

## Dia Mundial da Alimentação



Você sabia que o nosso humor pode estar relacionado com a nossa alimentação? Para celebrar o dia 16 de Outubro, Dia Mundial da Alimentação, trouxemos abaixo curiosidades e alimentos que nos ajudam a manter o bom humor.

A falta ou excesso de determinados nutrientes podem provocar uma série de reações que afetam o nosso sistema nervoso central, alterando assim o nosso humor. Para manter o bom humor, não basta estar com o corpo descansado e a rotina equilibrada, também é necessário ter atenção aos alimentos ingeridos.

Alimentos como o grão-de-bico, ervilha, feijão, peixes, ovos, leite e seus derivados garantem a liberação de serotonina, principal responsável por desencadear sensações como o otimismo, o prazer e o bem-estar.

Outro aliado ao bom humor são os carboidratos (massas, pães, batata e arroz), principais combustíveis para o nosso cérebro, dê preferência ao consumo desses alimentos em sua forma integral.

Já alimentos estimulantes, quando consumidos em excesso, como o café e o chocolate, podem causar estresse e insônia, podendo gerar quadros de mal humor.

A chave para o bom humor é manter uma alimentação equilibrada com o consumo regular de frutas, legumes e verduras, não se esquecendo de sempre variá-los e evitar o consumo de alimentos em excesso.

**"Evite mudanças desagradáveis no humor, alimente-se de forma saudável e cultive o bom humor!"**

Fonte: Mercer Marsh

Corretora: Mercer Marsh Benefícios™