

Какие продукты утоляют голод и поднимают настроение – рассказала эксперт

28.02.2025



К продуктам, которые могут утолить голод и одновременно с тем поднять настроение, психолог, специалист по расстройствам пищевого поведения и амбассадор сервиса Grow Food Ксения Забатурина отнесла темный шоколад с содержанием какао не менее 70%, бананы и жирную рыбу, пишут РИА Новости.

По словам эксперта, темный шоколад с содержанием какао не менее 70% стимулирует выработку эндорфинов – так называемых гормонов счастья. Также различные ягоды оказывают такое действие, потому что они содержат витамины и антиоксиданты, которые помогают организму бороться со стрессом. Кроме того, в борьбе с меланхолией помогают бананы, которые богаты углеводами и помогают организму усваивать триптофан. Жирная рыба же, а именно скумбрия и лосось, являются отличным источником омега-3, кислот, которые справляются с тревожным состоянием.

В список полезных продуктов эксперт записала еще зелень, листовые овощи – шпинат, капусту, кисломолочные продукты, а также орехи.

«Правильное полноценное питание играет очень важную роль в нашем

самочувствии. Конечно, важно включать в рацион продукты, которые стимулируют выработку серотонина и эндорфинов. Не надо бояться после основного приема пищи есть немного темного шоколада или фруктов, даже если худеете. Это не отразится на весе, а только улучшит настроение, главное – знать меру», – заключила эксперт.

Ранее [врач назвала допустимую порцию блинов.](#)

Екатерина Павлюх