

10 Makanan untuk Memperbaiki Mood

Ditulis oleh jh

Rabu, 04 April 2012 09:36

Sedih



Jika Anda membutuhkan dorongan kebahagiaan, cobalah konsumsi minyak ikan untuk meningkatkan kesehatan otak dan suasana hati. Minyak ikan tak hanya kaya dengan asam lemak Omega-3, yang membantu mengurangi depresi, perasaan negatif dan suasana hati, namun salmon dan tuna juga merupakan sumber vitamin B12, yang membantu meningkatkan suasana hati.

Takut



Banyak orang menderita fobia, mulai dari yang umum (seperti acrophobia ♦ takut ketinggian) hingga yang khusus (seperti arachibutyrophobia ♦ takut terhadap selai kacang). Mungkin pola makan Anda perlu diperiksa. Penelitian menunjukkan, kekurangan folat dapat menyebabkan ketakutan irasional dan kecemasan berlebihan, jadi cobalah tingkatkan asupan folat Anda ♦ sama seperti memperbaiki suasana hati dengan Omega-3 ♦ dengan mengonsumsi alpukat.

Marah



Lain kali saat merasa marah, cobalah konsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian untuk membantu menenangkan Anda. Penelitian menunjukkan, Omega-3 dapat mengurangi perilaku agresif pada orang dewasa dan anak-anak dengan masalah perilaku yang parah, sementara penelitian di Jepang menyarankan wanita yang sedang marah untuk mengonsumsi zinc. Untuk memenuhi asupan nutrisi, konsumsilah kenari dan biji rami, yang banyak mengandung zinc dan asam lemak Omega-3.

10 Makanan untuk Memperbaiki Mood

Ditulis oleh jh

Rabu, 04 April 2012 09:36

margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Cinta</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;"></p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Punya janji kencan dan ingin mengubah suasana hati? Cobalah makanan kaya zinc untuk merangsang libido dan meningkatkan keinginan. Sementara tiram merupakan aphrodisiac (zat yang dapat meningkatkan hasrat seksual) yang terkenal karena jumlah zinc yang tinggi, jika Anda bukan penggemar moluska berlendir tersebut, cobalah kerang, kacang pinus, atau biji labu.</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Malu</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;"></p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Kita semua perlu meningkatkan kepercayaan diri dari waktu ke waktu, dan untungnya Anda mendapatkan uluran tangan untuk mengurangi rasa malu. Peneliti di McGill University di Montreal menemukan bahwa makanan yang mengandung tryptophan (asam amino esensial) membuat orang merasa lebih percaya diri. Sumber terbaik untuk tryptophan yakni daging (terutama ayam), ikan seperti salmon dan tuna, dan kacang-kacangan.</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Patah hati</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;"></p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Banyak orang mengonsumsi cokelat untuk mengatasi patah hati, dan itu bukanlah hal yang buruk. Cokelat mengandung banyak zat kimia untuk mengurangi kesedihan, seperti magnesium yang membuat santai, anandamide yang menenangkan dan phenylethylamine yang meningkatkan suasana hati. Cobalah konsumsi cokelat gelap (tapi secukupnya!) untuk mengoptimalkan kesehatan.</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Gelisah</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">

10 Makanan untuk Memperbaiki Mood

Ditulis oleh jh

Rabu, 04 April 2012 09:36

font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;"></p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Jika Anda akan menghadapi wawancara atau presentasi, cobalah ganti kopi di pagi hari (yang dapat membuat Anda gelisah) dengan teh herbal. Efek chamomile yang menenangkan begitu kuat hingga dapat mengurangi gangguan kecemasan ringan hingga sedang, jadi cobalah secangkir teh chamomile untuk membantu mengurangi kegelisahan.</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Stres</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;"></p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Apakah Anda merasa kewalahan karena hari yang sibuk atau merasa stres setelah bekerja, cobalah konsumsi beberapa blueberry untuk mengatasi stres. Blueberry tinggi vitamin C, yang dapat membantu tubuh mengatasi stres tingkat tinggi. Juga dilengkapi dengan antioksidan yang dapat membantu melindungi tubuh Anda.</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">◆Otak berkabut◆</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">
Jika Anda merasa bingung, tidak fokus, pelupa, atau pikiran Anda berjalan lambat, berikan otak Anda dorongan dengan minum secangkir teh hijau. Sekitar 80 persen otak kita terdiri dari air, minum air dapat membantu otak Anda tetap terhidrasi dan berfungsi optimal. Teh hijau juga membantu menjaga kewaspadaan Anda dengan mengatur kadar gula darah, membantu melindungi otak dan mengurangi resiko demensia (gejala yang disebabkan oleh gangguan otak).</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Lesu</p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;"></p> <p style="margin-top: 0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">

10 Makanan untuk Memperbaiki Mood

Ditulis oleh jh

Rabu, 04 April 2012 09:36

0px; margin-right: 0px; margin-bottom: 19px; margin-left: 0px; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 13px; line-height: normal; padding: 0px;">Apakah Anda merasa lesu karena kurang tidur atau hanya merasa lesu, minum jus bit dapat menghidupkan kembali energi Anda. Ubi bit memiliki kadar gula tinggi dan banyak nutrisi berenergi seperti magnesium dan vitamin C. Lebih jauh lagi, para peneliti di University of Exeter menemukan bahwa jus ubi bit memungkinkan orang berolahraga kembali hingga 16 persen.</p> <h4 style="font-size: 11px; line-height: 16px; height: auto; padding-top: 2px; padding-right: 0px; padding-bottom: 5px; padding-left: 0px; color: #444444; font-family: Geneva, Arial, Helvetica, sans-serif; margin: 0px;">Sumber: realbuzz</h4> </p>