

I CIBI DEL BUON UMORE

1 - AVENA E CEREALI INTERGRALI – L'avena è un vero cibo del benessere, ricco di nutrienti importanti per la salute della mente. Da provare sotto forma di zuppe, creme e polpette. Prima di ogni acquisto, controllare l'etichetta di provenienza delle farine.

2 - UOVA – Anche se negli ultimi tempi sono state messe sotto accusa, sono ricche di magnesio, vitamine e minerali. Sono utili per preservare le funzioni cognitive e contrastare i cali di memoria e l'invecchiamento. Meglio scegliere quelle a chilometri zero e provenienti da allevamenti biologici.

3 - PESCE – Tra le diverse varietà, sono particolarmente ricchi di Omega 3 il salmone e il pesce azzurro, ottimi per combattere il cattivo umore e per conservarsi giovani. Via libera dunque a sardine e alici, o in alternativa a pesce spada, sgombro, spigola e trota.

4 - FRUTTA – Ricca di sali minerali e vitamine, la frutta non deve mai mancare nell'alimentazione quotidiana. In particolare, le banane sono ricche di potassio, utile per contrastare stanchezza e affaticamento. Sì anche a mango e datteri, ricchi di triptofano. La frutta di stagione, già con il suo aspetto colorato e accattivante, è una vera gioia anche per gli occhi.

5 - FRUTTA SECCA – Le noci e le mandorle sono ricche di Omega 3, i cui effetti positivi sull'umore sono stati riconosciuti da molti recenti studi.

6 - ORTAGGI A FOGLIA VERDE E LEGUMI – Il colore verde mostra la presenza di clorofilla, sostanza dalle numerose virtù: combatte l'invecchiamento e disintossica. Sono anche ricchi di acido folico, grande amico della salute di cuore, fegato e vista. I legumi, come fagioli, ceci e lenticchie, sono invece una buona fonte di proteine e di triptofano.

7 - SEMI – Aggiungerne una cucchiata all'insalata o allo yogurt è un buon modo per fare il pieno di energia. Quelli di lino e di girasole aiutano in particolare l'umore e sono ricchi di Omega 3.

8 - CIOCCOLATO FONDENTE – Consumato in piccoli quantitativi non fa ingrassare e regala un momento di intenso piacere. I flavonoidi del cioccolato aiutano la concentrazione e favoriscono la calma, mentre gli antiossidanti naturali contenuti nel cacao sono ricchi di proprietà benefiche.

9 - MIELE – Le sue proprietà sono note da secoli: ha proprietà antibatteriche e cicatrizzanti, favorisce la calma e, grazie al suo sapore dolce, fa tornare un po' bambini. Si può anche usare al posto dello zucchero, per dolcificare una tisana.