



A SUA LISTA DE VERIFICAÇÃO DE NUTRIÇÃO

Alimentos que Melhoram o Humor

O que come tem um papel significativo em como se sente. Os nutrientes certos podem ajudar a estabilizar o humor, reduzir o stress e aumentar os níveis de energia. Se pretende melhorar o seu bem-estar emocional, aqui está uma lista de verificação com 10 alimentos para impulsionar o humor:

Peixes gordos

Ricos em ácidos gordos ômega-3, peixes como o salmão, a cavala e as sardinhas ajudam a reduzir sintomas de depressão e ansiedade. Os ômega-3 apoiam a saúde cerebral e melhoram a comunicação entre as células do cérebro, promovendo um humor mais equilibrado.

Chocolate negro

O chocolate negro, especialmente com 70% ou mais de cacau, pode desencadear a libertação de endorfinas e serotonina — os hormónios do bem-estar. Uma pequena porção pode elevar o humor e reduzir o stress.

Folhosos verdes

Espinafre, couve e outros verdes escuros são ricos em folato, um nutriente crucial na produção de serotonina. A falta de folato pode causar irritabilidade e baixos níveis de energia.

Bananas

Bananas are rich in vitamin B6, which helps your body produce serotonin and norepinephrine. These chemicals are responsible for regulating mood and stress levels, making bananas a perfect snack for emotional balance.

Bagas

Mirtilos, morangos e outras bagas contêm antioxidantes que combatem o stress oxidativo e a inflamação — fatores que podem contribuir para sentimentos de depressão. Também melhoram a função cerebral e o humor.





Frutos secos e sementes

Amêndoas, nozes e sementes de girassol são fontes de gorduras saudáveis, magnésio e vitamina E. O magnésio está associado à redução da ansiedade e à melhoria do sono; a vitamina E apoia a saúde cerebral.

Alimentos fermentados

Iogurte, kefir e kimchi contêm probióticos que promovem a saúde intestinal. Como a saúde do intestino está ligada à saúde mental, incluir fermentados na alimentação pode melhorar a estabilidade do humor e reduzir a ansiedade.

Aveia

A aveia é uma excelente fonte de hidratos de carbono complexos, que ajudam a estabilizar a glicemia e a manter energia estável. Consumir aveia regularmente pode contribuir para uma sensação de calma e equilíbrio ao longo do dia.

Abacates

Os abacates estão carregados de gorduras saudáveis e fibra, que regulam a glicemia e fornecem energia sustentada. Contêm também folato e vitamina K, que contribuem para a estabilidade emocional.

Cúrcuma

Esta especiaria dourada contém curcumina, um composto com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. A curcumina tem sido associada a melhorias de humor e redução de sintomas depressivos, ao aumentar a produção de serotonina.

Sugestões práticas

Tente incluir pelo menos três destes alimentos ao longo da semana. Combine fontes de proteína com hidratos complexos (ex.: iogurte+aveia, salmão+folhosos) para maior saciedade e estabilidade de humor.