



## Alimentos y estado de ánimo: 5 alimentos que pueden animarte en un mal día

Nutrición, 01/09/2021



Hay ciertos alimentos saludables que ayudan a mejorar el estado de ánimo

en un día sombrío.

¿Qué haces cuando te sientes mal? ¡Come buena comida! Sabemos que los dulces o tu comida rápida favorita pueden hacerte feliz y cambiar las cosas en un día bajo, pero pueden tener sus propias consecuencias negativas. Ha habido varios estudios que han encontrado un vínculo entre la nutrición y la salud mental. Ciertos alimentos ricos en nutrientes pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo. La fluctuación en el estado de ánimo generalmente ocurre debido al estrés, el medio ambiente, los trastornos del sueño, la deficiencia de nutrientes, etc. Por lo tanto, ha habido evidencias de que ciertos alimentos saludables fueron capaces de inducir la felicidad.

Aquí hay 5 alimentos que pueden mejorar su estado de ánimo:

Miel

La miel contiene kaempferol y quercetina, que pueden ayudar a prevenir la depresión al reducir la inflamación en el cerebro. Puede considerarse como una dulce defensa natural, que te ayuda a sentirte mejor. Se dice que la miel es útil para impulsar la producción de energía en el cerebro.

Semillas de chia

Este ingrediente alimenticio lleno de nutrientes a base de plantas puede ayudar a producir serotonina que mejora el estado de ánimo. Las semillas de chía son ricas en minerales, que a menudo se consideran importantes para el funcionamiento del cerebro.

#### Nueces

Son densos en antioxidantes, magnesio y omega-3. El magnesio promocionado para mantener el estado de ánimo estable al regular los niveles de azúcar en sangre. Se ha visto que una deficiencia de magnesio puede hacer que una persona se sienta irritable, ansiosa y agitada.

#### Avena

La avena es una excelente fuente de fibra, que puede ralentizar la digestión de los carbohidratos y permitir la liberación gradual de azúcar en el torrente sanguíneo. Esto ayuda a mantener alto el nivel de energía. La avena también es una comida sana y saludable.

#### Dátiles

La mayoría de los dátiles son una buena fuente de vitamina B, que se dice que aumenta los niveles de neurotransmisores como serotonina, dopamina, norepinefrina y ácido gamma aminobutírico en el cerebro. Como resultado, estos ayudan a mejorar el estado de ánimo. Los dátiles también es una buena fuente de zinc, magnesio y selio, lo que también puede mejorar su estado de ánimo.