



έφι

Η

καλή διάθεση είναι ένας σημαντικός παράγοντας για καλή υγεία και οι παρακάτω υπερτροφές, κάνουν τα πάντα για να σας τη χαρίσουν απλόχερα. Καθημερινά πασχίζουμε να ασκηθούμε, να διορθώσουμε τη διατροφή μας και να είμαστε τυπικοί στις τακτικές μας εξετάσεις, ξεχνώντας πολλές φορές ότι η χαλαρή και καλή διάθεση είναι αυτή που ίσως μας τονώνει περισσότερο από κάθε τι, χαρίζοντάς μας μια όμορφη καθημερινότητα και ενισχύοντας τον οργανισμό μας.

Σίγουρα η καλή διάθεση δεν έρχεται από μόνη της, αλλά πάει χέρι-χέρι με τις σωστές επιλογές ζωής, αυτές που σας χαροποιούν και φέρνουν την ευτυχία στο πρόσωπό σας. Παρ' όλ' αυτά, γιατί να μην την τονώσετε και με μερικές υπερτροφές που εκτός του ότι είναι πλούσιες σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά, θεωρούνται πως μας φτιάχνουν το... κέφι;

Ντομάτες

Πολλοί τις κατατάσσουν στα λαχανικά. Οι ντομάτες, όμως, είναι φρούτα πλούσια στο αντιοξειδωτικό λυκοπένιο, το οποίο βοηθά τον οργανισμό να διώξει τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν βλάβες στα κύτταρα, ενώ η υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυλλικό οξύ δρα κατά της μελαγχολίας και της κατάθλιψης, τονώνοντας τη διάθεση.

Σέσκουλο

Το πράσινο, φυλλώδες αυτό λαχανικό σας παρέχει υψηλά επίπεδα φυλλικού οξέος, το οποίο έχει αποδειχτεί ισχυρός παράγοντας βελτίωσης της διάθεσής σας. Σύμφωνα, μάλιστα, με μελέτη του Πανεπιστημίου York και της ιατρικής σχολής Hull York Medical School, υπάρχει ισχυρή διασύνδεση μεταξύ των χαμηλών επιπέδων φυλλικού οξέος και της κατάθλιψης, γι' αυτό προσθέστε λίγο σέσκουλο στις σαλάτες σας ή σοτάρετέ το με λίγο κρεμμύδι και σκόρδο για έξτρα γεύση.

Σπαράγγια

Τα σπαράγγια φαίνεται πως αυξάνουν κι αυτά τα επίπεδα του φυλλικού οξέος στον οργανισμό, βελτιώνοντας τη διάθεσή σας, ενώ περιέχουν και βιταμίνη C, η οποία συνδέεται με την ανακούφιση από μελαγχολία. Ψήστε τα και προσθέστε τα στο πιάτο σας σε πιο συχνή βάση.

Βρώμη

Ξεκινάει τη μέρα σας και έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο, ένα μέταλλο το οποίο φαίνεται να «πολεμά» το άγχος και τη μελαγχολία. Ακόμη, η βρώμη, χάρη στις φυτικές της ίνες, βοηθά στη σταθεροποίηση της διάθεσης και αν δεν σας αρέσει σκέτη με γάλα, δοκιμάστε να της προσθέσετε μπανάνα, μύρτιλο ή κανέλα.

Αμύγδαλα

Εύκολο και χορταστικό σνακ, τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε μαγνήσιο, σημαντικό μέταλλο για την υγεία του εγκεφάλου και την ανακούφιση από μελαγχολία. Δοκιμάστε να τα αναμείξετε και με άλλους ξηρούς καρπούς, όπως καρύδια, δίνοντάς τους μια έξτρα γλυκύτητα με αποξηραμένα φρούτα.

Σκούρα σοκολάτα

Η αλήθεια είναι ότι κάθε είδος σοκολάτας μπορεί να μας φτιάξει τη διάθεση, μόνο και μόνο ικανοποιώντας την ανάγκη μας για γλυκό, η σκούρα σοκολάτα, όμως, είναι πιο υγιεινή και πλούσια σε φλαβονοειδή από το κακάο, τα οποία αποτελούν συστατικό-κλειδί που βοηθάει στη μείωση του στρες. Φροντίστε μόνο να μην υπερβάλλετε στην κατανάλωσή της και να μην ξεπερνάτε ένα μικρό κομματάκι (30-50 γραμμάρια) καθημερινά.

Αβγά

Η χρησιμότητα των αβγών στη βελτίωση της διάθεσης είναι ότι βοηθούν τον οργανισμό στη σύνθεση σεροτονίνης, χαμηλά επίπεδα της οποίας συνδέονται με την κατάθλιψη. Αν ανησυχείτε για τη χοληστερίνη σας, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, αν και οι ειδικοί συστήνουν να καταναλώνουμε 2-3 αβγά την εβδομάδα ή και παραπάνω αν δεν έχουμε πρόβλημα χοληστερίνης.

Φακές

Είναι διάσημες για το σίδηρό τους, τα οφέλη τους, όμως, επεκτείνονται και στο φυλλικό οξύ, καθιστώντας τις μια τροφή που βελτιώνει τη διάθεση. Πέραν αυτού,

οι φακές περιέχουν το αμινοξύ L-τυροσίνη που επιτρέπει στον εγκέφαλο να δημιουργήσει ντοπαμίνη και νορεπινεφρίνη, νευροδιαβιβαστές που συμβάλλουν στην καταπολέμηση της κατάθλιψης. Αν έχετε βαρεθεί τις φακές σε μορφή σούπας, δοκιμάστε τες σε πουρέ ή βράστε τες και προσθέστε τες στη σαλάτα σας.

Μέλι

Γνωστό για τις καταπραϋντικές του ιδιότητες, το γλυκαντικό της φύσης περιέχει τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που συμβάλλει στη δημιουργία της ορμόνης σεροτονίνης και βοηθά στη χαλάρωση του οργανισμού. Δοκιμάστε το στο τσάι σας, στο κακάο, στο γιαούρτι, στα καρύδια και όπου αλλού σας ταιριάζει η γεύση του.

Μύδια

Πλούσια σε βιταμίνη B12, η οποία είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, τα μύδια παίζουν ρόλο στη διάθεσή σας, αφού η βιταμίνη αυτή συμβάλλει στη δημιουργία της ουσίας S-αδενοσυλμεθειονίνης που ελέγχει τη διάθεση. Δοκιμάστε τα με σκορδοβούτυρο, αλλά να είστε προσεκτικοί στην κατανάλωσή τους, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε νάτριο (627mg νατρίου στα 170 γραμμάρια).

Πηγή: clickatlife.gr