**24 марта – Международный день борьбы с депрессией**

24.03.2021 г.

Ежегодно Международный день борьбы с депрессией приходится на 24 марта. В этот день во многих странах принято обращать особое внимание на данное расстройство. Учебные и медицинские учреждения приурочивают к этой дате ряд мероприятий, освещающих актуальные аспекты заболевания. Специалисты, занимающиеся его лечением и исследованием, читают лекции, проводят семинары. Организуются научные и практические конференции, где происходит обмен профессиональным опытом. Транслируются документальные фильмы о симптомах, последствиях и профилактике патологии. В эфир телевизионных каналов выходят программы, посвященные сохранению душевного здоровья. Общественные фонды занимаются сбором средств для помощи людям, подверженным депрессивному синдрому.

Как правильно питаться для борьбы с весенней "хандрой" и гиповитаминозом? Нужно, в первую очередь, разнообразить рацион богатыми на витамины и микроэлементы продуктами.

Нельзя забывать про фрукты и ягоды: их можно есть в традиционном виде или делать фруктовые салаты. Это один из основных источников витаминов. Цитрусовые и киви, например, – просто кладезь витамина С. Бананы – источник калия, который тоже способствует укреплению нашего иммунитета и препятствует развитию авитаминоза.

Продукты, богатые белком, помогают справиться с депрессивным состоянием. Например, мясо курицы или индейки. В нем есть тирозин, повышающий уровень дофамина в организме. В результате у человека проходит чувство тревожности, и улучшается концентрация, а также увеличивается уровень жизненной энергии. Помимо самого мяса, можно употреблять рыбу, соевые и молочные продукты, бобовые.

Продукты с витамином В снижают риск развития данного заболевания. Причем лучше всего отдавать предпочтение витаминам В2 и В6, дополняя их фолиевой кислотой. Это могут быть фрукты, овощи, цельные злаки, орехи.

Витамин С также необходим в рационе питания. Аскорбиновая кислота – самый главный "весенний витамин", отвечающий за сопротивляемость организма различным инфекциям и вирусам. Большие его количества содержатся в таких продуктах, как цитрусовые, шиповник, черная смородина, зелень, щавель, болгарский перец, бобовые, облепиха, яблоки, земляника и клубника, картофель, белокочанная и цветная капуста.

Витамин Д – "солнечный витамин", отвечающий за процесс усвоения организмом кальция. В основном он вырабатывается под воздействием лучей солнца в коже. Кроме того, есть и в некоторых продуктах, в частности, рыбьем жире, икре, красной рыбе, желтке, печени, сметане, сливочном масле, молоке. Данный витамин устойчив к воздействию повышенных температур.

Чтобы сохранить наибольшее количество витаминов и максимум полезных свойств продуктов, придерживайтесь некоторых несложных правил:

* Храните продукты в затемненном прохладном месте.
* Не держите фрукты, овощи и зелень в воде длительное время.
* Не подвергайте продукты сильному солнечному воздействию или искусственному освещению как при хранении, так и при готовке.
* Заранее не нарезайте продукты, не готовьте фарш, делайте это в процессе самого приготовления блюда.
* Если запекать мясо и рыбу в фольге в духовке, тогда в них сохранится больше витаминов.
* Чаще используйте для приготовления пароварку, вместо того, чтобы отваривать продукты.
* Размораживайте мясо в холодильнике или при комнатной температуре, не помещайте его в воду для разморозки.
* Овощи для варки погружайте в кипящую воду и закрывайте крышкой – так вы сохраните больше полезных свойств.
* Используйте отвары овощей для приготовления блюд, будь то бульон для супа или жидкая основа для каши.

Депрессия – один из возможных симптомов расстройства обмена веществ в мозге. Несвоевременная терапия приводит к тяжелым последствиям для здоровья. Для обращения внимания людей, медицинских учреждений, социальных служб на подобные заболевания создан международный праздник. Берегите себя и будьте здоровы!