**Антистрессовые продукты**

1. **Миндаль.**

 Он богат магнием, недостаток которого приводит к беспокойству, нервному напряжению и бессоннице. Для лучшего переваривания можно заливать миндальный орех на ночь водой.

2. **Сельдерей**

 Известный антидепрессант, который понижает давление. Рекомендуется съедать по 2-4 черешка в день. В нем содержатся вещества, способные снизить концентрацию гормонов стресса. Сельдерей обладает успокаивающим действием. Он также улучшает сон.

3. **Ягоды.**

Недостаток витамина С вызывает стресс и упадок сил, ослабляет иммунитет. В ежевике содержится много магния и витамина С. Рекордсмен по содержанию данного витамина – киви.

4. **Водоросли и морепродукты.**

 Они очень богаты практически всеми известными микроэлементами, в особенности магнием и йодом, полезные для нервной системы. Водоросли восполняют организм полезными веществами, которые повышают стрессоустойчивость.

5. **Семечки подсолнечника.**

Богаты калием, витаминами В и В6, цинком, который необходим надпочечникам, вырабатывающим гормон стресса – адреналин. Именно содержание этих веществ в организме резко падает в период стресса.

6. **Капуста кочанная**.

Отличное средство от стресса. В ней есть антиоксиданты-витамины А, Е, С, бета-каротин, селен. Под воздействием стресса в организме появляются свободные радикалы, которые могут вызвать рак. Антиоксиданты предотвращают их вредное воздействие на организм, защищая нас.

7. **Семечки кунжута**

Очень богаты цинком, который необходим нам во время стресса. Цинк играет важную роль в производстве серотонина, метаболизме жирных кислот.

8. **Авокадо.**

Кладовая минералов. Железо и цинк, которых в нем в избытке, стимулируют регенерацию красных кровяных телец, предотвращая анемию.

9. **Огурцы.**

На 95-98% состоит из воды, а значит, содержит минимум калорий. Но помимо воды огурец является источником множества витаминов и микроэлементов, клетчатки и других питательных веществ.

10. **Чеснок**.

Известен своими бактерицидными свойствами. А также он повышает силу сокращений сердечной мышцы, заставляя сердце работать эффективно и экономно. Препятствует образованию холестерина, предупреждает развитие атеросклероза. Предохраняя сосуды от поражений, снижает риск образования тромбов. Кроме того, чеснок снимает спазм сосудов и понижает артериальное давление.

11. **Спаржа.**

Также благотворно сказывается на печени, облегчая борьбу со стрессом. Богата микроэлементами, которые участвуют в формировании кожи, связок, костей, почек, печени.

12. **Шоколад.**

1-2 дольки горького шоколада в день способны улучшить настроение.

Как видите, список антистрессовых продуктов не такой уж и маленький. Почаще включайте в свой рацион продукты из него, но не переусердствуйте.

Ограничьте калорийные продукты, соль, жирную и острую пищу.

**И помните!!! В борьбе со стрессом нельзя уповать только на продукты. В первую очередь, все-таки, нужно уделить внимание физической активности, своевременному отдыху и созданию благоприятной окружающей обстановки.**

**Антистрессовые продукты**

1. **Миндаль.**

 Он богат магнием, недостаток которого приводит к беспокойству, нервному напряжению и бессоннице. Для лучшего переваривания можно заливать миндальный орех на ночь водой.

2. **Сельдерей**

 Известный антидепрессант, который понижает давление. Рекомендуется съедать по 2-4 черешка в день. В нем содержатся вещества, способные снизить концентрацию гормонов стресса. Сельдерей обладает успокаивающим действием. Он также улучшает сон.

3. **Ягоды.**

Недостаток витамина С вызывает стресс и упадок сил, ослабляет иммунитет. В ежевике содержится много магния и витамина С. Рекордсмен по содержанию данного витамина – киви.

4. **Водоросли и морепродукты.**

 Они очень богаты практически всеми известными микроэлементами, в особенности магнием и йодом, полезные для нервной системы. Водоросли восполняют организм полезными веществами, которые повышают стрессоустойчивость.

5. **Семечки подсолнечника.**

Богаты калием, витаминами В и В6, цинком, который необходим надпочечникам, вырабатывающим гормон стресса – адреналин. Именно содержание этих веществ в организме резко падает в период стресса.

6. **Капуста кочанная**.

Отличное средство от стресса. В ней есть антиоксиданты-витамины А, Е, С, бета-каротин, селен. Под воздействием стресса в организме появляются свободные радикалы, которые могут вызвать рак. Антиоксиданты предотвращают их вредное воздействие на организм, защищая нас.

7. **Семечки кунжута**

Очень богаты цинком, который необходим нам во время стресса. Цинк играет важную роль в производстве серотонина, метаболизме жирных кислот.

8. **Авокадо.**

Кладовая минералов. Железо и цинк, которых в нем в избытке, стимулируют регенерацию красных кровяных телец, предотвращая анемию.

9. **Огурцы.**

На 95-98% состоит из воды, а значит, содержит минимум калорий. Но помимо воды огурец является источником множества витаминов и микроэлементов, клетчатки и других питательных веществ.

10. **Чеснок**.

Известен своими бактерицидными свойствами. А также он повышает силу сокращений сердечной мышцы, заставляя сердце работать эффективно и экономно. Препятствует образованию холестерина, предупреждает развитие атеросклероза. Предохраняя сосуды от поражений, снижает риск образования тромбов. Кроме того, чеснок снимает спазм сосудов и понижает артериальное давление.

11. **Спаржа.**

Также благотворно сказывается на печени, облегчая борьбу со стрессом. Богата микроэлементами, которые участвуют в формировании кожи, связок, костей, почек, печени.

12. **Шоколад.**

1-2 дольки горького шоколада в день способны улучшить настроение.

Как видите, список антистрессовых продуктов не такой уж и маленький. Почаще включайте в свой рацион продукты из него, но не переусердствуйте.

Ограничьте калорийные продукты, соль, жирную и острую пищу.

**И помните!!! В борьбе со стрессом нельзя уповать только на продукты. В первую очередь, все-таки, нужно уделить внимание физической активности, своевременному отдыху и созданию благоприятной окружающей обстановки.**