

هذه الأطعمة تجعلك سعيدا



لا يقتصر تأثير بعض الأطعمة على الصحة الجسدية، بل يظال الصحة النفسية والعقلية أيضا

ومن أبرز الأطعمة التي تجلب السعادة الشوكولاتة الداكنة التي تولد إحساسا بالراحة والهدوء، ويزيد الفلفل الأندروفين في الجسم

كما يقوي الثوم إفراز هورمون السعادة "السيروتونين"، ويعزز البصل صحة الدماغ ويقاوم الاكتئاب

كذلك يحتوي جوز الهند على الدهون التي تحسن المزاج، ويحسن الفطر إفراز هورمون السعادة