

Vesela hrana protiv zimske depresije

Hladni i kratki dani, bez puno sunčeve svjetlosti, lako bi nas mogli uljuljkati u depresivno raspoloženje i konstantan lagani osjećaj umora i bezvoljnosti. Pred vas stoga stavljamo vesele namirnice koje će vam dići raspoloženje i vratiti osmjeh na lice

Za brzi i energični porast endorfina, hormona sreće u krvi, idealna je šalica vruće tamne čokolade. Mozak će pri svakom gutljaju otpuštati b-endorfin, opioidni peptid koji je uzrok tako ugodnom učinku čokolade. Osjećaj sreće i užitka gotovo je instantan! Začinite svoju šalicu tople čokolade s malo opojne arome cimeta. Cimet, osim što svojim mirisom podiže tonus organizma i budnost, djeluje preventivno protiv dijabetesa tipa 2 te kolesterola (ali zato svoju toplu čokoladu nemojte šećeriti i šlag neka bude u *light* verziji).

Za dugoročno povećanje energije prednost dajte zimskom, tj. sezonskom voću i povrću! Kako su vrlo bogati vitaminom C, organizmu daju energiju i štite ga od agresija virusa i hladnoće, a to su prvenstveno: agrumi (mandarina, citronovac, limun, naranča, tangerina, bergamot, grejp, kumkvat...), kivi, egzotično voće i neke vrste povrća, kao što su kupus, brokula ili špinat.

Konzumirajte također **namirnice bogate željezom** kako biste se lakše borili protiv umora. Znači, jedna porcija mesa ili ribe svakodnevno, a također i nezaobilazne suhe mahunarke (grah, leća, suhi grašak, slanutak, soja, integralna riža, ječam, heljda...), jer su jako dobre za podizanje tonusa. Valja naglasiti da organizam mnogo bolje apsorbira željezo ako je ono u jednom cjelovitom obroku vezano uz neku namirnicu koja sadrži vitamin C.

Za dobru koncentraciju, zdrav krvožilni sustav i protiv apatije, svakako konzumirajte namirnice bogate magnezijem. Čaša Donata Mg je idealna, ali ne zaboravite i: bademe, orahe, lješnjake, alge i žitarice.