А вы знаете, что при помощи еды можно устранить депрессию, повысить умственную работоспособность и физическую активность? Все мы знаем, что настроение поднимают шоколад, орехи и бананы. Но есть и топ-4 продуктов, которые избавят от депрессии:

* Рыба содержит большое количества омега-3 жирных кислот и йода, который помогает концентрации внимания и улучшает тонус организма.
* Морская капуста богата витаминами В-группы, они полезны для надпочечников. Те, в свою очередь, отвечают за выработку адреналина и норадреналина, влияющих на настроение и уровень работоспособности. Ещё в морской капусте содержится йод, магний, кальций и железо.
* Зелень содержит фолат, он действует на организм аналогично омега-3 жирным кислотам. Самое высокое его содержание в укропе и петрушке.
* Мясо содержит незаменимую аминокислоту тирозин. Она увеличивает уровень дофамина – гормона счастья. Витамин B12, который содержится в мясных волокнах, помогает справиться с бессонницей и депрессией и повышает концентрацию внимания.