*Как питание может повлиять на эмоциональное и психическое состояние*

Многие люди, ежедневно употребляя привычные продукты питания, даже не догадываются о том, что питание определенно влияет не только на состояние здоровья, но и на их психику. Существует множество научных исследований, в которых доказан тот факт, что определенная еда может как улучшить настроение, так и наоборот, стать причиной депрессии.

*Еда и раздражение*

Нередко люди отмечают, что в голодном состоянии чувствуют себя раздраженными. Это неудивительно, так как при понижении уровня сахара в крови состояние здоровья человека значительно ухудшается, в особенности такие процессы происходят в организме голодного человека.

Также исходя из многочисленных наблюдений ученые пришли к выводу, что неблагоприятно на эмоциональное состояние человека влияет фастфуд, в котором содержится повышенный процент сахара и искусственных ингредиентов. Данный рацион также влияет на скорость мышления, память и другие умственные показатели.

*Как вегетарианство влияет на эмоциональное состояние человека*

Достаточно часто люди, отказавшиеся от употребления любого вида мяса (вегетарианцы), наблюдают значительное улучшение не только состояния здоровья, но и настроения. Ученные отмечают, что употребление мяса влечет за собой повышение уровня тестостерона (гормона, отвечающего за агрессию) в организме человека.

Исходя из вышесказанного следует отметить, что частая перемена настроения, грусть, апатия и нервозность вызываются ошибками в питании. Для того, что эмоциональное состояние человека было стабильным и спокойным, специалисты рекомендуют чаще употреблять:

* магний;
* витамин В;
* омега-3.

Также необходимо внимательно следить за уровнем сахара в крови.

В заключение следует отметить, что благодаря хорошо сбалансированной диете можно сохранить как физическое, так и психическое состояние человека.