27 Δεκεμβρίου 2015

«Θαυματουργές» Τροφές Πώς θα διώξετε τη μελαγχολία του χειμώνα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Δεν είναι λίγοι αυτοί που επηρεάζονται από τις βροχερές ή μουντές μέρες του χειμώνα και αναζητούν τρόπους ώστε να διώξουν την κακοκεφιά. Ο πιο γρήγορος τρόπος για να αλλάξετε διάθεση και να αποκτήσετε την πολυπόθητη ενέργεια βρίσκεται στην καθημερινή σας διατροφή μιας και συγκεκριμένες τροφές βοηθούν ώστε να καταπολεμήσετε τη μελαγχολία του χειμώνα. Μάθετέ τις πιο κάτω.
Προτιμήστε Ω-3 λιπαρά. Επιλέξτε ψάρια όπως ο σολομός, οι σαρδέλες και ο τόνος μιας και τα ω 3 λιπαρά οξέα που περιέχουν έχει αποδειχθεί πως προστατεύουν τη σωματική αλλά και την...ψυχική υγεία.

Πολύτιμη βιταμίνη D. Έρευνες έχουν συνδέσει την απουσία βιταμίνης D με τη μελαγχολία. Για αυτό επιλέξτε τροφές όπως τα δημητριακά και τα γαλακτοκομικά, και κάντε ένα μικρό περίπατο στον ήλιο κάθε μέρα ώστε να αποκτήσετε την πολυπόθητη ενέργεια.

Πείτε «ναι» στα ζεστά τρόφιμα. Ένα μπολ με ζεστή σούπα ή ένα φλιτζάνι ζεστής σοκολάτας είναι ό τι καλύτερο για να νιώσετε ζεστασιά αλλά και ευτυχία. Φροντίστε συγχρόνως να δημιουργήσετε ζεστές γωνιές στο σπιτικό σας για περισσότερη... ευτυχία!

Θαυματουργό κοτόπουλο. Όσο παράξενο και αν ακούγεται το κοτόπουλο θεωρείται αντικαταθλιπτικό. Φτιάξτε μια κοτόσουπα και με αυτόν τον τρόπο θα διώξετε τη μελαγχολία.

Πολύπλοκοι υδατάνθρακες. Ένα πιάτο μακαρόνια θα σας φτιάξει τη μέρα. Η σεροτονίνη, η κύρια ορμόνη που σας κάνει να αισθάνεστε καλά, διαταράσσεται όταν ακολουθείτε μια διατροφή φτωχή σε υδατάνθρακες. Εάν θέλετε να διώξετε τη μελαγχολία, βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετά λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης στη διατροφή σας ώστε να τονώσετε τη σεροτονίνη σας.

Γλυκοπατάτες οι ευεργετικές. Με οποιονδήποτε τρόπο και να μαγειρέψετε τις γλυκοπατάτες έχετε τον καλύτερο διατροφικό σύμμαχο κατά της μελαγχολίας. Πλούσια σε φυτικές ίνες και καλή πηγή σιδήρου και βιταμίνης C και D, η γλυκοπατάτα είναι το αντικαταθλιπτικό σας.

Εκτός από τη διατροφή, προσπαθήστε να βάλετε την άσκηση στην καθημερινότητά σας ώστε να καταπολεμήσετε τη χειμωνιάτικη μελαγχολία.

Πηγή: offsite.com.cy