

# Susu Coklat atau Kopi? Temukan Mood Booster Terbaikmu!

Category: LifeStyle

3 Desember 2024



**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**.

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*

Kalau susu coklat bekerja dengan lembut, kopi menawarkan pendekatan berbeda. Dengan **kafein** sebagai bintang utamanya, kopi adalah minuman yang sering dipilih untuk meningkatkan fokus dan energi.

- **Kafein dan stimulasi otak**

Kafein dalam kopi membantu meningkatkan aktivitas di

otak, sehingga kamu merasa lebih terjaga dan produktif. Buat kamu yang merasa bad mood karena kurang tidur atau kelelahan, secangkir kopi bisa memberikan “tendangan” semangat yang dibutuhkan.

- **Kopi dan dopamine**

Kafein juga merangsang pelepasan **dopamine**, neurotransmitter yang berhubungan dengan rasa puas dan bahagia. Nggak heran, minum kopi bisa bikin kamu merasa lebih positif, terutama di pagi hari yang sibuk.

## **Kapan Harus Pilih Coklat atau Kopi?**

Tiap minuman punya cara unik untuk memperbaiki suasana hati, tapi kapan sih waktu yang tepat untuk memilih masing-masing?

### **Susu Coklat: Untuk Relaksasi dan Kenyamanan**

- **Lagi stres berat?**

Susu coklat adalah pilihan terbaik untuk meredakan stres setelah hari yang melelahkan. Kombinasi rasa manis dan hangatnya bikin tubuh otomatis rileks.

- **Butuh kenyamanan?**

Kalau bad mood karena cuaca dingin atau suasana hati yang mellow, segelas susu coklat hangat bisa jadi pelukan kecil untuk jiwa kamu.

### **Kopi: Untuk Energi dan Semangat**

- **Ngantuk dan malas?**

Kopi cocok banget buat mengusir rasa malas atau kantuk yang bikin mood jelek.

- **Butuh dorongan semangat?**

Kalau mood jelek karena deadline pekerjaan atau tugas numpuk, kopi bisa jadi penyelamat untuk meningkatkan konsentrasi dan semangat kamu.



Susu coklat dan kopi punya keajaiban masing-masing untuk mengusir bad mood. Kalau kamu butuh rileksasi dan kenyamanan, pilihlah susu coklat. Tapi kalau suasana hati buruk karena kurang energi atau fokus, kopi bisa jadi penyelamat harimu.

**Intinya, pahami kebutuhan tubuh dan suasana hati kamu!** Kadang, coklat hangat adalah pelukan yang kamu butuhkan, tapi di lain waktu, kopi bisa jadi pendorong semangat untuk melewati hari.

Jadi, tim **susu coklat** atau **kopi** nih kamu? Apa pun pilihanmu, jangan lupa menikmatinya dengan penuh kesadaran dan biarkan setiap tegukan membawa kebahagiaan. Yuk, share di kolom komentar minuman favoritmu untuk mengusir bad mood! ☐