



## Морепродукты повышают настроение

Блюда из рыбы рекомендуют и нутрициологи, и психологи

Включение в рацион морепродуктов, богатых полиненасыщенными жирными кислотами, во-первых, нормализует обменные процессы, во-вторых, способствует улучшению настроения. Об этом говорят результаты исследования, проведенного в Нидерландах.

Как оказалось, для жителей Европы рыба — один из самых мощных антидепрессантов. У респондентов, в рационе которых присутствовало большое количество блюд из морепродуктов, подавленное состояние, апатия и депрессия фиксировались реже, чем у участников опроса, не получающих с пищей достаточного количества полезных жиров. Чтобы справиться с переменами настроения в худшую сторону, ученые рекомендуют при составлении меню совмещать приятное с полезным и обращать внимание на рыбные деликатесы.

