Prolite – Mood Booster Minuman: Pilih Susu Coklat atau Kopi untuk Mengusir Bad Mood?

Pernah nggak sih, bangun pagi atau tiba-tiba di tengah hari merasa bad mood tanpa alasan jelas? Tenang, kamu nggak sendirian!

Mood yang buruk bisa menyerang kapan saja, tapi ada cara simpel buat mengusirnya: minuman mood booster! Dua pilihan yang sering jadi andalan adalah susu coklat dan kopi.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Tapi, mana yang lebih cocok buat memperbaiki suasana hati kamu? Yuk, kita bahas bareng-bareng!

Theobromine dalam Coklat: Bahan Ajaib Peningkat Mood

Ilustrasi susu coklat – insta

Kalau ngomongin susu coklat, nggak bisa lepas dari kandungan utamanya, yaitu coklat.

Selain rasa manis dan creamy yang bikin nyaman, coklat ternyata mengandung zat bernama theobromine.

- Apa itu theobromine?
  Theobromine adalah senyawa alami yang ditemukan dalam kakao, mirip dengan kafein, tapi efeknya lebih lembut. Theobromine membantu meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga tubuh merasa lebih rileks dan bahagia.
- Coklat dan hormon bahagia
  Kandungan kakao dalam coklat juga merangsang produksi endorfin dan serotonin, hormon yang bikin kamu merasa lebih senang dan tenang. Jadi, kalau kamu lagi bad mood karena stres atau lelah, coklat bisa jadi teman terbaik untuk mengembalikan senyum di wajahmu.

Kopi: Teman Setia untuk Fokus dan Energi

Ilustrasi kopi – Freepik

Baca Selanjutnya

Susu Coklat atau Kopi? Temukan Mood Booster Terbaikmu!

Anggaran Program Makan Bergizi Gratis Masih Menunggu Arahan