

اهمیت تغذیه صحیح را در پیشگیری و کنترل خشم، جدی بگیرید!

کنترل خشم، با تغذیه سالم

خشم، یک هیجان منطقی در برابر عوامل تهاجمی است، اما اگر همین خشم از کنترل عقل خارج شود نتایجی را به بار خواهد آورد که شاید جبران آن غیر ممکن است. خشم و عصبانیت به خودی خود مسموم کننده نیست، ولی نحوه ابراز یا سرکوب کردن می تواند مسموم کننده باشد. عدم کنترل خشم در بلند مدت موجب بروز بیماری های قلبی و عروقی مختلفی می شود. تحقیقی که توسط دانشگاه میشیگان انجام گرفته به این نتیجه رسیده که خشم و عصبانیت چنانچه به درستی کنترل و ابراز نشود می تواند خطر مرگ و میر را تا ۲/۵ برابر افزایش دهد.

تغذیه نامناسب، عدم فعالیت های بدنی و کمبود نشاط و شادمانی در زندگی تان، شما را به فردی تند خو و عصبانی تبدیل می کند. امروزه یکی از اصلی ترین عوامل برای مدیریت خشم در افراد، برنامه غذایی سالم است. استفاده از برنامه غذایی مناسب و مغذی به کنترل خشم افراد در موقعیت های حساس کمک می کند. اما برنامه غذایی مناسب از جمله عوامل دیگر کنترل عصبانیت در طول روز است .

تنظیم زمان مناسب برای میل کردن وعده های غذایی، به خصوص صبحانه کمک زیادی به کنترل خشم می کند. استفاده از مجموعه ای کامل از ویتامین ها، پروتئین و کربوهیدرات ها در طول روز کمک زیادی به کنترل خشم و کاهش فشارروحي در افراد می کنند. استفاده از ویتامین های مختلف که بیشتر در سبزی ها و میوه ها وجود دارد به پیشگیری و کنترل عصبانیت افراد کمک می کند.

توصیه های مهم:

- برنامه غذایی مناسب و متعادل داشته باشید. برای دست یابی به آرامش لازم جهت جلوگیری از برانگیختگی ناشی از خشم در برنامه غذایی خود به مقدار کافی شیر و فرآورده های آن (کم چرب)، میوه ها و سبزی ها، استفاده کنید.
- ویتامین های گروه B مصرف نمایید. یکی از هورمون های ترشح شده در موارد بروز خشم استرس (فشاروحی) هورمون کورتیزول است. این هورمون در پاسخ به خشم و فشار روحی، ویتامین های گروه B را مصرف و سبب کمبود این ویتامین ها می شود. ویتامین های گروه B در متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) و تولید انرژی از غذاهای دریافتی، ضروری است. این در حالی است که معمولا در مواقع بروز خشم و استرس، افراد به خوردن مواد غذایی پرکالری تمایل دارند که موجب تشدید مشکل می شود.؛ بنابراین برای داشتن آرامش همیشه به مقدار کافی از مواد غذایی حاوی ویتامین های گروه B مانند انواع گوشت، جگر، غلات، نان سبوس دار و جوانه گندم استفاده کنید
- از مصرف چربی های امگا ۳ غافل نشوید. ماهی، گردو، دانه های کنجد، روغن زیتون، بادام، سویا و سبزی های برگ سبز تیره سرشار از چربی های امگا ۳ بوده که برای عملکرد صحیح سیستم عصبی، آرامش و درمان خستگی زودرس مفید هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ در فرایند یادگیری و شناخت نقش دارد. همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ با کاهش عصبانیت، افسردگی و اضطراب همراه است.

- موز بخورید. موز سرشار از دوپامین و ویتامین A ، B ، C و B6 است. موز به خواب سالم کمک می کند ، که به نوبه خود حال و هوای کمتری را در فرد ایجاد می کند. این میوه شگفت آور عصبانیت آزار دهنده را درمان می کند و شما را کمک می کند تا آرام شوید.
- ویتامین C مصرف نمایید. مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، نارنج، گریپ فروت، لیمو ترش) به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدانها، ویتامین C ، آلفا و بتا کاروتن از اعصاب در برابر آسیبهای ناشی از رادیکالهای آزاد محافظت می کنند و برای رهایی از خشم، فشارهای روحی و اضطراب و بی خوابی مفید هستند. هم چنین حاوی اسید فولیک بوده که برای عملکرد صحیح دستگاه عصبی لازم است. از منابع سرشار ویتامین C می توان به سبزی های دارای برگ سبز، سایر سبزی ها مانند گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، میوه هایی مانند مرکبات، کیوی و توت فرنگی اشاره کرد که در حفظ سلامت سیستم عصبی و پیشگیری از بروز خستگی نقش مهمی دارد. این ویتامین در تولید انتقال دهنده های عصبی سروتونین موثر است که در تنظیم فعالیت سلول های عصبی و پیشگیری از خستگی نقش مهمی دارند.
- مصرف تخم مرغ را فراموش نکنید. تخم مرغ منبع سرشار از ویتامین های B ، D و پروتئین های سالم بهترین گزینه برای سلامتی هستند. آیا می دانید که آنها روحیه شما را تقویت می کنند و به شما در رفع خشم، استرس و اضطراب کمک می کنند. بنابراین به هر شکل انرژی را تقویت می کند و به شما در مقابله با عصبانیت کمک می کند.
- چای سبز بنوشید. چای سبز از جمله بهترین گزینه ها برای کنترل خشم است و خطر ابتلا به بیماری های مختلف جسمانی را کاهش می دهد. هنگامی که از عصبانیت قرمز می شوید، خوراکی های سبزرنگ میل کنید. نوشیدن چای در کاهش عصبانیت موثر است اما ترجیحا چای

سبز را انتخاب کنید. چای سبز حاوی آنتی اکسیدان های تنظیم کننده حالت های روحی انسان است. مغز افرادی که چای سبز زیادی می نوشند، به آنها آرامش را تلقین می کند.

- از دمنوش های گیاهی کمک بگیرید. انواع دمنوش های گیاهی از جمله بهترین نوشیدنی ها برای کنترل خشم است.

- به شکلات تلخ کمی توجه کنید! استفاده از شکلات تلخ به تسکین مغزی افراد کمک می کند. شکلات تیره باعث ترشح مغز آندورفین می شود که استرس و عصبانیت را تسکین می دهد. شکلات تیره جالب نیز دارای آناندامید است که به نوبه خود انتقال دهنده عصبی را تولید می کند که شما را از اضطراب نجات می دهد. فکر نکنید، با یک تکه شکلات تیره دلپذیر فوراً خلق و خوی خود را تقویت کنید.

- از گردو کمک بگیرید. گردو منبع سرشار از ملاتونین، امگا ۳ و ویتامین E است. گردو شما را از عصبانیت همیشه حفظ می کند. این ترکیبات سطح شادی را در شخصی که منظم و مرتب گردو مصرف می کند، تقویت می کنند.

- سعی کنید از خوراک های سرشار از کربو هیدرات ها مانند سبزی های خام یا نیم پز، میوه های تازه، غلات، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش) و دانه های خوراکی استفاده نمایید.

- ماهی بخورید. مصرف ماهی های چرب مثل سالمون و ساردین به علت داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ برای کاهش خشم، افسردگی و استرس می تواند مفید باشد و مصرف آنها به ویژه در نوجوانی با عملکرد شناختی بهتر مغز در سال های بعدی زندگی همراه است.

- غذاهای پروتئین دار مصرف نمایید. بوقلمون، مرغ و ماکیان از منابع مناسب پروتئینی به حساب می آیند. غذاهای پروتئینی در عرض چند دقیقه دوپامین و اپی نفرین را بالا می برند و به دلیل

دارا بودن تریپتوفان که پیش ساز سروتونین است قادر به افزایش سطح این ماده در مغز هستند .
سروتونین از عوامل آرامش بخش می باشد.

- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید.
- هنگام خشم، استرس و اضطراب مرافب خوردن تان باشید. هنگامی که مردم ناراحت، دلتنگ و مضطرب هستند، تمایل دارند غذای بیشتری بخورند. از این رو، برای رهایی از آن سراغ غذا خوردن می روند. خشم و ناراحتی روحی، باعث هضم ناقص غذا می شود و این امر به نوبه خود ناراحتی های بیشتری را در بدن موجب می گردد.
- به سنبل الطیب احترام بگذارید! سنبل الطیب، که بعضی وقت ها "مسکن طبیعی" نامیده می شود، همیشه برای منظم کردن سیستم عصبی، تسکین تنش، عصبانیت، خستگی و استرس عصبی و دلشورگی استفاده شده است. سنبل الطیب به عنوان یک آرامش بخش، اعتیادآور نیست و به همراه داروهای خواب آور برای درمان بی خوابی بسیار مفید می باشد.
- پیش از غذا خوردن، کاری آرام بخش مانند صحبت کردن با دوستان، استراحت، قدم زدن و خواندن مطالب سودمند انجام دهید.
- به بیوفلاونوئیدها خوش آمد بگویید! این ترکیبات طبیعی که به وفور در میوه ها و سبزی ها، چای سیاه و سبزیافت می شوند، به واسطه خاصیت آنتی اکسیدانی خود از سیستم عصبی در برابر آسیب ها محافظت می کنند. همچنین، از بسیاری بیماری های عصبی جلوگیری کرده و در بهبود روحیه و خلق و خو موثر هستند.

- با کرفس آشتی کنید! این غذای سبز به کاهش عصبانیت و تقویت روحیه خوب و مناسب کمک می کند. کرفس ترد، را می توان به صورت خام مصرف کرد و یا به سالاد اضافه کرد. بهتر است سوپ کرفس را امتحان کنید.
- از مصرف کاهو غافل نشوید. یکی از آرامش بخش ترین سبزی ها در مواقع خشم و استرس، کاهو است. این سبزی دارای گروهی از ترکیباتی است که برای سیستم عصبی مرکزی یک آرامش بخش و ضد تشنج به حساب می آید.
- موز بخورید. موز شامل مقادیری از ملاتونین و سروتونین است که دو عامل مهم در آرامش و کاهش عصبانیت و استرس هستند. همچنین مقادیر منیزیم در موز اثر آرام بخش بر روی عضلات دارد.
- شیر و فراورده های کم چرب آن را مصرف نمایید. اسید آمینه تریپتوفان که در منابع غذایی حیوانی مانند لبنیات یافت می شود می تواند در بدن تبدیل به هورمون آرام بخش سروتونین شود. همچنین کلسیم موجود در شیر باعث تحریک مغز در استفاده از تریپتوفان می شود.
- بادام بخورید. یکی دیگر از مواد غذایی آرام بخش مغز، بادام است که شامل هر دو عامل مهم آرام بخش، یعنی تریپتوفان و منیزیم می باشد.
- مصرف کیوی را فراموش نکنید. خوردن کیوی، راه خوبی برای مهار استرس، خشم و افسردگی است. یک مطالعه نشان داد که سروتونین موجود در کیوی، تا ۱۵ درصد خواب را افزایش داد و بنابراین، ممکن است کیوی، راه حلی برای مبارزه با بی خوابی باشد. به علاوه، کیوی حتی می تواند به هوشیار بودن شما در صبح ها کمک کند، انتخابی سالم تر از قهوه یا چای. بی شک خواص کیوی برای تان تعجب برانگیز است.

- غذاهای آهن دار مصرف نمایید. یکی از مواد معدنی که در سلامت جسمی و روحی تأثیر زیادی دارد، آهن است. آهن اکسیژن را از ریه به بافت‌ها و اندام‌های بدن می‌رساند و کم‌خونی ناشی از فقر آهن، اکسیژن رسانی به بافت‌ها، از جمله مغز و اعصاب را مختل می‌کند. به علاوه، آهن در ساخت و عملکرد میانجی‌های عصبی نیز دخالت دارد. غذاهای سرشار از آهن مانند جگر، گوشت، مرغ، ماهی و حبوبات هستند و بهتر است همراه منابع ویتامین C مصرف شوند تا آهن آنها بهتر جذب گردد. در مقابل، دریافت این غذاها به همراه چای جذب آهن را کاهش می‌دهد.
- روی و مس نیز از عناصر معدنی هستند که در رشد و تکامل سیستم عصبی انسان اهمیت ویژه‌ای دارند.
- سلنیوم مصرف کنید. مصرف مقادیر کافی سلنیوم نیز برای بهبود حالات روحی افراد توصیه می‌شود؛ چرا که کمبود سلنیوم باعث عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی و تحریک‌پذیری می‌گردد. مصرف سلنیوم در افراد مسن کارایی مغز را افزایش می‌دهد. غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ و ماهی غنی از روی، مس و سلنیوم هستند.
- از مصرف غذاهای حاوی منیزیم غافل نشوید. منیزیم در بهبود خلق و خو و حالت های عصبی و از جمله عصبانیت نقش شناخته شده‌ای دارد. یک غذای سرشار از منیزیم مانند اسفناج ، بادام و تخم کدو تنبل را در غذای خود اضافه کنید زیرا آنها به کنترل خشم و استرس تان کمک می‌کنند.
- چای بابونه بنوشید. این دمنوش داغ، حاوی فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها است که کل سیستم بدن را آرام می‌کند و به طور موثری عصبانیت را کنترل می‌کند.

- مراقب قند خون تان باشید. هنگامی که در محل کار فعالیت بالای دارید، قند خون شما پایین می آید.
- مصرف غذاهای حاوی کلسیم را جدی بگیرید. تامین کلسیم به مقدار کافی، برای نگهداری دستگاه عصبی آرام و افکاری بی دغدغه ضرورت کامل دارد. کمبود کلسیم منجر به بروز مشکلاتی مانند اضطراب، عصبانیت، بی خوابی، افسردگی، توهم و بی قراری می گردد. کلسیم در شیر و لبنیات (دوغ، ماست، پنیر)، ماهی آزاد با استخوان، سبزی های برگ سبز، بادام، برو کلی، کلم، انجیر، فندق، کلم پیچ، آلو خشک، آب پنیر، ماست، شنبلیله، جودوسر، جعفری و نعناع وجود دارد.
- مراقب فشار خون تان باشید! برای حفظ انرژی خود باید غذاهای فیبردار و پروتئین دار مصرف کنید تا فشار خون شما را تنظیم کنند که آخر روز دچار بی حالی نشوید.
- صبحانه میل کنید. هرگز وعده صبحانه را فراموش نکنید. اگر زمان برای تهیه غذا ندارید، به یک کاسه شیر و کورن فلکس، نان و پنیر و گردو یا خوراکی های ساده اکتفا کنید. بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۱ میلادی انجام شد، خوردن غلات هنگام صبح باعث می شود تا فرد احساس پرارژی بودن داشته باشد. شاید دلیل آن نیز این است که حبوبات و غلات به گوارش بهتر کمک شایانی می کنند.
- مصرف فولیک اسید و ویتامین B12 را از یاد نبرید. کمبود فولیک اسید و ویتامین B12 نیز می تواند عوارضی مانند اختلالات خلقی، واکنش های روان پریشانه نظیر توهم و نادرست انگاری ، گیجی ، سردرگمی، رفتار خشونت آمیز، خستگی، فرسودگی، بی خوابی، کاهش توانایی را به همراه دارد. فولیک اسید در بسیاری از مواد غذایی گیاهی و حیوانی مانند سبزیجات دارای برگ

سبز به خصوص اسفناج، مارچوبه و کلم بروکلی و سایر سبزی هامانند قارچ، سیبزمینی و نیز نان و گندم کامل (سبوس دار)، حبوبات، جگر و گوشت گاو کم چربی وجود دارد. ویتامین B12 در جگر، شیر، تخم مرغ، ماهی، پنیر، گوشت‌های عضلات یافت می‌شود.

- به اندازه کافی قهوه بنوشید. قهوه که به عنوان انرژی زا شناخته می‌شود و باعث می‌شود احساس تازه شود نیز به شما کمک می‌کند عصبانیت خود را کنترل کنید، زیرا این ماده حاوی انتقال دهنده عصبی است. قهوه سلول‌های بنیادی مغز را فعال می‌کند. این گزینه مورد علاقه باعث افزایش سطح انرژی می‌شود. برای کنترل یا به حداقل رساندن عصبانیت، مصرف حدود ۲ تا ۳ فنجان قهوه توصیه می‌شود.

- مصرف پتاسیم را به یاد داشته باشید. پتاسیم برای سلامتی دستگاه عصبی و ضربان قلب ضروری است. برخی از علائم کمبود پتاسیم عبارتند از: اختلال شناختی، عصبانیت، افسردگی، اضطراب، بی خوابی، تهوع. منابع غذایی حاوی پتاسیم عبارتند از: لبنیات (شیر، ماست، دوغ)، ماهی، میوه، حبوبات، گوشت قرمز، گوشت پرندگان، خرما، موز، خشکبار، سیر، مغزها، سیب زمینی شیرین، کشمش، سبوس گندم، مخمر آبجو، انجیر و زردآلو.

- کلم بروکلی مصرف نمایید. کلم بروکلی از جمله مواد غذایی است که سرشار از بتاکاروتن و ویتامین‌های E و C است که علاوه بر کمک به آرامش فکری به تقویت ایمنی بدن افراد نیز کمک شایانی می‌کند.

- مصرف اسفناج را از یاد نبرید. خوردن اسفناج برای کنترل خشم مفید است. اسفناج ضد خستگی است و خاصیت بسیار عجیبی دارد تا شما را سرحال و زنده سازد. در صورتی که اسفناج خام همراه با پرتقال، یا برش‌های گریپ فروت به خاطر داشتن ویتامین C اضافی خورده شود،

ارزش غذایی اش افزون می گردد. برگ های لطیف اسفناج را همان طور که خام است با روغن زیتون و کمی سرکه و نمک به صورت سالاد میل کنید و به طعم آن عادت کنید و بدانید که سالاد مطبوع و خوشمزه ای که یافته اید.

- مصرف میوه های حاوی ویتامین C را امتحان کنید. میوه هایی که منبع ویتامین C هستند کمک زیادی به کنترل خشم افراد می کنند. پرتغال، کیوی، توت فرنگی و گریپ فروت از جمله میوه هایی که برای کنترل خشم مناسب هستند. مصرف هر کدام از این میوه ها در طول روز کمک زیادی به آرامش فکری افراد می کنند.

- اضطراب تان را کنترل نمایید. پاستا یا ماکارونی گند می که سرشار از منیزیوم است، باعث کاهش هورمون های خشم و استرس در بدن می شود. ماهی سالمون با داشتن اسیدهای چرب مفید همچون امگا ۳ نیز باعث کاهش نشانه های اضطراب و نگرانی می شود. سالاد سبزی های سبزمانند کلم، میوه و سبزی های تازه ای که ویتامین C دارند نیز در کاهش اضطراب بسیار موثر هستند.

- سیب بخورید. افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی و از جمله سلامتی روان خود را افزایش می دهند و علاوه بر آن بروز بیماری های متعددی مانند افسردگی، استرس، خشم و اضطراب که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید جلوگیری می نمایند. خوردن دو یا سه عدد سیب متوسط در روز ایده آل است.

- بادام زمینی بخورید. افکار شاد شما نیاز به افزایش احساسات مثبت خود دارید. شما باید احساسات مثبت خود را افزایش دهید، می خواهید سطح سروتونین خود را تقویت کنید، یک انتقال دهنده عصبی است که احساس لذت را به وجود می آورد. بادام زمینی دوباره به نجات

شمامی آید. بادام زمینی به مقدار زیادی فولات دارند که به شما کمک می کند تا مغز شما سروتونین تولید کند .

- مصرف جو را امتحان نمایید. با مصرف یک وعده غذایی مناسب خون را در حد سالم نگه دارید و قند خون را به حالت اولیه خود برگردانید. جو ، یک دانه کامل که قند خون شما را برای ساعت ها ثابت نگه می دارد است.

- تلویزیون را خاموش کنید! شاید تصور کنید وقتی بی صدا جلوی تلویزیون نشسته اید و مدام دهان تان در حال جنبدن است، بتوانید آرامش خود را به دست بیاورید. اما این طور نیست. ریزه خواری های عصبی ،موجب آرامش نمی شوند و بهترین کار این است که هنگام بی انگیزه بودن، پیاده روی کنید، یا حتی ورزش کردن نیز در افزایش انرژی بدنی و روحی فرد تاثیر بسیاری دارد.

- از مصرف زغال اخته غافل نشوید. زغال اخته دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است که باعث کاهش استرس و خشم می شود. برای استفاده از هسته زغال اخته ابتدا هسته چند عدد میوه را جدا کنید و آنها را به مدت ۴ الی ۶ ساعت در آب بخیسانید. سپس آنها را در یک پارچه تمیز قرار دهید و بکوبید. در نهایت هسته های خرد شده را کاملاً آسیاب کنید. برای درمان ناراحتی های عصبی هر روز صبح و شب هنگام شام نصف قاشق سوپ خوری از این پودر را به همراه مقداری آب مصرف کنید.

- میان وعده مناسب میل نمایید. بزرگسالان فکر می کنند میان وعده های صبحانه فقط مخصوص بچه ها است ، اما بسیاری از ما در این زمان دچار مشکل می شویم. این می تواند به دلیل خودداری از مصرف از صبحانه باشد .

- بشقاب خود را با رنگین کمانی از میوه و سبزی های تقویت کننده آراسته و پر کنید.
- از مصرف غذاهای های ویتامین D غافل نشوید. مقادیر کم ویتامین D با خشم، افسردگی، استرس و اختلالات خلقی همراه است. ویتامین D رامی توان در ماهی های چرب، زرده تخم مرغ، جگر و آفتاب یافت، اما اغلب مکمل ها برای حفظ سلامتی لازم هستند.
- نارنگی بخورید. میوه نارنگی به علت داشتن مقدار کافی از ویتامین ها در حفظ سلامتی بدن نقش مهمی دارد. اشخاصی که مبتلا به ناراحتی عصبی می باشند با خوردن نارنگی می توانند با این بیماری ها مقابله نمایند. نتایج مطالعات اخیر نشان می دهد ترکیبات موجود در نارنگی باعث کاهش خشم و استرس می شود.

منابع مورد استفاده:

- 1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم
- 2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
- 3- زندگی سالم با تغذیه مناسب، وحید عرفانی (کتاب 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-Benefits of kiwi fruit: From A Powerhouse Of Antioxidants To Inducing Sleep, Plavaneeta Borah, NDTV Convergence, 2020, (<https://food.ndtv.com>)

7- Foods that help with anger management, Food and Mood, Reserve 2018, (www.foodandmood.org)

8-5 Foods that are helpful to control your anger, The General Post, 2019, (www.thegeneralpost.com)

9-Health benefits of eating nuts, Healthline, 2020, (www.healthline.com)

10- Health benefits of walnuts, Robert Harvard University, 2020,(
<https://www.health.harvard.edu>)

11-How to eat right to reduce stress, Washington DC, 20016,(
<http://www.pcrm.org>)

12-Mental Health - Coping with Stress, The Government of Canada, 2008,
(<https://www.canada.ca>)

13-Orange Juice nutrition facts, Shereen Lehman, Very well fit, 2018,
(<https://www.verywellfit.com>)

14-Tips to change the way you deal with stress, Psych Central, 2021
(<https://psychcentral.com>),

15-Top 10 foods for a better mood, Marlynn Wei, Psychology Today, 2021,(
<https://www.psychologytoday.com>)

16-Vitamins and minerals that help reduce social anxiety, Arlin Cuncic , Very
Well Mind, 2021, (<https://www.verywellmind.com>)

17-Your anger management menu, Frances Largeman-Roth, Oz Media LLC,
2019,(www.doctoroz.com)

18-What food to eat when angry, Kelsey Casselbury Hearst Newspapers,
LLC, 2018, (healthyeating.sfgate.com)

19-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