

Bu besinler mutluluk veriyor

Beslenme ve Diyet Uzmanı Gündüz, serotonin hormonunu yükselterek mutluluk seviyesini artıran besinleri anlattı.

Yayın Tarihi : 25 Temmuz 2017 Salı (oluşturma : 25.05.2019)

Mutluluk hormonu olarak bilinen 'serotonin', ruh hali üzerinde etkili olduğu gibi iştah metabolizmasında da önemli bir rol oynuyor. Araştırmalar, serotonin eksikliğinin uykusuzluk, yeme bozukluğu, depresyon, migren ve hatta obeziteyi tetikleyebileceğini ortaya koyuyor. Serotonin eksikliği yaşamamak; yani mutsuz olmamak için egzersiz yapmak, güneş ışığından D vitamini almak, stresten uzak durmaya çalışmak gibi eylemlerin yanı sıra bazı besinleri tüketmek de serotonin miktarının artmasını sağlıyor.

Yemek ve mutluluk arasında bilimsel olarak kanıtlanmış bir ilişki olduğunu söyleyen Beslenme ve Diyet Uzmanı Çisem Gündüz, serotonin hormonunu yükselterek mutluluk seviyesini artıran 5 besini şöyle sıraladı:

Muz: İçerdiği yüksek potasyum ve vitamin B sayesinde serotonin miktarını arttırmaya yardımcı olan muz, ayrıca yüksek tansiyonun dengelenmesine ve kalp damar sağlığının korunmasına da olumlu katkıda bulunuyor. Gün içinde küçük boy muz ve 1 bardak süt ile kan şekerini dengelemek ve günü daha mutlu geçirmek mümkün.

Süt ve süt ürünleri: Temel aminoasitlerden biri olan ve serotonin yapımında kullanılan triptofan açısından zengin olan süt ve süt ürünleri de kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlıyor. Protein ve kalsiyum kaynağı olan süt ve süt ürünleri yapısı sayesinde özellikle bel çevresindeki yağlanmanın azalmasına, bağırsak dostu özelliği ile hazımsızlık problemi yaşayanlar için sindirime yardımcı oluyor. Ara öğünlerde bir kase yoğurt ve yanında taze meyve tüketmek güne daha zinde devam etmeyi sağlıyor. Süt ve süt ürünlerinin ara öğünlerde tüketilmesi kan şekerini dengeleyici özelliğiyle açlık krizlerinin de önüne geçiyor.

Balık: Balık, içerdiği yüksek omega 3 sayesinde serotoninini artırarak mutluluk veriyor. Beyin fonksiyonlarının da düzenli çalışmasına destek olan balık, kötü kolesterol LDL'nin düşmesine, iyi kolesterol HDL'nin yükselmesine katkı sağlıyor, kalp-damar sağlığını koruyor. Bunların yanı sıra zayıflama programı içerisinde olan kişilerin haftada 2-3 gün balık tüketmesi kilo vermeye yardımcı oluyor.

Çilek: C vitamini ve çeşitli mineraller açısından da zengin olan çilek, serotonin hormonunun artmasına yardımcı oluyor. Bunun yanında antioksidan özelliği ile bağışıklık sistemini güçlendirerek sağlık sorunlarına karşı koruma kalkanı oluşturuyor. Sağlıklı bir ara öğün için, bir porsiyonu 6-8 adet olan çileğin yanında 10 adet çiğ badem tüketmek yeterli oluyor.

Bitter ikolata: Beyinde serotonin ve endorfin seviyelerini artırarak gün içerisinde daha mutlu hissedilmesine yardımcı olan bitter çikolata, kalsiyum, magnezyum, bakır ve potasyum mineralleri açısından da oldukça zengin. Ancak bitter çikolatanın tüketim miktarına dikkat etmek gerekiyor. Ara oğnlerde bir fincan sade kahvenin yanında iki kare bitter çikolata tüketmek yeterli görülüyor.

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Bu besinler mutluluk veriyor