

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)
[Володимир Зеленський](#)

Вибір редакції

[Новини](#) > Названо продукти для підняття настрою

Названо продукти для підняття настрою

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)

Редактор
17.04.26
11:51

34



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 вівсянку 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 настрої можуть омега-3 жирні кислоти – жирна риба (скупбрія, 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.

Виявлено ще одну небувалу користь кави

Всі новини

Головне

Популярне

17.04.26 15:06
Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16
Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06
У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48
Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32
В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15
Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06
Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51
Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45
Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16
Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)



Коментарі

Статті

16.04.26 09:10
Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків
Автор: Андрій Майстренко,

Дайджест

18.03.26 18:57
Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок
Автор: «Фраза»

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухіянт» — 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](#)

