U zimskom periodu godine mnogi ljudi zapadaju u depresiju poznatu kao "sezonski poremećaj raspoloženja". Osećaju se bezvoljno, umorno, imaju pojačanu želju za slatkim, smanjenu seksualnu želju i poremećaj spavanja.

Postoji teorija da nedovoljno svetlosti menja hemiju u mozgu kod osoba koje imaju biološku osetljivost za to. Kod njih manjak dnevne svetlosti smanjuje nivo neurotransmitera serotonina koji je jako bitan za raspoloženje. Istovremeno, zbog duže noći, luči se više melatonina koji je bitan za kvalitetan san. Zato su mngi ljudi tokom jeseni i zime pospani i danju.

Osobe koje pate od sezonskog poremećaja raspoloženja i same primete da im se zimi jedu mnogo više slatkiši nego leti. Slatkišima i skrobnim namirnicama unose pravi lek protiv melanholije. Kada ljudi koji ne pate od ovog poremećaja unesu više ugljenih hidrata, na primer šećera, postaju manje energični i opada im pažnja, bez obzira na godišnje doba. Kod osoba sa sezonskim poremećajem raspoloženja je obrnuto: kod njih ugljeni hidrati deluju kao antidepresiv. Nakon slatkiša one se osećaju živahnije i vedrije, manje su napete, depresivne i umorne. Takvo poboljšanje raspoloženja je posledica porasta serotonina.

Ako se zimi osećate depresivno ne lišavajte se ugljenih hidrata za kojima vam telo vapi. Za vas nisu pogodne dijete bogate belančevinama a siromašne ugljenim hidratima, pogotovu ne u zimskim mesecima. Da bi pomogli sebi možete jesti slatkiše, ali mnogo je zdravije da uzimate složene ugljene hidrate kao što su pasulj, testenina, povrće, cerealije, hleb i pecivo. I oni pomažu samo deluju sporije. Izbegavajte prekomerno unošenje alkohola i kofeina, jer mogu povećati uznemirenost i pogoršati raspoloženje.

Osim hrane veoma je važna svakodnevna šetnja. Za nju izdvojte najmanje pola do jednog sata u najsvetlijem delu dana.