«Антистрессовые» продукты

Науке стало ясно, почему дети, да и взрослые, любят мороженное: оно великолепно снимает стресс. Молоко и сливки содержат триптофан — эффективный природный транквилизатор, успокаивающий нервную систему, поднимающий настроение, помогающий справиться с бессонницей.

Что же касается шоколада. Долгое время считали, что он действует на мозг подобно наркотику. Калифорнийский фармаколог Пианелли и его коллеги обнаружили в бобах какао вещества, сходные с некоторыми компонентами марихуаны. Однако, в конце прошлого года группа американских ученных «реабилитировала» шоколад и какао. Оказалось, что концентрация в нем злосчастных соединений крайне низка. К тому же, большинство из них растворяются еще в желудке, не достигая мозга.

За то другие исследователи нашли в шоколаде вещество, родственное гормону адреналину. Оно повышает кровеносное давление, делая более частым пульс, является природным стимулятором как кофеин.

Так же есть продукты, содержащие «гормон радости». Самые распространенные из них: гречка, овсянка, бананы.