

7 أطعمة تحتاجها لتحسين حالتك المزاجية

أثبت تناول غذاء صحي ومتوازن غذائياً أنه يشع مشاعر إيجابية، ولكن قد يكون من الصعب الحفاظ عليه عندما تمر بيوم سيئ وتريد الغوص في وعاء نوتيل.

وقد ثبت أن هذه الأطعمة السبعة تحول رأسك رأساً على عقب وتساعدك في التخفيف الوزن. تشمل القائمة الشوكولاته، والقهوة، وحتى الأفوكادو.

إليك 7 أطعمة تحتاجها لتحسين حالتك المزاجية :

الشوكولاته

مجرد التفكير في الشوكولاته يضع ابتسامة على وجهنا، ولكن بالتأكيد لا يمكنك أن تنغمس في هذا العلاج ولا تزال تفقد الوزن وتكون سعيداً؟ حسناً، نحن هنا لنقول لك أنك تستطيع ذلك. تحتوي الشوكولاته على العديد من مضادات الأكسدة، بما في ذلك المغنيسيوم، مما يؤدي إلى استرخاء الأوعية، مما يتسبب بانخفاض ضغط الدم وزيادة الدورة الدموية. إن تناول عدد قليل من مربعات الشوكولاته بالكاكاو بنسبة 70% لن يقلل فقط من قلقك بل سيخفف من الاكتئاب والتعب.



القهوة

من خلال تفتيت التشوش في الدماغ، يمكن للعناصر الموجودة في فنجان قهوة واحد أن تبقي جسمك على ارتفاع طوال اليوم، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات عظيمة وابتسامة خارجية. يشتهر إستهلاك هذا المشروب اليومي بزيادة في الدوبامين والسيروتونين، وكلاهما مواد كيميائية داخل الجسم يمكن أن تخفف من العواطف السلبية.

سمك السلمون

تناول سمك السلمون ليس فقط للمطاعم الفاخرة؛ هذه السمكة عالية للغاية في أوميغا 3 الغنية، والتي تشتهر بمكافحة تقلب المزاج والاكتئاب. وجدت أيضاً في الجوز، يمكن أن تعزز أوميغا 3 الذاكرة

الخاصة بك وتفسح المجال ليوم من التركيز. تناول السلمون مع طبق من الخضار المطهو على البخار، وأنت في طريقك إلى يوم إيجابي!

البيض

مقلي ، مسلوق ، أو أومليت - من لا يحب البيض؟ البيض مصدر رائع للبروتين الذي يساعد على إعادة بناء العضلات والحفاظ عليها بعد فترة طويلة من ممارسة الرياضة . يحتوي البيض أيضًا على الفيتامين D ، الذي يلعب دورًا مهمًا في الحفاظ على نظام المناعة ، ويمنعك من السعال ونزلات البرد والعطس . يمكن أن يساعد تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين D بشكل كبير في درء الأفكار الاكتئابية وكذلك مساعدة فقدان الوزن.

ولتحسين مزاجك ، يمكنك صنع البيض المسلوق على شكل قلب.



التوت

يحتوي التوت على الفطور أو للتخلص من الزبادي ، يحتوي على الأنثوسيانين الذي يقلل من الالتهابات في الجسم ويقلل من معدلات الاكتئاب. وتضم هذه الفاكهة ، والتوت البري ، والتوت ، والتوت ، وغيرها الكثير ، ثمار تثبت المزاج ، كما أنها تجسد العديد من مضادات الأكسدة التي لا تعتبر جيدة لبشرتك فحسب ، بل تساعد أيضًا في مكافحة الشيخوخة.

الجوز

المكسرات والبذور ، وخاصة الجوز ، غنية بالحريرات والكثافة في الدهون ، ولكنها ضرورية لنظام غذائي صحي ومتوازن. هذه الوجبة الخفيفة في منتصف الصباح تحتوي على مركب يعرف باسم الميلاتونين ، والذي لا يحفز على النوم فحسب بل يقلل من أمراض القلب ، ويمنع مرض السكري ، ويكافح هرمون الإجهاد. إذا كنت تريد بشرة متوهجة وشعر لامع ، يساهم الجوز أيضًا في هذه العوامل أيضًا! تناول الطعام باعتدال لتناول وجبة خفيفة صحية.

الأفوكادو

عادة ما يقترن الأفوكادو مع أفضل صديق له ، الصالصة ، هو يعد عنصر هام لتنظيم هرمون المزاج، السيروتونين. يساعد الدماغ على إدارة

العديد من الوظائف ، ويكافح الأفوكادو الإرهاق ويزيد مستويات الهرمون بشكل كبير. لا يقتصر الأمر على فوائد صحية مذهلة ، بل يمتلئ هذا الخضار بالدهون الصحية التي يمكن أن تجعل بشرتك تتوهج وتساعد في عملية الهضم. هل نحتاج إلى قول المزيد؟

