



Estos alimentos activan la serotonina y te ayudan a empezar el día de buen humor

Descripción



La receta de la felicidad es más fácil de lo que piensas. Hay alimentos que son ricos en triptófano, un aminoácido esencial que el organismo no produce por sí mismo pero que es fundamental para la supervivencia y que se obtiene de la dieta. Este aminoácido reduce la agresión y ayuda a producir serotonina, la hormona de la felicidad.

Cómo desayunar bien

Para empezar bien el día, nada mejor que un buen desayuno que te llene, te dé energía y además contenga los ingredientes necesarios para que tu cerebro produzca la hormona que garantiza el buen humor. Con estas ideas de desayunos saludables le das a tu cuerpo la energía y la alegría de vivir que necesita para darle un toque de alegría al día.

Productos lácteos, cereales y frutos secos

La vitamina B1 es conocida como una vitamina del estado de ánimo, ya que también estimula la producción de serotonina. Los frutos secos, los lácteos o el muesli son ricos en triptófano y vitamina B1, por lo que combinarlos en el desayuno garantiza el bienestar físico y mental.

El clásico bol de leche con granola (mucho mejor si es integral) es una de esas recetas sencillas, rápidas y efectivas para conseguir este objetivo. Si desea agregar un impulso de nutrición y creatividad, puede agregar un poco de cereal y algunas nueces como las nueces, que tienen un alto contenido de tiamina y excelentes estimuladores de la serotonina, a su yogur o leche favoritos.

Los frutos secos, las bayas o los lácteos son alimentos que contribuyen a la formación de serotonina/
@ALEXANDRAPEREIRA

Otro añadido que funciona muy bien en esta combinación son los frutos rojos como las fresas o los arándanos. Si eres de los que tienen que comer fruta a primera hora de la mañana, esta opción se convertirá en tu receta favorita para empezar bien el día.

Los arándanos o las fresas tienen un efecto positivo en tu estado de ánimo. No solo llenan, sino que también contienen propiedades antidepresivas que ayudan a estabilizar el estado de ánimo y, cuando se combinan con otros ingredientes, ayudan a estabilizar el estado de ánimo y brindan paz y tranquilidad.

Alimentos ricos en vitamina B6

Si eres de los que disfruta mucho más un desayuno de tostadas, también hay una gran variedad de recetas para ti. La tostada de pavo es un buen ejemplo. El pavo es un alimento rico en vitamina B y triptófano y bajo en grasas, lo que lo hace perfecto para las personas que hacen dieta. Los expertos recomiendan consumirlo dos veces por semana, especialmente por la mañana ya que aporta energía para el día.

Rico en vitaminas E y B6, el aguacate es otra estrella de la suerte. Al igual que el plátano, es rico en potasio y magnesio, por lo que sacia, favorece la salud y ayuda a activar la serotonina.

Para poner la guinda al pastel y completar con éxito el objetivo, el ingrediente principal es la pimienta. El cerebro identifica la picazón de la pimienta como un “daño” benigno y libera endorfinas que aumentan el bienestar.

No importa si eres más de dulce o de salado, con estas variadas opciones comenzarás el día de buen humor/@BEGIMENO

Los beneficios del chocolate

No en vano, el helado de chocolate es el bromista de los momentos tristes. Aunque pueda parecer lo contrario, este alimento refrescante y divertido induce un aumento de serotonina en el organismo, lo que ayuda a estabilizar el estado de ánimo y tiene efectos antidepresivos.

Si quieres darte un capricho con algo dulce, lo mejor es que añadas un poco de cacao a tu desayuno. El chocolate estimula la serotonina y crea un efecto de placer inmediato en el paladar. Se convertirá

en tu ingrediente secreto favorito para salir de casa con una sonrisa en la cara todos los días.

Fecha de creación

marzo 2023