

В наш час нервують всі. Це призводить до стресів, депресій, навіть до важких психічних захворювань. Серед багатьох способів підтримати нервову систему ЇЖА займає одне з провідних місць, адже ЇЖА сама по собі – це вже антидепресант!



ТОП-10 продуктів проти стресу:

1. ФОСФОР. Сприяє розслабленню і зменшує напруженість м'язів (каші, печінка, мізки, язик).
2. ЗАЛІЗО. Сприяє розумовій діяльності (гречана каша, морепродукти, яловичина, печінка).
3. КАЛЬЦІЙ. Координує роботу нервових закінчень (капуста, бобові, буряк).
4. МАГНІЙ. Сприяє зняттю напруги в м'язах (каші, яйця, горіхи).
5. КАЛІЙ. Сприяє нормальній роботі серцево-судинної системи (фрукти, овочі і стручкова квасоля).
6. ЙОД. Сприяє роботі щитовидної залози, розвитку пам'яті (морепродукти, морська капуста).
7. Вітамін А. Попереджає порушення клітин, безсоння (фрукти, овочі, горіхи, риб'ячий жир, стручкові).
8. Вітамін С. Впливає на продуктивність гормонів, що запобігають стресу, усуває інтоксикацію (чорна смородина, болгарський перець, цитрусові, суниця і шипшина).
9. Вітамін Е. Запобігає нервовому напруженню (яйця, фундук, мигдаль, пшениця проросла, шпинат).
10. Вітамін В. Засвоєння білків, збільшують психологічну стійкість (фрукти, овочі, каші, чорний хліб).

Часто у стресові хвилини виникає нездоланне бажання щось постійно під'їдати – тоді найкраще не сягати по солодощі чи чипси, а мати під рукою здоровий перекус. Також постійно хочеться солоденького, авжеж, солодощі сприяють боротьбі зі стресом, заспокоюють нерви, підвищують настрої. Але таким способом можна впасти в залежність.

Щоб цього не сталося, пропонуємо рецепт здорового солоденького перекусу!

Цукерки з сухофруктів та чорних ягід

Інгредієнти:

- Сухофрукти (курага, в'ялений інжир, родзинки, чорнослив) – 100 г;
- Фруктувий сік (краще апельсиновий фреш) – 1/2 склянки;
- Волозькі горіхи – 100 г;
- Мед – 1 ст. л.;
- Чорні ягоди свіжі або розморожені (смородина, чорниця, ожина, шовковиця тощо) – 100 г;
- Кокосова стружка – 100 г.

Приготування:

1. Сухофрукти замочіть на 40 хвилин у соці, потім обсушіть і дрібно наріжте.
2. Волозькі горіхи обсмажте на сухій сковороді, охолодіть і подрібніть.
3. Ягоди трохи подрібніть гострим ножом.
4. Змішайте подрібнені сухофрукти, горіхи, ягоди та мед.
5. Сформуєте кульки чи брусочки, обваляйте їх в кокосовій стружці, охолодіть. **СМАЧНОГО!!!**