

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Названо продукти для підняття настрою

## Названо продукти для підняття настрою

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)

Редактор

17.04.26 11:51 96

Російський дієтолог Тетяна Залетова розповіла про те, які продукти допоможуть підняти настрій. Склала корисний список.

Повідомляється, що так званий гормон радості серотонін, який дає відчуття спокою та благополуччя, не надходить з їжею в мозок безпосередньо, але його попередник амінокислота триптофан міститься в твердих сирах (пармезан і чеддер), індичці, гарбузовому насінні, яйцях.

Для того, щоб той добре засвоївся, слід споживати ці продукти зі складними вуглеводами, наприклад, з'їсти вісянку зі столовою ложкою гарбузового насіння.

Експерт розповіла, що гормон дофамін синтезується з амінокислоти тирозин, якою є у сирі, курці, авокадо, бананах та мигдалі, додала лікар.

Крім цього, за її словами, підняти настрій можуть омега-3 жирні кислоти – жирна риба (скупмрія, оселедець, сардини, лосось), волоські горіхи та лляна олія.

Резюмується: «Понад 90% серотоніну в організмі виробляється не в мозку, а спеціальними клітинами кишківника. Тому продукти, що підтримують мікробіоту, також опосередковано впливають на вироблення гормонів радості. Найкориснішими в цьому плані можна назвати кефір, йогурт без цукру, квашену капусту (не мариновану з оцтом) та кімчі».

Раніше британці пояснили, [чому нас](#) тягне на солодке.

[Читайте Фразу в Google News \(натиснути "Підписатися"\)](#)[Підпишіться на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook](#)Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)

Коментарі

Статті

27.04.26 10:45

**Звідки Юлія Тимошенко  
рекрутуватиме свій  
прохідний список**Автор: [Назар Даниленко](#)

Дайджест

18.03.26 18:57

**Бензопилу винайшли,  
щоб... різати жінок**

Автор: «Фраза»

Вибір редакції

**Виявлено ще одну небувалу  
користь кави**[Всі новини](#)[Головне](#)[Популярне](#)

29.04.26 13:37

В одному з банків Індії стався страшний інцидент

29.04.26 13:24

Путін спромігся відреагувати на точний удар ЗСУ по Туапсе

29.04.26 12:47

У Львові просто у парку знайшли сумку з тілом немовляти

29.04.26 12:09

Нейробіолог розповів, як «розбудити» мозок з ранку

29.04.26 11:48

На Київщині педофілу впяяли довічне за зґвалтування 8-річної племінниці

29.04.26 11:22

У Туапсе нафтопродукти, що горять, уже течуть прямо вулицями

29.04.26 10:52

Україна та ЄС готують санкційний удар по «тіньовому зерновому флоту» Росії

29.04.26 10:46

У Китаї пророкували суттєве скорочення чисельності населення

29.04.26 10:29

Мадьяр захотів зустрітись із Зеленським

29.04.26 10:13

Путін хоче знищити населення... Розмову Трампа з королем Британії прочитали по губах

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

#### Новини блогосфери

05.04.26 11:29

☰ «Ухилант» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

☰ Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

☰ Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

☰ Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

#### Опитування

##### Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

**ГОЛОСУВАТИ**

[переглянути результати](#)

☐

Теги [Про сайт, реклама](#) [Політика конфіденційності](#) [frazau@gmail.com](mailto:frazau@gmail.com)

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.



При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.