

6 υπερ-τροφές που χαρίζουν ευτυχία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ευτυχία περνάει από το πιάτο σας, αφού υπάρχουν κάποιες τροφές που μπορούν να σας κάνουν να χαμογελάσετε. Αν λοιπόν είστε στα down σας, προσθέστε μερικά από τα superfoods που το [clickatlife.gr](#) σας προτείνει στη διατροφή σας και θα γελάσει το χειλάκι σας.

Goji μούρα

Είναι ένα από τα πιο νόστιμα και δημοφιλή τρόφιμα. Περιέχουν βλέπετε 18 αμινοξέα σε μόλις μία μερίδα και είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Γνωρίζατε πως τα αμινοξέα και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β βοηθούν τόσο στη συγκέντρωση, όσο και στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης;

Μούρα Camu camu

Είναι η νούμερο 1 πηγή βιταμίνης C στον κόσμο και μια πεντανόστιμη λύση για να είστε και να φαίνεστε υγιής.

Η Βιταμίνη C ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και βελτιώνει τη διάθεσή σας, ενώ παράλληλα συμβάλλει σε μια πιο νεανική επιδερμίδα, που όλοι γνωρίζουμε πως μας κάνει ευτυχισμένους, σωστά;

Κακάο

Η σοκολάτα είναι μια υπερ-τροφή που βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης, και τη μείωση του στρες. Το κακάο περιέχει μαγνήσιο, που μειώνει το άγχος, προλαμβάνει την κατάθλιψη και βοηθάει στην αντιμετώπιση των πονοκεφάλων.

Καρύδα

Τονώνει τη διάθεσή σας, μειώνει το άγχος, και το καλύτερο από όλα είναι πως θα κρατήσει τα ποσοστά του σακχάρου στο αίμα σταθερά και έτσι θα προλάβετε τις ανεπιθύμητες υπογλυκαιμίες.

Σπιρουλίνα

Η βιταμίνη B12 που περιέχει η σπιρουλίνα βοηθά να βελτιωθεί τη διάθεσή σας, να αυξηθεί ο μεταβολισμός σας και τέλος να μειωθεί το στρες. Είναι επίσης πλούσια σε αμινοξέα και πρωτεΐνες, με 4 γραμμάρια πρωτεΐνης σε μόλις ένα κουταλάκι του γλυκού.

Λιναρόσπορος

Δεν είναι τόσο γνωστή τροφή κι όμως αξίζει τον κόπο να τη δοκιμάσετε γιατί ενισχύει το καρδιαγγειακό σύστημα, διατηρώντας την πίεση σε υγιή επίπεδα. Ακόμη μειώνει το ρίσκο εμφάνισης καρδιακών προβλημάτων και ρίχνει τα επίπεδα της χοληστερίνης, ενώ τα Ω-3 που περιέχει βοηθούν στην απώλεια βάρους. Οι φυτικές του ίνες φροντίζουν για την καλή λειτουργία του εντερικού συστήματος. Ακόμη έχει άμεση ανακουφιστική δράση στις εμμηνοπαυσιακές εξάψεις που αντιμετωπίζουν πολλές γυναίκες. Η αντιφλεγμονώδης δράση του, βοηθάει να φτιάξει η διάθεση σας και έχει αποτελέσματα και στην υγεία της επιδερμίδας, ενώ το μεγαλύτερο θετικό στοιχείο του λιναρόσπορου είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος το οποίο με τη σειρά του μας προστατεύει από τυχόν ασθένειες.

Δήμητρα Μποφυλάτου

dmpof@naftemporiki.gr

Πηγή: clickatlife.gr