



20 Makanan Paling Bahagia Menurut Penelitian: Pelajaran dari Gretchen Martens

Description

Makanan yang Sehat yang Juga Meningkatkan Kebahagiaan Anda

Hubungan antara makanan dan kenyamanan adalah hal primitif. Hal ini berasal dari saat kita masih bayi dan ASI atau botol susu membuat segalanya menjadi lebih baik. Namun, sayangnya makanan yang membuat anda bahagia hanya bersifat sementara. Kabar baiknya adalah ada makanan sehat yang juga dapat meningkatkan kebahagiaan secara keseluruhan.

Tryptophan adalah asam amino penting yang digunakan tubuh untuk membuat protein, vitamin, dan enzim, serta mempercepat pembentukan serotonin. Serotonin adalah neurotransmitter atau pembawa rangsang kimia yang meningkatkan mood dan kebahagiaan, selain itu juga membantu kecemasan, meningkatkan ingatan, mengurangi keinginan akan makanan manis dan berkarbohidrat, dan membantu tidur. Makanan yang tinggi akan tryptophan dan serotonin akan meningkatkan rasa bahagia. Inilah beberapa makanan yang menurut penelitian dapat membuat anda lebih bahagia:

Pecinta kuliner

- Tuna atau kerang sebagai makanan utama
- Buah-buahan yang mengandung tryptophan dan serotonin

Pecinta daging dan kentang

- Daging tanpa lemak, ayam, daging babi, atau kalkun
- Kentang manis, ubi jalar, atau kentang putih
- Makanan sampingan yang terbuat dari brokoli, jagung, kacang navy, atau kacang merah
- Cheese seperti gouda, parmesan, romano, atau mozzarella

Pecinta kesehatan

- Tanpa daging, tof, mendukung kedelai, kedelai dan lentil
- Makanan sampingan kale, bayam, brokoli, atau jagung
- Makanan sampingan berbasis biji-bijian
- Teh hijau dan susu kedelai
- Popcorn dibumbui garam laut

Tradisional

- Sarden sebagai makanan utama
- Sayuran sebagai makanan sampingan
- Paprika sebagai makanan sampingan
- Buah sebagai pelepas makanan

Pecinta makanan dari seluruh dunia

- Ikan laut, kerang, rumput laut
- Kacang seperti kenari, kacang tanah, atau hazelnut
- Makanan pendamping yang mengandung cacao

Makanan merupakan kebutuhan anda akan pengetahuan eksotis, namun juga bisa meningkatkan kebahagiaan dan minat dunia anda. Cobalah makanan sehat yang membuat anda bahagia dan lihatlah bagaimana hidup anda menjadi lebih baik. Terus melakukan hal ini dalam 2-4 minggu, dan apabila anda melihat peningkatan maka tetaplah melakukan hal tersebut kecuali jika anda mengelola depresi, saat itu akan lebih baik untuk tidak mengonsumsi obat yang disarankan oleh dokter. Sebagai tambahan, berbicaralah dengan dokter saat anda meyakini bahwa makanan membuat anda bahagia.

Ringkasan

Semua orang tahu bahwa makanan bisa membuat kita bahagia. Koneksi antara makanan dan kenyamanan lebih dari sekadar insting, dan beberapa makanan sehat juga dapat meningkatkan kebahagiaan kita secara keseluruhan. Baca artikel ini untuk mengetahui makanan apa saja yang bisa membuat anda bahagia. Mulai dari makanan favorit Anda, hingga makanan yang cocok dengan kepribadian anda. Apa makanan yang membuat anda bahagia? Apakah anda tertarik untuk mencoba makanan-makanan tersebut?

Apakah ada makanan lain yang menurut anda dapat meningkatkan kebahagiaan? Jangan ragu untuk berbagi dalam komentar di bawah! #Let'sTalkAboutFoodAndHappiness

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)