

به نام خدا

شادابی و نشاط بیشتر، با تغذیه مناسب

نیاکان ما کما بیش از شروع غذا، دعا می خوانند، البته این عمل مانند بسیاری از آداب مذهبی ارتباط مستقیم با بهداشت و سلامتی دارد، بنابراین هنگام خوردن هر وعده غذایی خدا را شکر کنید. آیا هوس کرده اید بیرون بروید یا در خانه بمانید؟ غذایی که می خورید مستقیماً بر آنچه احساس می کنید و چگونه احساس می کنید اثر می گذارد. آیا می دانید که غذاهای گوناگون در خلق و خوی شما تاثیر دارند؟

به طور کلی داشتن تغذیه صحیح و مناسب، در شکل گیری عادات سالم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است. تحقیقات نشان داده است که مصرف میوه، نه تنها فواید جسمانی فراوانی دارد، بلکه بر روح و روان تاثیر می گذارد. کسانی که عادت دارند میوه بخورند، شاداب ترند و احساس بهتری دارند. مصرف میوه، با مجموعه ای از رفتارهای مثبت زندگی ما که موجب بروز شادی و سلامت می گردند، در ارتباط است، به عبارت دیگر مصرف فراوان میوه، تقریباً 11 درصد دلخوشی و خوشحالی ما را در زندگی افزایش می دهد. مصرف سبزی های سبز تیره و برگ دار و سبزی های نشاسته ای (نخود سبز، ذرت) توصیه می شود.

اگر میزان قند خون با هر وعده غذایی، به طور قابل ملاحظه ای نوسان یابد، اخلاق و روحیه ما به همان نسبت تغییر خواهد کرد. با کنترل قند خون، روحیه انسان به مقدار قابل ملاحظه ای بهبود می یابد. برای حفظ نشاط و سرزندگی خود و اعضاء خانواده تان از غذاهای پر چرب مانند گوشت پرچرب، بستنی و سس های سنگین استفاده نکنید، زیرا هضم این غذاها، طولانی است و موجب می شود جریان خون به مدت بیشتری متوجه دستگاہ گوارش شود. البته از خوردن غذاهای دارای اسید های چرب، مانند ماهی و خشکبار (بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، گردو، تخمه) که برای وجود یک برنامه غذایی خوب، لازم اند، غفلت نورزید. برای کاهش مصرف چربی، بیشتر از غذاهای ساده استفاده نمایید.

توصیه های مهم:

- آب فراوان بنوشید. با نوشیدن یک لیوان آب ساده، می توان احساس خستگی و کم انرژی بودن را از بین برد و بیشتر شاد و با نشاط بود. اغلب ما به اندازه کافی آب نمی نوشیم. آب برای راحت کردن عملکرد تک تک فرآیندهای بدن لازم است. چنانچه تصمیم بگیرید دست کم روزی 8-6 لیوان آب بنوشید، خیلی زود اثر آن را می بینید. در مورد کسانی که تازه شروع می کنند، ابتدا سردردهای ناشی از کمبود آب برطرف می شود، سموم بدن دفع می شود، سلول ها شاداب و تر و تازه می شود و پوست و مو درخشان تر می شود. چنانچه از آب خالی خوردن خسته شدید، یک قاچ لیمو ترش یا پرتقال یا کمی زنجبیل یا عصاره نعناع به آن اضافه نمایید. هر چه فعالیت بدنی تان بیشتر باشد و هوا گرم تر، مقدار آب مصرفی باید بیشتر شود. یادتان باشد هیچ نوشیدنی جای آب را نمی گیرد، پس از آن غافل نشوید.
- غذا را با آرامش و با آسودگی میل کنید. آرامش درون، در هنگام غذا خوردن موجب هضم مطلوب و جذب آسان آن می گردد؛ بنابراین غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورید و اندیشه خود را برمزه و طعم غذایی که می خورید متمرکز سازید.
- شادمانی و نشاط را در آشپزخانه جست و جو کنید. تحقیقات مویید این واقعیت است که راه رسیدن به شادمانی و نشاط را باید در آشپزخانه های منازل جست و جو کرد نه در داروخانه ها. مواد غذایی در آشپزخانه وجود دارند که می توانند حال و حوصله و دل و دماغ شما را تغییر دهند که دیگر احساس غمگینی و ناراحتی نداشته باشید، بلکه احساس شادی کنید. مصرف منظم و مرتب غذاهای نشاط آور می توانند شما را نسبت به سن واقعی خود بسیار جوان تر نشان دهد!
- در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید. به جای شکر می توانید در تهیه کیک از چند تکه سیب، مالت جو و دیگر میوه ها استفاده کنید. غذاهای سرشار از مواد قندی شامل: شکلات، عسل، آب نبات، کیک ها و شیرینی ها، نوشابه های گاز دار،

انواع شربت، ژله و مربا می باشد. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمود.

- مصرف امگا 3 را در برنامه غذایی خود بگنجانید. مصرف امگا 3 در برنامه غذایی، روحیه انسان را شاداب می کند. طبق نظریه ی دانشکده پزشکی هاروارد، مصرف بیشتر امگا3 علایم افسردگی و شیزوفرنی (جنون جوانی) را کاهش داده و احساس شادی را در فرد افزایش می دهد. در ماهی های تن و آزاد، امگا 3 بیشتر است. در ضمن، قرص های آن در داروخانه ها نیز یافت می شود. مصرف امگا 3 در برنامه غذایی، روحیه انسان را شاداب می کند.

- نهار بخورید. آیا نهار میل می کنید؟ نهار خوب، شما را با نشاط می کند و برای گذراندن بعد از ظهر انرژی کافی به شما می دهد. اما چنانچه از آن دسته افرادی باشید که چند ساعت پس از نهار احساس خواب آلودگی و کم تحرکی می کنید چه؟ راه حل این است که غذای میان روز خود را با احتیاط تعیین کنید. از خوردن زیاد غذاهای سرشار از کربوهیدرات مانند نان پرهیزید. در عوض غذاهای اشتها آور سبکی مانند ماهی، سالاد، یا سالاد ماهی تن میل کنید.

اگر دل تان غذای گرم می خواهد، سوپ داغ خوش عطری که از سبزیجات تازه تشکیل شده میل نمایید. پیش غذا چی؟ خیلی راحت، مقداری میوه تازه، سبزیجات بخورید. به طور کلی ترکیبی از مواد غذایی که جهت تعادل بدن لازم است، برای نهار خوب انتخاب کنید. نمونه ای از این مواد عبارتند از: سبزیجات خام یا سالاد، ماهی یا گوشت سفید (مرغ)، یا سبزیجات (هویج، کلم، گوجه فرنگی، فلفل سبز، بادمجان، کدو، بامیه، پیاز، کرفس، قارچ) یا کمی برنج (به ویژه به شکل لوبیا پلو، عدس پلو، باقلا پلو، خورشت قرمه سبزی، خورشت بادمجان، خورشت فسنجان، آلبالو پلو)، یک قطعه نان گندم خالص و سبوس دار (نان سنگک)، در صورتی که مواد نشاسته ای دیگر همراه با غذا مصرف نمی کنید، یک لیوان ماست بخورید.

- در خوردن غذا شتاب نکنید. هر چه غذای تان را آهسته تر بخورید، لذت و رضایت بیشتری از غذا کسب می کنید. بلعیدن نامنظم غذا، باعث می شود که بهترین خوردنی ها تبدیل به سم گردد.
- نوشیدنی های طبیعی بخورید. تحقیقات نشان داده یک لیوان آب میوه تازه همراه شام مفید است. به هضم غذا کمک می کند و چنانچه احساس تنش کنید به شما احساس آرامش می دهد. همچنین پژوهش ها نشان می دهد برخی آب میوه های طبیعی و تازه مانند آب انگور، حاوی ماده ای که کلسترول (چربی خون) را از بین می برد و از خطر بروز بیماری قلبی می کاهد.
- غذاهای گوناگون بخورید. در برنامه غذایی خود از چند نوع غذا استفاده کنید. با تنوع در مصرف می توانید انواع گوناگون مواد مغذی موردنیاز بدن مانند پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و ... را تامین نمایید.
- مراقب قند خون تان باشید. چنانچه خلق و خوی شما دایم در حال تغییر است و مانند یویو بالا و پایین می شود، چه زیاد، چه کم. ممکن است عامل آن قند خون باشد. بهترین راه برای اجتناب از این بالا و پایین رفتن ها، مصرف مواد غذایی ای است که در سراسر روز به طور یکنواخت قند آزاد کند.
- بهترین انتخاب ها عبارت اند از غلات و سبزیجات که حاوی کربو هیدرات های مرکب هستند. همچنین مقدار کمی پروتئین حیوانی، لبنیات کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر)، دانه ها (بادام، بادام زمینی، نخودچی، پسته، فندق، تخمه کدو و گردو)، خوردن بیسکویت، کیک، شربتی، پیراشکی و کلوچه های شیرین را محدود کنید. ممکن است با خوردن آن ها بلافاصله قند خون تان بالا برود و زندگی در نظرتان زیباتر شود، اما تاثیر آن ها موقتی است.
- فلفل تند بخورید. فلفل تند باعث بهتر شدن روحیه می شود. خوردن فلفل تند ممکن است در شما شور و شعفی فراتر از یک حس عادی ایجاد کند. کپسایسین، ماده تند

موجود در فلفل، عملا می تواند موجب تولید سریع اندورفین در مغز بشود و به طور موقتی احساس نشاط به شما بدهد.

- مصرف نمک خوراکی خود را کاهش دهید.
- ماهی بخورید. اکثر انواع ماهی ها حاوی همه ویتامین های مهم B هستند، به ویژه انواع ضد استرس آن یعنی B6, B12. در واقع ویتامین B12 یکی از مهم ترین ویتامین هایی است که در ترکیبات شیمیایی مغز، عامل شادی بخش سروتونین تولید می کند. کمبود این ویتامین حتی ممکن است به افسردگی نیز منجر شود. برای نهار می توانید از ساندویچ ها، یا سالاد و یا سبزی پلو با ماهی تن و دیگر ماهی ها استفاده کنید. ماهی آزاد کبابی همراه با سبزیجات تازه، نیز انتخاب خوبی برای شام می باشد.
- غذاهای طبیعی میل نمایید. چنانچه می خواهید با نشاط باشید، غذاهای آماده یا فرآوری شده (کالباس، سوسیس، همبرگر، پیتزا) را فراموش کنید. این مواد سرشار از قند، چربی و مواد افزودنی هستند که در نمودار غذایی جزو مواد غذایی محسوب نمی شوند. در عوض به سراغ غذاهای کامل خانگی مانند ماهی کبابی، میوه تازه و سبزیجات بروید. این مواد سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی و آنتی اکسیدان هستند که به بالا رفتن ایمنی بدن کمک می کنند و از تحلیل رفتن انرژی کوتاه مدت جلوگیری می کنند. همچنین این مواد، دارای طعم طبیعی هستند؛ بنابراین از خوردن آن ها لذت ببرید.
- از خوردن غذاهای مغذی غافل نشوید. خوردن غذاهای مغذی، شما را محافظت می کند که راحت و سرزنده و بشاش، در جسم تان زندگی کنید. وقتی از جسم تان مراقبت بهتری داشته باشید، در واقع از روح تان بهتر مراقبت می کنید.
- لقمه های خود را کوچک بردارید. لقمه های خود را خوب بجوید و با بزاق آغشته کنید. هر لقمه را مزه مزه کنید.
- هنگام بروز ناراحتی های عصبی غذا نخورید. در هنگام بروز آشفتگی خاطر و هیجان یک لیوان آب را آرام آرام بنوشید.

- از خوردن غذاهای پر چرب پرهیزید.
- خوردن صبحانه را فراموش نکنید. صبحانه ای را انتخاب نمایید که مورد پسندتان است و شما را سرحال و شاداب می کند. برای ساعت 10 صبح آب بنوشید و یک میوه تازه (سیب، هلو، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و ...) بخورید.
- آب میوه طبیعی و تازه بنوشید. یکی از آسان ترین راه ها برای شاد تر کردن زندگی روزمره، نوشیدن آب میوه های تازه و طبیعی است که سرشار از نیروی حیات بخش می باشد (سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، آنزیم ها و قند طبیعی انرژی زا موجود در میوه). چند میوه مانند سیب سبز و هندوانه، پرتقال و توت فرنگی، انگو، طالبی، خیار، چغندر و گوجه فرنگی، یا هویج را امتحان کنید. بنا به سلیقه خود آنها را خالی میل نمایید، یا با موز، شیر موز، شیر سویا، یا ماست مخلوط کنید. به طور کلی همه اینها به بالا بردن خلق شما کمک خواهد کرد.
- هویج بخورید. 2-3 عدد هویج در ظرف بگذارید و تا شام از آنها تغذیه کنید. هویج در بدن ماده ای شیمیایی تولید می کند که روی اعصاب اثر می گذارد و خلق آدم را خوش و خوب می سازد.
- پر خوری ممنوع! پر خوری به تدریج موجب بروز ناراحتی ها و بیماری های گوناگون می گردد.
- کافئین را کنار بگذارید. کافئین شاید در همان لحظه شما را شاد کند، اما نوشیدنی های کافئین دار مانده قهوه، چای، و نوشابه در طولانی مدت شما را بیشتر خسته می کنند. کافئین، هورمون تنش زای آدرنالین را که باعث سرحالی آنی می شود افزایش می دهد، و از طرفی نیز تاثیر ماده شیمیایی آرامش بخش مغز را که میزان تولید و ذخیره انرژی را تنظیم می کند، کاهش می دهد. همچنین کافئین طولانی مدت در بدن باقی نمی ماند، از این رو احساس بی حوصله بودن و کسالت دوباره به سراغ تان می آید و باید دوباره کافئین به بدن برسد. بهتر است قهوه بدون کافئین، یا بهتر از همه

چای های گیاهی یا آب بنوشید که به متعادل نگه داشتن روحیه شما بیشتر کمک می کند.

- ماده خوش بو بسوزانید. با سوزاندن مواد خوش بو کننده (مانند اسفند و عود)، از لذتی که قرن هاست از آن بهره می گیرند، بهره مند شوید. بوی خوش روی سیستم اعصاب مرکزی بدن اثر می گذارد و به شما کمک می کند که احساس خوبی داشته باشید.
- از نوشیدن آب فراوان در بین غذا خوردن پرهیز نمایید. به محض نشستن در کنار سفره یا میز غذا، هرگز آب نخورید. سعی کنید غذا خوردن را از نوشیدن آب جدا نمایید. پیش از غذا، یا دو ساعت پس از آن آب بنوشید. برای آن که دفع مواد زاید و پاک سازی بدن، به آسانی انجام پذیرد به طور یقین در روز 6-8 لیوان آب بنوشید و این آب باید در ساعاتی نوشیده شود، که غذا نمی خورید.
- چربی های خوب مصرف نمایید. چربی ها نباید بیش از بیست درصد کل رژیم غذایی شما را تشکیل می دهد. بعضی از اسید های چرب ضروری، مانند روغن های حاوی امگا6، می توانند با تنظیم سوخت و ساز بدن، به بالا نگه داشتن میزان انرژی شما کمک کنند. این روغن ها دستگاه ایمنی بدن را تقویت کرده، شما را برای مبارزه با عفونت ها به اندازه کافی نیرومند می کند. منابع سرشار از امگا 6 عبارتند از: ذرت، کنجد، روغن آفتابگردان اشباع نشده، از این روغن ها در غذا و سس سالاد استفاده کنید.
- بادام بخورید. مصرف بادام کمک زیادی به کاهش استرس (فشار روحی) می کند و حاوی ویتامین B2، ویتامین E، روی و منیزیم است که به تولید سروتونین که تعدیل کننده اعصاب و از بین برنده استرس است کمک می کند. مشاهده شده مواد معدنی روی، نیز تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می کند.
- سالاد بخورید. سعی کنید حداقل روزی یک بار سالاد بخورید. به یاد داشته باشید که سس سالادتان را با کم چربی (ماست، روغن زیتون، آب لیمو، آبغوره، پیاز، پودر آویشن و نعناع و فلفل) درست کنید.

- کلم بروکلی بخورید. کلم بروکلی، یکی از مواد غذایی است که سرشار از ویتامین های B می باشد؛ همچنین حاوی اسید فولیک است که یکی دیگر از اعضای خانواده ویتامین های B می باشد. اسید فولیک به از بین بردن استرس (فشار روحی)، اضطراب، ترس و حتی افسردگی کمک می کند. می توانید از این ماده غذایی در کنار مرغ یا ماهی استفاده نمایید.
- مواد غذایی تازه بخورید. مواد غذایی که موجب تقویت روحیه می شود باعث می گردد سریع تر به شادی دست یابید. حواس تان را جمع کنید که در فهرست خرید هفتگی تان مواد غذایی زیر را جای بدهید: ماهی، گوشت گوسفند (کم چرب)، مرغ (بدون پوست)، نخود سبز، موز و جوانه گندم. تمام این مواد غذایی حاوی تریپتوفان طبیعی هستند که موجب افزایش سروتونین، یا هورمون شادی مغز می شود. مواد غذایی دیگری که می توانید در سبد غذایی تان در نظر بگیرید عبارت اند از: سبزیجات، خشکبار، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپته)، سیب زمینی، نان سبوس دار (نان جو، نان سنگک). اینها سرشار از منیزیم هستند که بدن تان برای تولید دوپامین، دیگر ماده شیمیایی که موجب بهبود روحیه می شود، لازم دارد.
- از خوردن شیر کم چرب غافل نشوید. شیر علاوه بر ویتامین های B2, B12، حاوی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده استرس (فشار روحی) را از بین می برد و میزان آرامش، نشاط و شادابی را در انسان افزایش می دهد. برای صبحانه می توانید شیر بنوشید، یا بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر ولرم بنوشید.
- دم کرده گیاهی بنوشید. چند دقیقه وقت صرف کنید و به فروشگاه یا عطاری محله خود بروید و دم کرده های گیاهی را کشف کنید. دم کرده گیاهی می تواند عطش شما را فرونشاند و روحیه تان را بسیار سریع تر از چای سنتی شاداب کند. دم کرده نعناع را برای شادابی و نیرو بخشیدن، و بابونه را برای پیدا کردن آرامش امتحان کنید.

• خوردن طالبی و پنیر با طالبی را امتحان کنید. طالبی یک از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به از بین بردن استرس و افزایش آرامش و نشاط کمک می کند. در واقع استرس برای ساعت های متمادی، میزان ویتامین C را در غده آدرنال کاهش می دهد؛ به همین خاطر بهتر است از مواد غذایی حاوی ویتامین C استفاده شود. پنیر هم که یکی از منابع خوب ویتامین B2, B12 است و ترکیب آن با طالبی برای صبحانه یا غذاهای میان وعده ای می تواند استرس را کاهش و در مقابل میزان نشاط و شادابی را افزایش دهد.

منابع مورد استفاده:

1-تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،1390،انتشارات آسیم

2-جاده سبز زندگی،وحید عرفانی،چاپ،اول،1389،انتشارات آسیم

3-زندگی سالم با تغذیه سالم،وحید عرفانی(کتاب جدید در دست چاپ)

4-Healthy diet habits, Healthy-Diet-Habits.com, 201

-Healthy eating, Robinson, Segal, 2018,

(<https://www.helpguide.org>)

6-How to eat right to reduce stress, Washington DC,

20016, (<http://www.pcrm.org>)

7-14 Keys to a healthy diet, CUSTOMER SERVICE

Remedy Health Media, LLC, 2018,

(<http://www.berkeleywellness.com>)

8-Peter J.D Adamo: Live right 4 your type, Penguin Books, 2002

9-Nutrition essentials for mental health,Leslie

E.Korn,Norton,2016

10-Stress and Your diet, Diana Rodriguez , -2018 Ziff

Davis, LLC,(<https://www.everydayhealth.com>)

11-Travor Powell: Stress free living .Dorling Kindersley,
2000

12-45 Tips to live a healthier life, By Celestine Chua,
<https://personalexcellence.com>

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت