

## اهمیت تغذیه سالم را در سلامت روان جدی بگیرید.

### آرامش روان با تغذیه مناسب

آرامش اعصاب و روان، یکی از خواسته های انسان های عصر مدرن است. عصری که به دلیل درگیری و مشغله های زیاد فکری و جسمی بدن همیشه در حالت آماده باش برای از دست دادن کنترل اعصاب و وارد شدن به حالت خشونت و ... است. در هر کاری می توانید آرامش خود را حفظ کنید. به ندرت کسانی پیدا می شوند که قبول نداشته باشند که در دنیای امروز، زندگی پیچیده، پر مشغله و در مواقعی پراسترس است، اما بسته به این که روزتان را چگونه آغاز می کنید، می توانید تا اندازه زیادی از شدت فشار روحی خود بکاهید.

همیشه به این نکته فکر کنید که چنانچه همه ما روزمان را آرام شروع می کردیم، دنیای مان چه قدر بهتر می شد، راستی که ما شایسته این هستیم. آرامش اعصاب و روان، یعنی داشتن روحیه ای شاد و جلوگیری از ابتلا به ۹۰ درصد بیماری های جسمی و روحی. تغذیه ای برای آرامش اعصاب، یعنی شامل هرآنچه بدن نیاز دارد تا شاد و سرحال باشد.

روش های بسیاری برای داشتن اعصاب و روانی آرام شناخته و ثابت شده است که در صدر آنها، مواد غذایی آرامش بخش است. خوب خوردن و استفاده از غذاهای سالم، یکی از لذت بخش ترین آرامشی است که ما می توانیم خیلی راحت به آن دسترسی داشته باشیم؛ بنابراین حداکثر استفاده را از آن ببرید.

همان طور که کمبود ویتامین ها و املاح معدنی بر قسمت های مختلف جسم تاثیرگذار است، سلامت روان را هم تحت تاثیر قرار می دهد؛ نمونه بارز آن، کمبود عنصر آهن در بدن است که باعث کم خونی می شود و در نتیجه آن فرد مدام خسته، کسل، بی حوصله و عصبی خواهد شد.

به همین ترتیب سوءتغذیه، می تواند سلامت روان شما را به خطر بیندازد و باعث بروز انواع و اقسام بیماری ها و اختلال های روانی شود.

### **توصیه های مهم:**

- قبل از آنکه غذا بخورید در کنار میز یا سفره غذا تامل کنید، شکرگذاری کنید، آرام بنشینید. این کار به ما کمک می کند تا از غذا لذت ببریم. به جای آنکه غذا را بلع نمایید هنگام غذا خوردن آن را آرام تر از معمول بجوید.
- 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. موقع غذا خوردن چنانچه هر لقمه را به آرامی بجوید، نه تنها به تجدید قوای فکری خود کمک می کنید، بلکه احساس آرامش هم خواهید کرد. این کار به ویژه در محیط هایی که باید به سرعت کار کرد، ضروری است.
- از خوردن روزانه میوه غافل نشوید. 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 ۱۱ درصد دلخوشی و خوشحالی ما را در زندگی افزایش می دهد. به جای غذای مختصری که به زحمت درست می شود، میوه بخورید تا در طول روز، احساس آرامش بیشتری بکنید. بعضی خوراکی ها سرشار از پتاسیم هستند، مانند کیوی و موز. خوردن این میوه ها احساس تندرستی و خوشحالی به همراه می آورند.

- برنامه غذایی سبکی داشته باشید. برای دستیابی به آرامش بیشتر قبل از غذا و همراه غذا از سبزی و لبنیات کم چرب ( شیر ، ماست ، دوغ ، پنیر) استفاده کنید . میوه بخورید. مصرف میوه و سبزی های تازه به شما آرامش می بخشد.
- 
- اگر برنامه غذایی خود را به نوع سالم تری تغییر دهید فشار کمتری بر بدن تان وارد می شود و بهتر خواهید توانست به آرامش دست بیابید.
- در برنامه غذایی خود تا جایی که ممکن است از میوه های تازه و سبزی ها استفاده کنید. تا حد امکان غذا را با مواد کم کالری مانند سبزی ها (به ویژه به صورت سالاد) و میوه های خام آغاز کنید.
- از مصرف ویتامین های گروه B غافل نشوید.می توان گفت قدیمی ترین ویتامین هایی که در دانش بشری و دانش تغذیه وجود دارد، ویتامین های گروه B هستند. ویتامین هاب گروه B فاکتور دیگری هستند که کمبودشان باعث به هم ریختن اعصاب و به اصطلاح از کوره در رفتن می شوند ، بهتر است که بدانیم کمبود ویتامین B اصلی ترین عامل ایجاد/فسردگی است. مواد غذایی که ویتامین B به وفور در نوع های مختلف در آن یافت می شود عبارتند از: جوانه گندم و جو، غلات و نان سبوس دار، جگر ،دانه آفتابگردان و بادام زمینی و نان های سبوس دار، جگر گاو، موز، برگه آلو، گوشت گاو و آب پرتقال.
- پیش از غذا خوردن، کاری آرام بخش مانند صحبت کردن با دوستان، استراحت، قدم زدن و خواندن مطالب سودمند انجام دهید.
- با ۳مگا به سراغ آرامش اعصاب بروید! مصرف امگا ۳ در برنامه غذایی، روحیه انسان را شاداب می کند. طبق نظریه ی دانشکده پزشکی هاروارد، مصرف بیشتر امگا ۳ علایم افسردگی و شیزوفرنی (جنون جوانی) را کاهش داده و احساس شادی را در فرد افزایش می

دهد. مستندات علمی موجود نشان دهنده بروز مشکلات مربوط به کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ در افراد است که از این میان می توان به اختلال های دوقطبی، بیماری های اوتیسم و همین طور افسردگی های شدید یا افسردگی های دوران بارداری اشاره کرد. پس به مقدار کافی گردو، ماهی و میگو، تخمه کدو و تخمه کتان مصرف کنید منبع امگا ۳ در ماهی هایی مانند ماهی آزاد، قزل آلا، تن و شاه ماهی یافت می شود. در گیاهان هم روغن های سویا، آفتابگردان، دانه کتان و گردو، فندق و کنجد حاوی امگا ۳ هستند. در ماهی های تن و آزاد، امگا ۳ بیشتر است. در ضمن، قرص های آن در داروخانه ها نیز یافت می شود. علاوه بر این، مواد غذایی غنی شده با امگا ۳ مانند برخی از نان ها، آب میوه ها، روغن ها و تخم مرغ مورد توصیه متخصصان تغذیه است.

- شام را سبک بخورید. غذاهای سبک و غذاهایی که راحت هضم می شوند، غذاهایی هستند که به عنوان "آرام بخش" شناخته شده اند. شب ها غذای سبک بخورید. نه به این دلیل که برای سلامتی مفید هستند، بلکه خوردن آنها، احساس خوبی به شما دست می دهد.
- اهمیت تاثیر آجیل ها روی آرامش اعصاب را جدی بگیرید. این خوردنی های خوشمزه با داشتن مقدار قابل توجهی زینک (روی)، ویتامین B، سلنیوم و آنتی اکسیدان ها برای مقابله با استرس قدرتمند عمل می کنند.
- به مصرف ویتامین C طبیعی رو بیاورید. سعی کنید، بیشتر غذاهایی را بخورید که ویتامین C داشته باشد (مانند بسیاری میوه ها و سبزیجات) اینگونه غذاها نه تنها برای سلامتی مفیدند، بلکه بر ذهن تان هم اثر مثبت می گذارد و به آرامش شما کمک می کند. ویتامین C به ساخت هورمون های ضد فشار روحی کمک می کند. ویتامین C در مرکبات (پرتقال، نارنج، لیمو ترش، نارنگی، گریپ فروت، لیمو شیرین) و سبزی های سبز رنگ یافت می شود.

- از مصرف آب گیلان غافل نشوید. این آب میوه در تحقیقات، بهترین نتیجه را برای ایجاد آرامش و مقابله با استرس را داشته است.
- با شیروفرآورده های کم چرب آن (ماست، پنیر، دوغ) آشتی کنید! شیروفرآورده های کم چرب آن از آنجایی که حاوی تریپتوفان می باشد (تریپتوفان در ساخت سروتونین نقش دارد) باعث تسکین و آرامش مغز می شوند. سروتونین علاوه بر احساس آرامش، باعث خواب عمیق و راحت هم می شود، اگر بدن شما قادر به هضم لاکتوز موجود در شیر نیست، از شیرهای بدون لاکتوز استفاده نمایید.
- از مصرف بهترین روغن گیاهی غافل نشوید. روغن زیتون، پراکسی و آرامش بخش اعصاب و روان است .
- ویتامین B5 مصرف نمایید. ویتامین B5 به ویتامین ضد فشار روحی، معروف می باشد. این ویتامین برای درمان افسردگی و نگرانی مفید می باشد. مواد غذایی زیر حاوی ویتامین B5 می باشد. این مواد عبارتند از: ماهی، گندم کامل (سبوس دار)، انواع مغزها، مخمر آبجو، تخم مرغ، سبزی های تازه، قلمو، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، جگر و گوشت گاو.
- ویتامین D را به یاد داشته باشید. کمبود ویتامین D با بروز بیماری های خطرناکی از جمله اختلال در عملکردهای ذهنی، افسردگی و... در ارتباط است. ویتامین D بر قسمت عمده عملکردهای مغزی و ماهیچه ای موثر است.
- آب فراوان بنوشید. روزانه آب فراوان بنوشید. خیلی بیشتر از آنچه فکر می کنید به آب نیاز دارید. نوشیدن آب نه تنها به حفظ سلامتی شما کمک می کند، بلکه در ایجاد آرامش نیز موثر است. 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 ۶-۸ 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.

- مصرف سبزی های سبز تیره و برگ دار (اسفناج، کلم بروکلی، لویاسبز، فلفل سبز، فلفل دلمه ای، کاهو) و سبزی های نشاسته ای (نخود سبز، ذرت) توصیه می شود.

- روغن نارگیل را امتحان نمایید. روغن نارگیل قند خون را متعادل می سازد و آرام بخش است .

- 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.

- نوشیدنی های طبیعی بخورید. تحقیقات نشان داده یک لیوان آب میوه طبیعی و 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.

- آلوبخورید. آلوئیک میوه ی خوش مزه برای زیبایی و آرامش اعصاب است.
- کلم بروکلی را به یاد داشته باشید. این کلم سبز رنگ، ضد سرطان و چاقی است و مواد معدنی موجود در آن ضد استرس هستند .
- 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.
- 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 B12 و B2 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.
- چای بابونه بنوشید. برای آرامش یک فنجان چای بنوشید. در صورت تمایل کمی شکر و آبلیمو به آن اضافه نمایید. عطاران روی خاصیت آرامش بخشی بابونه تاکید بیشتری دارند. این گیاه در تمام نقاط جهان برای پایین آوردن استرس (فشار روحی) مورد استفاده قرار می گیرد. پادزهر سریع طبیعت برای غلبه بر نگرانی ها، بابونه است.
- 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، تغذیه سالم است. بهترین انتخاب ها عبارت اند از غلات و سبزی هایی 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، شربنی، پیراشکی و کلوچه های شیرین را محدود کنید. ممکن است با خوردن آنها بلافاصله قند خون تان بالا برود و زندگی در نظرتان زیباتر شود، اما تاثیر آنها موقتی است.

- دم کرده گیاهی بنوشید.. دم کرده گیاهی می تواند 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.
- تخم مرغ مصرف نمایید. تخم مرغ سرشار از پروتئین و آنتی اکسیدان سلنیوم و.. است که با کاهش انسولین، استرس را کاهش می دهد.
- 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.
- از خوردن شیر کم چرب غافل نشوید. شیر علاوه بر ویتامین های B12, B2، 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.

- مواد غذایی تازه بخورید. مواد غذایی که موجب آرامش و 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 عبارتند از: سبزی ها، خشکبار، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه)، 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 آرامش و بهبود روحیه می شود، لازم دارد.

- ماهی بخورید. اکثر انواع ماهی ها حاوی همه ویتامین های مهم B هستند، به ویژه انواع ضد استرس آن یعنی B12, B6. 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 سبزی های تازه، نیز انتخاب خوبی برای شام می باشد.

- 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.

- از خوردن غذاهای مغذی غافل نشوید. خوردن غذاهای مغذی، شما را محافظت می کند که راحت ، سرزنده و خندان، در جسم تان زندگی کنید. وقتی از جسم تان مراقبت بهتری داشته باشید، در واقع از روح تان بهتر مراقبت می کنید.
- بادام بخورید. مصرف بادام کمک زیادی به آرامش و 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 زینک(روی)، نیز تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می کند.
- هنگام بروز ناراحتی های عصبی غذا نخورید. در هنگام بروز آشفتگی خاطر و هیجان، یک لیوان آب را آرام آرام بنوشید.
- هویج بخورید. ۲-۳ 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 رفتار تان را خوش و خوب می سازد.
- 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 آرام بخشی داشته باشید.
- از لیمو شیرین کمک بگیرید. محققان بر این عقیده هستند که این مرکبات چه به صورت میوه تازه ،یا حتی به صورت شمع های معطر باعث کاهش اضطراب و استرس می شود که روشی ۱۰۰ درصد طبیعی برای حفظ آرامش و خوش خلقی می شود.

- سنبل الطیب مصرف نمایند. سنبل الطیب، یکی از نخستین گیاهان دارویی آرام بخش برای انسان بوده است. این گیاه دست کم هزار سال برای آرام کردن انسان ها مورد استفاده قرار گرفته است.
- خوردن صبحانه را فراموش نکنید. صبحانه ای را انتخاب نمایید که مورد پسندتان است و شما را سرحال و شاداب می کند. برای ساعت ۱۰ صبح آب بنوشید و یک میوه تازه (سیب، هلو، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و ...) بخورید.
- نارنگی بخورید. این میوه مفیدی تواند به بهبود خلق و خوی افراد کمک کند. مصرف نارنگی به تنظیم کردن ساعت خواب بدن کمک کرده و باعث آرامش افراد می شود.
- کمی فلفل سیاه بخورید. فلفل سیاه با افزایش متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) و تقویت اعصاب مرکزی و بهبود عملکرد سیستم عصبی بدن، سدی محکم در برابر استرس است.
- به اندازه کافی قهوه بنوشید. قهوه بنوشید تا آرامش کسب کنید. کافئین موجود در قهوه، بدن را در مسیر ضد استرس قرار می دهد.
- پرتقال بخورید. مصرف این میوه و همچنین قرار گرفتن در معرض بوی طبیعی آن اثرات مثبتی برحالات افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری و پرخاشگری دارد. پرتقال سرشار از سرزندگی و شادی است و باید حتما در برنامه غذایی گنجانده شود. روغن پرتقال، باعث بهبود خلق و خو شده و برای درمان استرس، اضطراب و افسردگی مفید می باشد.
- آب میوه طبیعی و تازه بنوشید. یکی از آسان ترین راه ها برای آرامش و 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، هندوانه، پرتقال، توت فرنگی، انگور، طالبی، خیار، چغندر، گوجه فرنگی

و 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 روحیه شما کمک خواهد کرد.

- مصرف سیب را فراموش نکنید. سیب میوه‌ای شناخته شده و محبوب در سرتاسر جهان است. طبق آمار موسسه سلامت ایالات متحده آمریکا، سیب سرخ یکی از ۵۰ ماده خوراکی برای میانسالان می باشد. افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی و از جمله سلامتی روان خود را افزایش می دهند و علاوه بر آن، از بروز بیماری های متعددی مانند افسردگی، استرس و اضطراب که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید جلوگیری می نمایند.

- موز بخورید. میوه ای که همانند نرمی اش، روح را نرم می کند و یک خوردنی ضد استرس محسوب می شود.

- کیوی بخورید. خوردن یک کاسه کیوی، راه خوبی برای مبارزه با خلق و خوی بد و ناامیدی است. این میوه گرمسیری، سروتونین بالایی دارد که به تقویت حافظه، یادگیری و خلق و خو کمک می کند. خوردن کیوی، راه خوبی برای مهار افسردگی است.

- اگر به نیازهای تغذیه ای بدن تان آگاهی کامل ندارید، بهتر است در این مورد با یک متخصص امور تغذیه مشورت کنید.

### منابع مورد استفاده:

1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

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

4- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره

بیست و یکم، سال سوم، آذر ۱۳۸۱، صص ۲۴-۲۵

5-13 Amazing benefits of apple, Organic Information Service, 2018, (<https://www.organicfacts.net>)

6 -Five benefits of orange juice, Daily monitor, 2018, (<https://www.monitor.co.ug>)

7-Healthy diet habits, Healthy-Diet-Habits.com, 2018

8-Healthy eating, Robinson, Segal, 2018, (<https://www.helpguide.org>)

9-Nutrition essentials for mental health, Leslie E. Korn, Norton , 2019

10-Nutritional psychiatry: Your brain on food, Eva Selhub, Harvard University, 2020, (<https://www.health.harvard.edu>)

11-Stress and Your diet, Diana Rodriguez , Every Day Health, 2018, (<https://www.everydayhealth.com>)

12-Trevor Powell: Stress free living .Dorling Kindersley, 2000

13-45 Tips to live a healthier life, Celestine Chua, Personal Excellence, (<https://personalexcellence.com>)

14-Crina Norris: You are what you eat, Ted Smart, 2007

---

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)