в сирі міститься триптофан, що зменшує стрес і змінює роздратування і злість. Також сир допомагає поліпшити сон і безтурботно проспати всю ніч, вчені навіть рекомендують з'їсти на ніч маленький шматочок сиру, тільки потрібно пам'ятати, що сир вкрай калорійний. Тому шматочок повинен бути ну дуже маленький.

У яйцях містяться незамінні жирні кислоти і вітаміни А, Е, D, а також велика кількість триптофану. Є ще й вітаміни групи В.

У яйцях міститься вітамін Е, який має заспокійливу дію і знижує рівень гормонів стресу. Ще в сирі міститься триптофан, що зменшує стрес і змінює роздратування і злість. Також сир допомагає поліпшити сон і безтурботно проспати всю ніч, вчені навіть рекомендують з'їсти на ніч маленький шматочок сиру, тільки потрібно пам'ятати, що сир вкрай калорійний. Тому шматочок повинен бути ну дуже маленький.

У яйцях містяться незамінні жирні кислоти і вітаміни А, Е, D, а також велика кількість триптофану. Є ще й вітаміни групи В.

У яйцях міститься вітамін Е, який має заспокійливу дію і знижує рівень гормонів стресу. Ще в сирі міститься триптофан, що зменшує стрес і змінює роздратування і злість. Також сир допомагає поліпшити сон і безтурботно проспати всю ніч, вчені навіть рекомендують з'їсти на ніч маленький шматочок сиру, тільки потрібно пам'ятати, що сир вкрай калорійний. Тому шматочок повинен бути ну дуже маленький.

У яйцях містяться незамінні жирні кислоти і вітаміни А, Е, D, а також велика кількість триптофану. Є ще й вітаміни групи В.

У яйцях міститься вітамін Е, який має заспокійливу дію і знижує рівень гормонів стресу. Ще в сирі міститься триптофан, що зменшує стрес і змінює роздратування і злість. Також сир допомагає поліпшити сон і безтурботно проспати всю ніч, вчені навіть рекомендують з'їсти на ніч маленький шматочок сиру, тільки потрібно пам'ятати, що сир вкрай калорійний. Тому шматочок повинен бути ну дуже маленький.

У яйцях містяться незамінні жирні кислоти і вітаміни А, Е, D, а також велика кількість триптофану. Є ще й вітаміни групи В.

У яйцях міститься вітамін Е, який має заспокійливу дію і знижує рівень гормонів стресу. Ще в сирі міститься триптофан, що зменшує стрес і змінює роздратування і злість. Також сир допомагає поліпшити сон і безтурботно проспати всю ніч, вчені навіть рекомендують з'їсти на ніч маленький шматочок сиру, тільки потрібно пам'ятати, що сир вкрай калорійний. Тому шматочок повинен бути ну дуже маленький.

У яйцях містяться незамінні жирні кислоти і вітаміни А, Е, D, а також велика кількість триптофану. Є ще й вітаміни групи В.

У яйцях міститься вітамін Е, який має заспокійливу дію і знижує рівень гормонів стресу. Ще в сирі міститься триптофан, що зменшує стрес і змінює роздратування і злість. Також сир допомагає поліпшити сон і безтурботно проспати всю ніч, вчені навіть рекомендують з'їсти на ніч маленький шматочок сиру, тільки потрібно пам'ятати, що сир вкрай калорійний. Тому шматочок повинен бути ну дуже маленький.

У яйцях містяться незамінні жирні кислоти і вітаміни А, Е, D, а також велика кількість триптофану. Є ще й вітаміни групи В.

