



Принимайте во внимание, что витамин В, содержащийся в мясе, фасоли и цельнозерновых продуктах ощутимо избавляет от связанного с работой стресса.

Таковы результаты трехмесячного эксперимента, поставленного Коном Стоу, профессором Смитовского технологического университета, в ходе опыта участникам предоставлялись либо высокие дозы витаминов В, либо плацебо.

"Снижая напряжение, мы также снижаем риск проблем со здоровьем, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, депрессиями и тревогами",- считает Стоу.

Исследователи оценили показатели 60 участников по таким факторам, как личность, рабочие качества, настроение, тревожность и напряжение, а затем снова дали им оценку через 30 и 90 дней.

"В конце трехмесячного периода, те, участники которые получали витамин группа В, продемонстрировали более низкий уровень рабочего стресса, чем это было в начале исследования. С другой стороны, те, кто принимал плацебо, не показали значительных изменений", – сообщает Стоу.

"Витамин В, который находится в целом необработанных продуктов, таких как мясо, бобы, цельнозерновые продукты, является неотъемлемой частью синтеза нейротрансмиттеров имеющих решающее значение для психологического благополучия. Но реальность такова, что многие люди не получают достаточно витамина В из своего рациона, поэтому они обращаются к синтезированным витаминам",- сказал он.