

Η κρίση, οι οικογενειακές υποχρεώσεις και η ανασφάλεια για το μέλλον είναι μερικοί παράγοντες που ευθύνονται για την εμφάνιση κατάθλιψης. Η σωστή διατροφή συμβάλλει στην αύξηση της ευεξίας και στην καταπολέμηση της κατάθλιψης. **Πριν καταφύγετε Ιλοιπόν στη βοήθεια κάποιου ειδικού θεραπευτή ή στη λήψη φαρμάκων, δοκιμάστε να αισθανθείτε καλύτερα και πιο αισιόδοξοι με τη βοήθεια αυτών των τροφών…**

√ Τα αυγά και η ομελέτα περιέχουν βιταμίνη Β και πρωτεΐνες που βοηθούν στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης.

√ Οι ξηροί καρποί περιέχουν μαγνήσιο που έχει ισχυρές αγχολυτικές ιδιότητες.

√ Τα λιπαρά ψάρια, όπως σολομός, σαρδέλες, πέστροφα, σκουμπρί είναι εξαιρετικές πηγές ωμέγα-3 οξέων.

√ Κινόα, κεχρί και κριθάρι ανήκουν στην κατηγορία των «αρχαίων» σπόρων και καταπολεμούν την κατάθλιψη χάρη στη μεγάλη συγκέντρωση σύνθετων υδατανθράκων.

√ Το πράσινο τσάι έχει αντικαταθλιπτικές ιδιότητες που τις οφείλει στο αμινοξύ L-θειανίνη.

Πηγές: **f**aysbook.gr– thrakitoday.com