

روحیه بهتر، با تغذیه سالم تر

بهترین خوراکی ها برای تقویت روحیه

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. (۸) پژوهشگران باور دارند آنچه که می خوریم، بر روی احساسات ما تاثیر می گذارد و علم هم این موضوع را تایید کرده است. در حقیقت داشتن یک رژیم غذایی متعادل و ورزش کردن در تقویت روحیه تاثیر گذار است و می تواند در مبارزه با اختلالات ذهنی مفید باشد.

همانطور که برخی از غذاها می توانند تأثیر منفی بر چشم انداز شما داشته باشند، تحقیقات اخیر بررسی می کند که آیا خوردن غذاهای خاص می تواند خلق و خو و رفاه شما را بهبود بخشد. (۳) داشتن تغذیه صحیح در افزایش روحیه شاد ی بخش، از اهمیت خاصی برخوردار است. رژیم غذایی و شیوه زندگی، تأثیر عمیقی بر حالت روحی انسان دارند. نتیجه مطالعات نشان می دهند که رابطه مستقیمی میان خوراکی که انسان مصرف می کند و حالت روحی وی وجود دارد.

به طور یقین کمبود هر ماده مغذی عملاً در فعالیت های ذهنی و روانی ما (مشکل ایجاد می کند). اصلاح کمبود تغذیه ای می تواند در مقابله با این بیماری سودمند باشد. (۲) سوء تغذیه، می تواند سلامت روان شما را به خطر بیندازد و باعث بروز انواع و اقسام بیماری ها و اختلال های روانی شود. (۸) به طور کلی واضح و روشن است که تغذیه صحیح و مناسب، در شکل گیری عادات سالم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است. (۲) همچنین بر شناخت عواطف و رفتار انسان شدیداً تأثیر می گذارد.

(۲) خوشبختانه خوراکی های بسیاری وجود دارند که می توانند لبخند بر لبان افراد بنشانند و باعث شود که فرد احساس خوبی داشته باشد.

توصیه های مهم:

- با مصرف منظم و مرتب میوه روحیه تان را دگرگون سازید! 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 ۱۱ درصد دلخوشی و خوشحالی ما را در زندگی افزایش می دهد. [1]
- از مصرف مرکبات غافل نشوید. مرکبات (پرتقال، لیموترش، لیموشیرین نارنگی، نارنج، گریپ فروت) سرشار از فولات هستند که روحیه را در لحظه تقویت می کنند.
- روز خود را با مصرف یک لیوان آب پرتقال طبیعی و تازه یا آب میوه های حاوی ویتامین C شروع کنید و در بقیه روز آب زیاد بنوشید. برای این که وقتی بدن تحت استرس (فشارروحي) است بدن شما ویتامین C بیشتری احتیاج دارد. یک لیوان آب میوه تازه، نیاز اضافی شما را تامین می کند.
- با مصرف سبزی ها با نشاط و شاداب شوید! مصرف سبزی های سبزی تیره و برگ دار و سبزی های نشاسته ای (نخود سبز، ذرت) توصیه می شود. [1]
- در کنار غذای خود ریحان مصرف نمایید. ریحان از سبزی های معطر پرورش دهنده فکر است. ریحان مقوی اعصاب می باشد و برای درمان ضعف حافظه ناشی از خستگی فکری تجویز می شود [8]

- مواد غذایی ویتامین C دار مصرف نمایید. غذاهایی که سرشار از ویتامین C هستند می توانند تولید هورمون استرس کورتیزول را متوقف کنند که مقدار این ویتامین در فلفل زرد نسبت به فلفل قرمز و سبز بیشتر است. تمام آن ها را در یک ظرف خرد کنید و به عنوان عصارانه میل کنید.. کمبود ویتامین C در بدن باعث بروز افسردگی، خستگی بیش از اندازه، طغیان رفتارهای عصبی و هیجانات زیاد می شود. ویتامین C در انواع میوه های توت، مرکبات (نارنگی، پرتقال، لیموشیرین، گریپ فروت (توسرخ)، کلم پیچ، انواع لیمو، فلفل تازه و شیرین، خرمالو، آناناس، انواع ترب، اسفناج، توت فرنگی، نخودفرنگی، فلفل قرمز تازه، شنبلیله، رازک، نعناع، گزنه، جودوسر، جعفری وجود دارد. مصرف الکل، داروهای مسکن، ضدافسردگی، داروهای خوراکی، ضدبارداری و استروئیدها، سطح ویتامین C بدن را پایین می آورند. کشیدن سیگار باعث کاهش شدید ویتامین C می شود.[2]

- مصرف ویتامین B12 فراموش نکنید. ویتامین B12 از بروز آسیب های عصبی جلوگیری می کند. کمبود ویتامین B12 در بدن باعث بروز رفتارهای روانی، جنون، افسردگی، کاهش قدرت حافظه، اضطراب، هذیان گویی، خواب آلودگی، خستگی بیش از اندازه و وضعیتی بیمار گونه روحی می شود. بیشتر مقادیر ویتامین B12 در مخمر آبجو، تخم مرغ، شاه ماهی، شیر و لبنیات، غذاهای دریایی، قلوه، جگر یافت می شود. ویتامین B12 در بسیاری از سبزی ها وجود ندارد. ویتامین B12 در گیاهان دارویی مانند یونجه و گیاه رازک به چشم می خورد.[2]

- با غلات آشتی کنید. غلات کامل (سبوس دار) منابع مهم ویتامین B هستند، همچنین دارای مواد مغذی ضروری برای سلامت مغز می باشند. به عنوان مثال، ویتامین B1 در تبدیل گلوکز به انرژی نقش دارد، ویتامین B5 برای تولید انتقال دهنده عصبی استیل کولین (که در یادگیری و حافظه نقش دارد)،

ویتامین B6 به تبدیل اسید آمینه تریپتوفان به سروتونین و ویتامین B12 در تولید انتقال دهنده های

عصبی مانند سروتونین و دوپامین نقش دارد، که همه آنها به تنظیم خلق و خو کمک می کند [3].

- 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. [8]

- 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. [1]

- کمی شکلات تلخ بخورید. متخصصان بر این عقیده هستند که شکلات تلخ، استرس را کاهش می دهد. همچنین روحیه را بهبود می بخشد. شکلات تلخ، منبع عظیمی از پلی فنول است که یک فلاونوئید محسوب می شود و از مرگ سلولی و التهاب نوروں ها در مغز جلوگیری می کند و جریان خون را بهبود خواهد بخشید.

- نان سبوس دار بر خلاف بیسکویت، می تواند تعداد باکتری های خوب در دل و روده را افزایش دهد، که این موضوع می تواند تاثیر به سزایی در خلق و خو و تقویت روحیه داشته باشد. با خوردن منابع سالم کربوهیدرات، هم احساس سیری خواهید کرد و هم شادتر خواهید شد [7].

- از کافئین به طور متوسط استفاده کنید. مشخص شده است که کافئین باعث ترشح مواد شیمیایی مغزی مانند دوپامین می شود که برای عملکرد و خلق و خو مهم است. به عنوان مثال ، مطالعه ای که در ۲۰۱۶ در *Molecular Nutrition and Food Research* منتشر شد ، ۱۲ مطالعه منتشر شده قبلی را تجزیه و تحلیل کرد و به این نتیجه رسید که مصرف قهوه (و تا حدی کمتر ، چای) تأثیر محافظتی بر خطر افسردگی دارد [3].
- پیش از غذا خوردن، کاری آرام بخش مانند صحبت کردن با دوستان، استراحت، قدم زدن و خواندن مطالب سودمند انجام دهید.
- به چغندر خوش آمد بگویید! چغندر حاوی بتائین است، که تولید هورمون سروتونین در مغز را افزایش داده و خلق و خو را بهبود می بخشد. چغندر همچنین حاوی مقدار زیادی اسید فولیک است، که احساسات و سلامت ذهن شما را متعادل می کند و شانس تان را برای شادی بیشتر افزایش می دهد [7].
- مراقب قند خون تان باشید. 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. [1]
- با چای بابونه دوست شوید! در زمستان ممکن است ساعت بدن تان تحت تاثیر نور کمتر خورشید قرار بگیرد، که این موضوع خوابیدن در شب و در نتیجه انرژی داشتن در روز بعد را دشوار می کند. تحقیقات نشان می دهند که مصرف چای بابونه نه تنها به داشتن خواب بهتر کمک می کند، بلکه عملکرد شناختی را هم در طول روز بهبود می بخشد. اگر شما هم شبها در خوابیدن مشکل دارید و نمی توانید به راحتی بخوابید، یک فنجان چای بابونه بنوشید تا علاوه بر تقویت روحیه، خواب سریع و آرامی داشته باشید [7].

- برنج قهوه‌ای را امتحان نمایید. برنج قهوه‌ای، یک خوراکی خوشمزه با طعم طبیعی و بسیار مغذی است. بر خلاف برنج سفید، فرآوری کمتری روی برنج قهوه‌ای صورت گرفته و ارزش غذایی بیشتر به شکل فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی در آن حفظ شده است. برنج قهوه‌ای حاوی ویتامین‌های B1 ، B3 و اسید فولیک می‌باشد. برنج قهوه‌ای دارای شاخص گلیسمی پایین است، بنابراین، می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند همچنین به تدریج قند خون را بالا می‌برد، از افتادن قند خون جلوگیری کرده و نمی‌گذارد بدخلق شوید. [2] و به شما این امکان را می‌دهد که به راحتی سطح انرژی خود را در طول روز به طور پایدار حفظ کنید. [5]

- با ویتامین نور خورشید بیشتر دوست شوید! تحقیقات نشان داده است که ویتامین D ممکن است سطح سروتونین را افزایش دهد ، یکی از انتقال دهنده های عصبی کلیدی که بر خلق و خوی ما تأثیر می‌گذارد و این کمبود ممکن است با اختلالات خلقی ، به ویژه اختلال عاطفی فصلی مرتبط باشد. [3]

- به سیب احترام بگذارید! یک سیب میل کنید. سیب یکی از محبوب‌ترین میوه‌ها در جهان و منبع خوبی از کربوهیدرات و فیبر است. سیب دارای قند طبیعی است که می‌تواند به بدن انرژی بدهد. با توجه به محتوای سرشار از قندهای طبیعی و فیبر، انواع سیب می‌توانند آزاد سازی انرژی را به طور آهسته و پایدار فراهم کنند [5] .

- مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید.

- به روغن بابونه احترام بگذارید! روغن بابونه بسیار آرام بخش و ضد استرس است و برای رفع شوک های عصبی تاثیرگذار است. می‌توان این روغن را روی پوست ماساژ داد و یا با کمی عسل میل کرد. [2]

- 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. [1]
- 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 خلق آدم را خوش و خوب می سازد. [1]
- سیگار کشیدن، ممنوع! می دانید که مصرف دخانیات و از جمله سیگار، سلامتی شما را تهدید می کند. اما شاید ندانید که سیگار کشیدن با ایجاد بی خوابی، در واقع انرژی شما را کاهش می دهد. نیکوتین موجود در تنباکو یک ماده محرک است، بنابراین ضربان قلب را افزایش می دهد، فشار خون را بالا می برد و فعالیت موج مغزی مرتبط با بیداری را تحریک می کند و خوابیدن را دشوار می کند. [5]
- شیر کم چرب بنوشید. ثابت شده است یک لیوان شیر گرم واقعا آرامش بخش است. یک یافته علمی نشان می دهد زنانی که روزانه ۴ لیوان شیر کم چرب یا بدون چربی می نوشند، نصف افرادی که در طول هفته فقط یک لیوان شیر کم چرب می نوشند، دچار استرس می شوند.
- با مصرف گردو روحیه تان را تقویت نمایید. خواص گردو بسیار است. گردو سرشار از اسیدهای چرب ضروری و از جمله اسید چرب امگا ۳ است. گردویکی از منابع اصلی اسیدهای چرب امگا ۳ است که خلق و خو را بهبود می بخشد. [2] برای اینکه شادی در بلندمدت را تجربه کنید، از خوردن گردو غفلت نکنید. گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و چربی های چند غیر اشباع است. محققان به این نتیجه رسیدند که آقایان جوانی که نصف فنجان گردو به رژیم غذایی شان اضافه کردند، طی فقط ۸ هفته، بهبود قابل توجه خلق و خو و تقویت روحیه را تجربه کردند [7]

- اسفناج مصرف کنید. اسفناج، سبزی مفیدی اعصاب است و دارای میزان زیادی ویتامین B می باشد که برای پوست و اعصاب شما بسیار خوب است. ویتامین B به افزایش سروتونین و شاداب بودن شما کمک می کند و از بروز ناراحتی های روحی جلوگیری می کند. برگ های لطیف این سبزی 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، یافته اید. [2]
- 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: 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 بهبود روحیه می شود، لازم دارد. [1]
- مصرف جینسینگ را امتحان کنید این داروی گیاهی سیستم عصبی شما را تحریک می کند و به محافظت از بدن در برابر فشارهای روانی کمک می کند [5].
- دم کرده گیاهی بنوشید. 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. [1]

- لیمو یا اسانس ها را بو کنید. لیمو تقویت کننده روحیه است! مطالعات نشان داده است که اسانس هایی مانند اسطوخودوس و ریحان می توانند به کاهش استرس و انرژی منفی کمک کنند. نعناع فلفلی هم یک روغن اسانسی است که انرژی را تقویت می کند و استرس را از بین می برد. وانیل و دارچین نیز همین کار را انجام می دهند. در شرایط استرس یا کمبود انرژی، یک لوسیون معطر از چند قطره روغن اساسی را به دست های خود بمالید و نفس بکشید. اگر در خوابیدن مشکل دارید، پارچه ای را با چند قطره اسطوخودوس بر بالش خود قرار دهید. اسطوخودوس شما را آرام می کند و به شما کمک می کند تا خوب بخوابید.

- گوشت گاو بدون چربی، مرغ بدون پوست و بوقلمون از منابع پروتئینی حاوی اسید آمینه "تیروزین" است. این اسید آمینه قوی، سطح دو ماده شیمیایی مغز شامل دوپامین و نوراپی نفرین را افزایش می دهد و همین امر باعث افزایش هوشیاری و تمرکز می شود. همچنین گوشت، حاوی ویتامین B12 است که به کاهش بی خوابی و افسردگی کمک می کند.

- به زعفران احترام بگذارید! این تارهای نازک قرمز رنگ، با ارزش ترین ادویه ی هر آشپزخانه ی ایرانی است که نه تنها عطر و رنگ غذاها را از این رو به آن رو می کند، بلکه حال و هوای شما را هم عوض می کند! بدانید و آگاه باشید که زعفران قادر است پیری را از شما دور کند. اصلاً این بار که یک کاسه شله زرد پرمات زعفران دار حسابی به دست تان رسید با تمام وجود بویش کنید؛ خواهید دید اولین عکس العمل تان، یک لبخند پت و پهن خواهد بود. اصلاً اجداد طبیب ما برای بهتر کردن خلق و خو و رفع خستگی و کسالت همیشه به بیماران خود زعفران تجویز می کردند. [2]

- 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 بر مزه و طعم غذایی که می خورید متمرکز سازید. [5]
- فلفل بخورید. فلفل تند باعث بهتر شدن روحیه می شود. خوردن فلفل تند ممکن است در شما شور و شفقی شدید از یک حس عادی ایجاد کند. ماده تند موجود در فلفل عملاً می تواند موجب تولید سریع اندروفین در مغز شود و به طور موقتی احساس نشاط به شما بدهد. بنابراین نظرات پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا، خوردن فلفل باعث آزاد شدن آندروفین می شود و موجب ایجاد سریع احساسی شادی بخش می شود. [2]. کپسایسین، ماده تند موجود در فلفل، عملاً می تواند موجب تولید سریع اندروفین در مغز بشود و به طور موقتی، احساس نشاط به شما بدهد. [5]
- مهمانی چای سبز بدهید! چای سبز بنوشید تا با این کار هم سلامت جسمتان بهبود پیدا کند و هم سلامت ذهنتان. کافئین موجود در چای سبز انرژی تان را افزایش می دهد. علاوه بر این، اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) موجود در آن هم با بهبود خلق و خو و تقویت روحیه در ارتباط است [7].
- با شکلات آستی کنید! هیچ شکی نیست که شکلات، مورد علاقه هر فردی است چون روحیه مثبتی را به شما هدیه می کند. از آنجایی که همه می دانیم، اندروفین ها موجود در بدن باعث ایجاد احساس مثبت و کاهش درد می شود. یکی از راه های آزادسازی اندروفین خوردن شکلات است.
- با خوردن بادام زمینی روحیه شاد داشته باشید. این مواد خوراکی به دلیل وجود تریپتوفان، کربوهیدرات های پرفیبر، پروتئین، اسیدهای چرب امگا ۳، کلسیم، ویتامین D، آنتی اکسیدان، اسید پانتوتنیک، فولات، روی و منیزیم خاصیت بهبود خلق و خو دارند. [2]

- تخم کتان، معجزه گری در طبیعت! اگر از خوردن ماهی خوش تان نمی آید، می توانید امگا ۳ را از تخم کتان دریافت کنید. تخم کتان منبع عالی امگا ۳ است، که خلق و خو را بهبود می بخشد و روحیه را تقویت می کند. تخم کتان حاوی فیبر (الیاف غذایی) هم است، که می تواند سلامت دل و روده ی شما را بهبود ببخشد و از این طریق، شما را سالم تر و شادتر کند [7].
- روغن زیتون، سالم ترین روغن گیاهی! یک روش ساده برای بهبود خلق و خو و تقویت روحیه، ریختن روغن زیتون روی سالاد است. محققان در یک مطالعه ی حیوانی به این نتیجه رسیده اند که چربی های سالم، مثل چربی های موجود در روغن زیتون، در بهبود خلق خوی حیوانات، موثرتر از چربی های ترانس ناسالم بود [7].
- به گل محمدی، خوش آمد بگویند! خیلی از ما ممکن است حس آرامش پس از بوییدن گل محمدی را تجربه کرده باشیم. این به خاطر تحریک مغز و افزایش ترشح بعضی مواد آرام بخش است. [2]
- عسل معجزه گر شگفت انگیز در طبیعت! عسل برخلاف شکر، حاوی ترکیبات مفیدی مثل کوئرستین و کائومفرول است که به کاهش التهاب، حفظ سلامت مغز و مبارزه با افسردگی کمک می کنند. عسل در مقایسه با شکر، تاثیر منفی کمتری بر قند خون دارد. عسل، خواص ضدباکتریایی هم دارد، که این موضوع به مبارزه با بیماری، که منجر به ناراحتی و افسردگی می شود، کمک می کند [7].
- شادمانی و نشاط را در آشپزخانه جست و جو کنید! 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! [1]

- لقمه های خود را کوچک بردارید. لقمه های خود را خوب بجوید و با بزاق آغشته کنید. هر لقمه را مزه مزه کنید [9]

- موز، بمب افزایش روحیه و نشاط! موز بخورید. موز سرشار از تریپتوفان است. برای همین توصیه می شود زمانی که احساس خستگی، کسالت و افسردگی می کنید موز بخورید. [2] کاهش پتاسیم در بدن موجب استرس در فرد می شود. یکی از راه های افزایش پتاسیم، خوردن موز است که منبع عالی و غنی از پتا مرغ هم یک خوراکی شادی آور به شمار می رود. این گوشت سفید حاوی مواد مغذی مختلف مثل ویتامین B6 ، پتاسیم و روی است، که همگی به تقویت روحیه کمک می کنند. مصرف موز باعث بروز احساس خوشحالی در فرد می گردد و آرامش ذهن او را در پی دارد. همچنین دارای میزان کالری پایینی است که مناسب رژیم غذایی شما نیز می باشد [7].

- گل مریم را ببویید! این گل هم مثل گل نرگس عطری گرم و دلنشین دارد. عطر مریم، ایجاد حس شادی کرده، طوری که می تواند در طول روز آدم را سرحال و شاداب نگه دارد. [2]

- مصرف به اندازه خشکبارودانه های خوراکی رافراموش نکنید. مواد غذایی همچون بادام ، گردو ، فندق ، تخمه آفتابگردان ویا کدواز جمله موادی هستند که دارای منابع سرشار از منیزیم هستند. این ماده باعث تشکیل و تولید سروتونین در مغز انسان می شود که کمک می کند تا انسان احساس خوشی و شادابی کند . درعین حال این مواد می تواند جایگزین مناسبی برای میان وعده های ناسالم صنعتی مثل چیپس و پفک باشند [2].

- از مصرف کلم بروکلی غافل نشوید. کلم بروکلی یک خوراکی شادی آور دیگر است که فواید زیادی برای سلامتی بدن دارد. این کلم حاوی آهن است که با کم خونی مبارزه می کند. این نوع کلم ویتامین C هم دارد که سیستم ایمنی را تقویت می کند و خلق و خو را بهبود می بخشد [7].

- به دانه های آفتابگردان بیشتر توجه کنید. دانه های آفتابگردان برای عملکرد قلب و مغز شما مفید هستند. این دانه ها دارای امگا-۳ می باشند که به عملکرد مناسب مغز شما کمک فراوانی می کنند و مانع از بروز بیماری های قلبی می گردد. می توانید این دانه ها را به غذاهای با پایه غلات اضافه کنید و یا به عنوان یک ماده اشتهاآور ... مصرف کنید. در افزودن دانه آفتابگردان به رژیم غذایی تان هیچ وقت تردید نکنید.
- مصرف ماست را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید. ماست، قطعا یک غذای سالم به شمار می رود. برخی از ماست ها در مقایسه با برخی از شیرها، دارای سطح بالایی از کلسیم هستند. یک کاهش ناگهانی در میزان کلسیم بدن باعث می شود شما احساس ناراحتی و اضطراب کنید. بنابراین، بهتر است بامصرف ماست، میزان کلسیم بدن تان بالا برده و همچنین روحیه عالی پیدا کنید.
- عدس مصرف کنید. اضافه کردن عدس به رژیم غذایی می تواند در شادتر کردن شما نقش به سزایی داشته باشد. عدس منبع خوبی از آهن و B6 است که به ترتیب به مبارزه با کم خونی و افزایش انرژی کمک می کنند. خوردن عدس به گیاه خواران برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن شان کمک می کند. مطالعات، رژیم غذایی حاوی پروتئین زیاد را با کاهش اضطراب و افسردگی مرتبط دانسته اند [7].
- تخمه کدو حلوائی، خوراکی شادی آور! تخمه کدو حلوائی ، یک خوراکی شادی آور است که به تقویت روحیه کمک می کند . این تخمه ها یکی از بهترین منابع تریپتوفان هستند که نوعی اسید آمینه بوده که به تولید هورمون سروتونین یا هورمون شادی در مغز کمک می کند. تریپتوفان می تواند خوابیدن در شب را هم راحت تر کند و باعث شود صبح روز بعد، انرژی بیشتری داشته باشید [7].
- جودو سر، معجزه گری شگفت انگیز! جو دوسر یک غلات کامل است که می تواند روح شما را در تمام صبح حفظ کند. خوردن خوراک جو دوسر به عنوان صبحانه باعث می شود که شما در طول تمام روز پر

انرژی باقی بمانید. موجب کاهش خطر بیماری های قلبی می شود و می تواند به گردش قند گلوکز در بدن کمک کند. جای نگرانی برای اثرات قند بعد از مصرف جودوسر نگران باشید. مطمئنا روحیه شما بهتر خواهد شد. شما می توانید از آن به اشکال مختلف لذت ببرید. آن ها منبع عالی فیبر هستند و اجازه می دهد تا قند به تدریج وارد جریان خون شود تا سطح انرژی شما ثابت بماند. در یک مطالعه، افرادی که ۱.۵ تا ۶ گرم فیبر در وعده صبحانه مصرف می کردند، سطح خلق و انرژی بهتری داشتند. این امر، به سطوح پایدار قند خون نسبت داده شد، که برای کنترل نوسانات خلقی و تحریک پذیری مهم است.

[4]

- منیزم، یک ماده معدنی شگفت انگیز! منیزیم یک ماده معدنی فوق العاده آرامش بخش است که به ویژه برای افرادی که به استرس، اضطراب مبتلا هستند و از کیفیت پایین خواب رنج می برند، مفید است.
- 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. [1]
- مصرف نارگیل را امتحان کنید. نارگیل به بهبود خلق و خو کمک می کنند. پس برای تقویت روحیه خود، این میوهی لذیذ و مقوی را میل کنید [7].
- پیاز بخورید. پیاز نه فقط برای سلامت جسمانی بلکه برای سلامت روانی نیز مفید است، زیرا با ترکیباتی که روی سطح سروتونین تاثیر منفی می گذارند، مبارزه می کند [2]
- تخم مرغ بخورید. تخم مرغ حاوی تریپتوفان است که به هورمون خوش اخلاقی شهرت دارد. [2]
- گوشت بوقلمون، با ارزش! خوردن بوقلمون به مناسبت های خاص محدود نمی شود و در همه مواقع می توانید آن را مصرف کنید. آیا خواب کافی ندارید؟ خوردن بوقلمون به دلیل دارا بودن ملاتونین بهترین

گزینه برای شماست! این ماده غذایی برای داشتن خواب کافی و راحت بسیار سودمند است و همچنین دارای مقدار زیادی آمینواسید تریپتوفان است که بدن از آن برای تولید سروتونین (هورمون سرخوشی و لذت) استفاده می کند.

- سیربخورید. بسیاری از پژوهشگران وقتی روی تاثیر مثبت سیر بر کلسترول (چربی خون) کار می کردند، پی بردند که کسانی که سیر می خورند روحیه بهتری هم دارند و بهتر می توانند کارهای خود را انجام دهند. [2]

- کرفس حاوی مقدار زیادی پتاسیم، ویتامین های C ، B₁ و E است و تمام این مواد مغذی قابلیت مقابله با استرس را دارند. کرفس سیستم عصبی را آرام کند و به مغز آرامش ببخشد.

- هنگام بروز ناراحتی های عصبی غذا نخورید. در هنگام بروز آشفتگی خاطر و هیجان یک لیوان آب را آرام آرام بنوشید.

- مصرف مارچوبه را امتحان کنید. مارچوبه به دلیل دارا بودن سطح بالایی از تریپتوفان، برای افزایش تولید سروتونین به بدن کمک می کند. مارچوبه دارای مقدار زیادی فولات است که باعث افزایش شادی می شود و از افسردگی جلوگیری می کند. نگرانی در مورد اثرات جانبی آن وجود ندارد چون مارچوبه تاثیر بروی ژنتیک ندارد.

منابع مورد استفاده:

1- آن که می خندد عمر طولانی دارد! ترجمه وتدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان ، شماره ۱۵، بهار ۱۳۸۵، صص ۴۸-۴۷

2- [5] به دنیای غذاهای طبیعی افزایش دهنده انرژی خوش آمدید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

3- [2] پیروزی بر افسردگی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

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

5-[8]جاده سبز زندگی،وحید عرفانی،چاپ،اول،۱۳۸۹،انتشارات آسیم

6-زندگی به شرط خنده،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۹۸،انتشارات سفیر اردهالی

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

8-[8] سلامت روان با تغذیه سالم-اهمیت تغذیه سالم در افزایش سلامت روان،وحید عرفانی،(کتاب جدید در دست چاپ)

9-[1]شادابی و نشاط بیشتر، با تغذیه مناسب،وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

10 -فشارهای روحی قابل کنترل هستند،ترجمه وتدوین وحید عرفانی،ماهنامه پزشکی درد ، شماره بیست و یکم ،سال سوم،آذر۱۳۸۱،صص ۲۵-۲۴

11-معجزه خنده، ترجمه وتدوین وحید عرفانی ، ماهنامه پزشکی درد، شماره چهل و سه، سال پنجم ، ۱۳۸۹ ص ۱۹ و ۲۱

12-13 Easy ways to boost your energy, Lisa Coxon, Reader's

Digest Magazines Ltd., 2019, (<https://www.readersdigest.ca>)

13-Foods that help fight depression, WebMD, LLC, 2017

14-[7]50 Foods that boost your mood, Sarah, Eat This,2020,
(<https://www.eatthis.com>)

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

16-[4] 9 Healthy foods that lift your mood, Katey Davidson,Health line
,2021, (<https://www.healthline.com>)

17-Nutrition essentials for mental health,Leslie E.Korn,Norton,2016

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

19-The benefits of zafaran (Saffron), Gyanunlimited, 2020,
(<https://www.gyanunlimited.com>)

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

21-[3] 7 Ways to boost your mood with food, Cathy Wong ,Very Well
Mind, 2020, (<https://www.verywellmind.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com