

وقتی تغذیه سالم، روحیه تان را بهتر می کند!

چگونه با تغذیه سالم ، روحیه خود را تقویت کنیم؟

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. 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 ما تاثیر گذار است و می تواند در مبارزه با اختلالات ذهنی مفید باشد.

همان طور 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؟! داشتن تغذیه صحیح ، در افزایش روحیه شادی بخش، از اهمیت خاصی برخوردار است. رژیم غذایی و شیوه زندگی، تاثیر 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 کلی واضح و روشن است که تغذیه صحیح و مناسب ، در تقویت روحیه نقش دارد. خوشبختانه خوراکی های بسیاری وجود دارند که می توانند لبخند بر لب های افراد بنشانند و باعث شود که فرد احساس خوبی داشته باشد!

توصیه های مهم:

✚ با مصرف منظم و مرتب میوه ، روحیه تان را بهتر کنید! 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.^۱

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. برای تقویت روحیه تان، 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. 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.^۱

مواد غذایی حاوی ویتامین C 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 آنها رادر یک ظرف خرد کنید و به عنوان عصرانه میل کنید. ویتامین C در تقویت روحیه، نقش موثری دارد. ویتامین C در انواع میوه های توت، مرکبات (نارنگی، پرتقال، لیموشیرین، گریپ فروت (توسرخ)، کلم پیچ، انواع لیمو (ترش و شیرین)، فلفل تازه و شیرین، خرمالو، آناناس، انواع ترب، اسفناج، توت فرنگی، نخود فرنگی، فلفل قرمز تازه، شنبلیله، رازک، نعناع، گزنه، جودوسر، جعفری وجود دارد. مصرف الکل، داروهای مسکن، ضد افسردگی، داروهای خوراکی ضد بارداری و استروئیدها، سطح ویتامین C بدن را پایین می آورند. کشیدن سیگار، باعث کاهش شدید ویتامین C در بدن می شود.^۲

مصرف ویتامین B12 فراموش نکنید. ویتامین B12 در تقویت روحیه، افزایش شادابی و نشاط موثر است. 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. 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.^۲

با غلات آشتی کنید! غلات کامل (سبوس دار)، منابع مهم ویتامین B هستند، همچنین دارای مواد مغذی ضروری برای سلامت مغز می باشند.^۳

آب میوه طبیعی و تازه بنوشید. آب میوه تازه و طبیعی، به افزایش روحیه شما کمک خواهد کرد.^۳

نظری هم به شکلات تلخ داشته باشید! هیچ شکی نیست که شکلات، مورد علاقه هر فردی است، چون روحیه مثبتی را به شما هدیه می کند. شکلات سرشار از ترکیبات تقویت کننده خلق و خو است. قند آن ممکن است خلق و خو را بهبود بخشد، زیرا منبع سریع سوخت برای مغز شما است. علاوه بر این، ممکن است حاوی ترکیبات احساسی خوب مانند کافئین و تئوبرومین آزاد کند (ماده ای که با بهبود خلق و خوی مرتبط است). صرف نظر از این، فلاونوئیدهای تقویت کننده سلامتی بالایی دارد، که نشان داده شده است جریان خون را به مغز شما افزایش می دهد، التهاب را کاهش می دهد و سلامت مغز را تقویت می کند، که همگی ممکن است از تنظیم خلق و خو حمایت کنند.^{۱۲} متخصصان بر این عقیده هستند که شکلات تلخ، روحیه را بهبود می بخشد. در نهایت، شکلات دارای رتبه لذت جویی بالایی است، به این معنی که طعم، بافت و بوی لذت بخش آن نیز ممکن است خلق و خوی خوب را تقویت کند. از آنجایی که شکلات شیری، حاوی مواد افزودنی مانند شکر و چربی است، بهتر است شکلات تلخ را انتخاب کنید که فلاونوئیدهای بیشتری دارد و قند اضافه شده کمتری دارد. شما هنوز هم باید به ۱

تا ۲ تکه مربع کوچک (از ۷۰ درصد یا بیشتر جامدات کاکائو) در یک زمان پای بند باشید، زیرا این یک غذای پرکالری است.^{۱۲}

از مصرف نان سیوس دار غافل نشوید. نان سیوس دار (نان سنگک، نان جو) بر خلاف بیسکویت، می‌تواند تعداد باکتری‌های خوب در دستگاه گوارش و از جمله روده را افزایش دهد، که این موضوع می‌تواند تاثیر به‌سزایی در خلق‌وخو و تقویت روحیه، داشته باشد. با خوردن منابع سالم کربوهیدرات، هم احساس سیری خواهید کرد و هم شادتر خواهید شد.^۷

از کافئین به‌طور متوسط استفاده کنید. مشخص شده است که کافئین باعث ترشح مواد شیمیایی مغزی مانند دوپامین می‌شود که برای عملکرد و خلق و خو مهم است.^۳

مراقب قند خون تان باشید. اگر میزان قند خون با هر وعده غذایی، به‌طور قابل ملاحظه‌ای نوسان یابد، اخلاق و روحیه ما به همان نسبت تغییر خواهد کرد. با کنترل قند خون، روحیه انسان به مقدار قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌یابد.^۱

چای بابونه را فراموش نکنید. یک فنجان چای بابونه بنوشید تا روحیه تان تقویت شود.^۷

با ویتامین نور خورشید بیشتر دوست شوید! تحقیقات نشان داده است که ویتامین D ممکن است سطح سروتونین را افزایش دهد، یکی از انتقال دهنده‌های عصبی کلیدی که بر خلق و خوی ما تاثیر می‌گذارد و این کمبود ممکن است با اختلالات خلقی، به‌ویژه اختلال عاطفی فصلی (مانند افسردگی) مرتبط باشد.^۳

مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید.

از خوردن غذاهای مغذی غافل نشوید. با خوردن غذاهای مغذی، روحیه تان را تقویت کنید.^۱

رازهای نهفته در هویج را جدی بگیرید! با مصرف هویج روحیه تان را تقویت کنید.^۷

با مصرف گردو روحیه تان را تقویت نمایید. گردو با داشتن برتری نسبت به سایر آجیل ها، منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است. خوردن فقط چند عدد گردو در روز، ممکن است خلق و خو را بهبود بخشد و افسردگی را کاهش دهد.^۴ پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که مردان 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.^۷

مواد غذایی تازه بخورید. مواد غذایی که موجب تقویت روحیه می شود، باعث می گردد سریع تر به شادی دست یابید.

دمنوش گیاهی بنوشید. دمنوش گیاهی، می تواند عطش شما را فرو نشاند و روحیه تان را بسیار سریع تر از چای سنتی، شاداب کند.^۱

لیمو یا اسانس آن را بو کنید. لیمو تقویت کننده روحیه است.

با اسطوخودوس دوست شوید! اسطوخودوس شما را آرام می کند و به شما کمک می کند تا خوب بخوابید. اگر در خوابیدن مشکل دارید پارچه ای را با چند قطره اسطوخودوس بر بالش خود قرار دهید.

از مصرف غذاهای حاوی پروتئین غافل نشوید. 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 روحیه هوشیاری می شود.

به ادویه آفتابی، احترام بگذارید! زعفران، به "ادویه آفتابی" معروف است. این فقط به دلیل رنگ متمایز آن نیست، بلکه به این دلیل است که ممکن است به روشن شدن روحیه شما کمک کند.^{۱۰} این تارهای نازک قرمز رنگ، با ارزش ترین ادویه 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! اصلاً اجداد طیب ما،

برای بهتر کردن خلق و خو و رفع خستگی و کسالت ، همیشه به بیماران خود زعفران تجویز می کردند.^{۲،۹}

در بررسی پنج مطالعه، مکمل های زعفران ، به طور قابل توجهی در درمان علائم افسردگی خفیف تا متوسط ، مؤثرتر از دارونماها بودند. مطالعات دیگر نشان داد که مصرف در حدود ۳۰ میلی گرم زعفران در روز به اندازه فلوکستین، ایمی پرامین و سیتالوپرام (درمان های مرسوم برای افسردگی) مؤثر است. علاوه بر این، افراد کمتری نسبت به سایر درمان ها عوارض جانبی زعفران را تجربه کردند. به نظر می رسد هر دو گلبرگ و کلاله نخ مانند زعفران ، در برابر افسردگی خفیف تا متوسط مؤثر باشند. در حالی که این یافته ها امیدوارکننده هستند، قبل از اینکه متخصصان بتوانند زعفران را به عنوان درمانی برای افسردگی توصیه کنند، به مطالعات انسانی طولانی تر با شرکت کنندگان بیشتر نیاز است.^{۱۰}

✚ 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. بنا بر نظرات

پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا ، خوردن فلفل باعث آزاد شدن آندروفین می شود و

موجب ایجاد سریع احساسی شادی بخش می شود.^۲

✚ سبز بنوشید ! ترکیبات موجود در چای سبز، با بهبود خلق و خو و تقویت روحیه در

ارتباط است.^۷

✚ با خوردن بادام زمینی روحیه شاد داشته باشید. این مواد خوراکی به دلیل وجود

تریپتو فان ، کربوهیدرات های پرفیبر(الاف گیاهی) ، پروتئین، اسیدهای چرب امگا

۳، کلسیم، ویتامین D، آنتی اکسیدان، اسید پانتوتنیک، فولات، روی و منیزیوم خاصیت بهبود خلق و خو دارند.^۲

✚ دانه کتان، معجزه گری شگفت انگیز در طبیعت! اگر از خوردن ماهی خوشتان نمی آید، می توانید چربی های ضروری امگا ۳ را از دانه کتان دریافت کنید. دانه کتان، منبع عالی امگا ۳ است که خلق و خوی تان را بهبود می بخشد و روحیه را تقویت می کند.^۷

✚ روغن زیتون، سالم ترین روغن گیاهی! یک روش ساده برای بهبود خلق و خو و تقویت روحیه، ریختن روغن زیتون روی سالاد است. پژوهشگران در یک مطالعه حیوانی به این نتیجه رسیده اند که چربی های سالم، مثل چربی های موجود در روغن زیتون، در بهبود خلق و خوی حیوانات، موثرتر از چربی های ترانس ناسالم بود.^۷

✚ به گل محمدی، خوش آمد بگویید! خیلی از ما ممکن است حس آرامش پس از بویدن گل محمدی را تجربه کرده باشیم. این به خاطر تحریک مغز و افزایش ترشح بعضی مواد آرام بخش است.^۲

✚ موز، بمب افزایش شادی و روحیه! موز منبع عالی قند طبیعی، ویتامین B6 و فیبر پری بیوتیک است که با هم کار می کنند تا سطح قند خون و خلق و خوی شما را ثابت

نگه دارن^{۱۲} . همچنین موز سرشار از تربیتوفان است.^۲ یکی از راه های افزایش پتاسیم، خوردن موز است که منبع عالی و سرشار از شادابی و نشاط است. مصرف موز ، باعث بروز احساس خوشحالی در فرد می گردد و آرامش ذهن او را در پی دارد .

➤ گوشت مرغ را به خاطر بسپارید ! گوشت مرغ ، 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.

➤ **گل مریم را ببویید!** این گل ،هم مثل گل نرگس عطری گرم و دلنشین دارد . عطر گل مریم ، ایجاد حس شادی کرده ، طوری که می تواند در طول روز انسان را سرحال و شاداب نگه دارد.^۲

➤ از مصرف کلم بروکلی غافل نشوید. کلم بروکلی ، یک خوراکی شادی آور است که فواید زیادی برای سلامتی بدن دارد. این نوع کلم ، ویتامین C هم دارد که سیستم ایمنی را تقویت می کند و خلق و خوی تان را بهبود می بخشد.^۷

➤ مصرف ماست را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید. بهتر است بامصرف ماست، میزان کلسیم بدن تان بالا برده و همچنین روحیه عالی پیدا کنید.

➤ تخمه کدو حلوایی ، خوراکی شادی آور ! تخمه کدو حلوایی ، یک خوراکی شادی آور است که به تقویت روحیه کمک می کند.

جودو سر، معجزه گری شگفت انگیز! جای نگرانی برای اثرات قند بعد از مصرف جودوسر نیست. مطمئناً "روحیه شما بهتر خواهد شد. شما می توانید از آن به اشکال مختلف لذت ببرید. آنها منبع عالی فیبر(الیاف گیاهی) هستند و اجازه می دهد تا قند به تدریج وارد جریان خون شود تا سطح انرژی شما ثابت بماند. همچنین جودوسر، سرشار از آهن هستند، که ممکن است علائم خلق و خوی افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن را بهبود بخشد.^۴

منیزم، یک ماده معدنی شگفت انگیز! منیزیم ، یک ماده معدنی فوق العاده برای افزایش روحیه است!

مصرف نارگیل را امتحان کنید. نارگیل به بهبود خلق و خو کمک می کند. پس برای تقویت روحیه خود، این میوه لذیذ و مقوی را میل کنید.^۷

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. همچنین در افزایش روحیه موثر است.^۲

تخم مرغ بخورید. یکی از غذاهای مورد علاقه ما برای تقویت خلق و خو، تخم مرغ سرشار از پروتئین، ویتامین D و B12 است. آنها سرشار از کولین هستند ، یک ماده مغذی که از سیستم عصبی پشتیبانی می کند، خلق و خو را بهبود می بخشد و به تولید انتقال دهنده های عصبی و آنتی اکسیدان سلنیوم کمک می کند. از آنجایی که مغز در برابر آسیب اکسیداتیو آسیب پذیرتر است، مصرف غذاهای آنتی اکسیدان و از جمله تخم مرغ، می تواند به محافظت و حفظ مغز و خلق و خوی مثبت ما در این فرآیند کمک کند.^۳ تخم مرغ ، حاوی تریپتوفان است که به "هورمون خوش اخلاقی" شهرت دارد!^۱

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.^۲

کرفس را امتحان کنید. کرفس حاوی مقدار زیادی پتاسیم ، ویتامین های C ، B1 و E است. کرفس، سیستم عصبی را آرام می کند و به مغز آرامش می بخشد.^۲

سبزی های با برگ سبز تیره ، را دریابید ! سبزی های برگ دار به رنگ سبز تیره مانند کلم پیچ ، اسفناج ، کاهو، تره فرنگی حاوی فولات، کلسیم، منیزیم و ویتامین K هستند. فولات ، به عنوان مکمل برای بهبود افسردگی استفاده می شود.^{۱۱} همچنین این سبزی ها، سرشار از طیف گسترده ای از مواد مغذی از جمله فیبر(الیاف گیاهی) برای متعادل کردن قند خون، ویتامین B برای تقویت عملکرد مغز و آهن هستند .^۱

شواهد نشان می دهد که کمبود آهن با تغییر رفتار عاطفی، اضطراب و اختلال در انتقال دهنده های عصبی مرتبط است همچنین آهن و ویتامین های B به ما در تولید انرژی کمک می کند و انرژی بیشتر، ممکن است ما را به احساس مثبت و توانایی خود ، برای شرکت در فعالیت هایی که از آن لذت می بریم تقویت کند .با این حال، آهن بیش از حد در مغز، می تواند انتقال دهنده های عصبی را نیز مختل کند. این وضعیتی است که در آن سطح آهن خود را «درست» دریافت می کنید.^۱

ماهی را دریابید ! مطالعات نشان داده است که مصرف زیاد ماهی افسردگی را کاهش و به افزایش روحیه تان کمک می کند. این ممکن است تا حدی به این دلیل باشد که ماهی اغلب منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که مکمل موثری برای درمان افسردگی است . اگر از مکمل های اسید چرب امگا ۳ استفاده

می‌کنید، اکثر مطالعات مصرف ۱ تا ۳ گرم در روز را برای خلق و خو توصیه می‌کنند.^{۱۱}

روزانه به اندازه کافی آجیل بخورید. آجیل (گردو، بادام فندق، بادام هندی، تخمه، بادام زمینی) منبع خوبی از ویتامین E است. می‌توانید آنها را خام یا بدون نمک مصرف کنید. برخی آجیل‌ها و دانه‌ها سرشار از تریپتوفان، روی و سلنیوم هستند که ممکن است از عملکرد مغز حمایت کرده و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد.^{۱۲} یک مطالعه نشان داد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای همراه با ۳۰ گرم آجیل مخلوط، مانند گردو، بادام و فندق روزانه، به طور قابل توجهی افسردگی را کاهش می‌دهد.^{۱۱}

روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. برای سلامت روان و بهبود روحیه، نوشیدن مقدار زیادی آب مهم است. آب برای ساختن انتقال دهنده‌های عصبی، مواد شیمیایی که سیگنال‌ها را بین سلول‌های مغز و هورمون‌هایی که فرآیندهای بدن و مغز را کنترل می‌کنند، منتقل می‌کند، مورد نیاز است. حتی کم‌آبی خفیف، می‌تواند شمارا تحریک پذیر کند و بر عملکرد ذهنی تأثیر بگذارد.^{۱۳}

مصرف دانه‌های اسرار آمیز را جدی بگیرید! حبوبات (عدس، نخود، انواع لوبیا) حاوی سطوح بالایی از فولات و روی هستند که هر دو به عنوان مکمل‌های موثر برای تقویت روحیه و کاهش افسردگی استفاده می‌شوند. دریافت روی کافی، برای گیاه خواران بسیار مهم است. لوبیا منبع خوبی از پروتئین است و سطح قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد.^{۱۱} حبوبات منبع عالی ویتامین B هستند که با افزایش سطوح انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین، دوپامین، نوراپی نفرین و گاما آمینو بوتیریک اسید (GABA) به بهبود خلق و خو کمک می‌کنند، که همگی برای تنظیم خلق و خوی مهم هستند.^۱ علاوه بر این، ویتامین‌های B نقش کلیدی در سیگنال‌دهی عصبی دارند که امکان ارتباط مناسب بین سلول‌های

عصبی را فراهم می‌کند. سطوح پایین این ویتامین‌ها، به ویژه B12 و فولات، با اختلالات خلقی، مانند افسردگی مرتبط است.^۴

گوشت بوقلمون، با ارزش! گوشت بوقلمون سرشار از تریپتوفان (هورمون سرخوشی و لذت) است، اسید آمینه ای که به ما کمک می‌کند انتقال دهنده عصبی سروتونین را تولید کنیم. سطوح پایین تریپتوفان می‌تواند منجر به کاهش تولید سروتونین و افزایش علائم اضطراب یا افسردگی شود، در حالی که رژیم‌های غذایی سرشار از تریپتوفان افسردگی و تحریک پذیری را کاهش می‌دهد. همچنین دارای تیروزین است، اسید آمینه دیگری که پیش‌ساز انتقال دهنده‌های عصبی مغز است. اما این، همه چیز نیست. بوقلمون حاوی مقدار زیادی ویتامین B₆، از جمله ویتامین B₆ و B₁₂ و ماده معدنی روی است. کمبود عنصر روی در بدن، با اختلالات خلقی مانند اضطراب و افسردگی مرتبط است.^{۱۳} خوردن بوقلمون به دلیل دارا بودن ملاتونین، بهترین انتخاب برای شما است. این ماده غذایی برای داشتن خواب کافی و راحت، بسیار سودمند است.

به غذاهای تخمیر شده توجه داشته باشید. غذاهای تخمیر شده، که شامل ماست، کفیر و کلم ترش است، ممکن است سلامت روده و خلق و خو را بهبود بخشد. فرآیند تخمیر، به باکتری‌های زنده اجازه می‌دهد تا در غذاها رشد کنند و سپس قندها را به الکل و اسید تبدیل کنند. در طی این فرآیند، پروبیوتیک‌ها ایجاد می‌شوند. این میکروارگانیسم‌های زنده، از رشد باکتری‌های سالم در روده شما حمایت می‌کنند و ممکن است سطح سروتونین را افزایش دهند. توجه به این نکته مهم است که همه غذاهای تخمیر شده به دلیل پختن و جدا کردن، منابع مهمی از پروبیوتیک‌ها مانند برخی از نان‌ها نیستند.^۴

سروتونین، یک انتقال دهنده عصبی است که بر بسیاری از جنبه‌های رفتار انسان مانند خلق و خو، پاسخ استرس (فشار روحی)، اشتها و میل جنسی تأثیر می‌گذارد.

تا ۹۰ درصد سروتونین بدن شما توسط میکروبیوم روده یا مجموعه ای از باکتری های سالم ، در روده تان تولید می شود .علاوه بر این، میکروبیوم روده ، در سلامت مغز نقش دارد .تحقیقات ، شروع به نشان دادن ارتباط بین باکتری های سالم روده و میزان کمتر افسردگی می کند . با این حال، تحقیقات بیشتری برای درک اینکه چگونه پروبیوتیک ها ممکن است خلق و خو را تنظیم کنند، مورد نیاز است .^۴

✚ از مصرف بادام غافل نشوید.این غذای تقویت کننده خلق و خوی ، یک ماده غذایی عالی برای پروتئین (از جمله تیروزین برای تولید انتقال دهنده های عصبی)، منیزیم، فیبر(الیاف گیاهی) و ویتامین E است. ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان می تواند به مبارزه با آسیب رادیکال های آزاد در مغز کمک کند و نشان داده شده است که حافظه را بهبود می بخشد .بادام را به تنهایی به عنوان یک میان وعده میل کنید.^{۱۳}

✚ از مصرف نوشیدنی های حاوی الکل خودداری کنید.الکل ،یک عامل افسردگی است .در حالی که می تواند برای مدتی احساس خوبی در شما ایجاد کند. نوشیدن بیش از حد الکل می تواند بر سلامت روحی و جسمی شما تأثیر بگذارد . نوشیدن مقدار زیادی الکل ، در کوتاه مدت می تواند منجر به اثرات روانی مانند اختلال در قضاوت شما یا آسیب رساندن عمدی به خود یا دیگران شود .مصرف طولانی مدت الکل ، خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات سلامت روان را افزایش می دهد .همچنین می تواند به وابستگی و اعتیاد ، به خصوص در افرادی که افسردگی یا اضطراب دارند منجر شود و خطر خودکشی را افزایش دهد.^{۱۲}

الکل بر خواب و در نتیجه بر سلامت روان تأثیر می گذارد .این امر، می تواند باعث احساس خواب آلودگی شود و به شما کمک کند به خواب بروید، اما اغلب بر خواب شما در نیمه دوم شب تأثیر منفی می گذارد.^{۱۲}

تخمه آفتابگردان، دانه ای جادویی! تخمه آفتابگردان، منبع خوبی از ویتامین E، ویتامین B6 و منیزیم است. آنها یک انتخاب عالی برای کسانی هستند که به آجیل آلرژی (حساسیت) دارند. می توانید تخمه آفتابگردان را با شکلات تلخ دم کنید تا خلق و خوی بیشتری را تقویت کنید!^{۱۳}

نگاهی هم به قهوه داشته باشید! قهوه، یکی از محبوب ترین نوشیدنی جهان است و ممکن است جهان را کمی شادتر کند. قهوه دارای ترکیبات متعددی از جمله کافئین و اسید کلروژنیک است که ممکن است خلق و خوی شما را تقویت کند. تحقیقات نشان می دهد که قهوه بدون کافئین، حتی ممکن است تأثیر داشته باشد. کافئین موجود در قهوه از اتصال یک ترکیب طبیعی به نام آدنوزین به گیرنده های مغزی که باعث افزایش خستگی می شود، جلوگیری می کند. بنابراین هوشیاری و توجه را افزایش می دهد. علاوه بر این، انتشار انتقال دهنده های عصبی تقویت کننده خلق و خو، مانند دوپامین و نوراپی نفرین را افزایش می دهد.

۲

مطالعه ای روی ۷۲ نفر نشان داد که هم قهوه کافئین دار و هم بدون کافئین در مقایسه با برخی نوشیدنی ها، خلق و خوی قابل توجهی را بهبود می بخشد، که نشان می دهد قهوه، حاوی ترکیبات دیگری است که بر خلق و خو تأثیر می گذارد. پژوهشگران این افزایش نگرش را به ترکیبات فنلی مختلف مانند اسید کلروژنیک نسبت دادند. با این حال، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.^۴

منابع مورد استفاده:

۱- شادابی و نشاط بیشتر، با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- پیروزی بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، نشر اندیشه احسان

3-7 Ways to Boost Your Mood with Food, Very Well Mind, 2020, (<https://www.verywellmind.com>)

4-9 Healthy Foods That Lift Your Mood, Healthline, 2021, (<https://www.healthline.com>)

۵- به دنیای غذاهای طبیعی افزایش دهنده انرژی خوش آمدید! ، وحید عرفانی (vahiderfani.ir) ،

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

7-50 Foods That Boost Your Mood, Eat This, 2020, (<https://www.eatthis.com>)

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

9 -The Benefits Of Zafaran (Saffron), Gyanunlimited, 2020,

10- 11 Impressive Health Benefits of Saffron, Healthline, 2023, (<https://www.healthline.com>)

11- Top 10 Foods For a Better Mood, psychology Today, 2015, (<https://www.psychologytoday.com>)

12-Food, Drink and Mental Health, Health Direct, 2021, (<https://www.healthdirect.gov.au/>)

13-16 Mood Boosting Foods, Culinary Nutrition, 2023, (<https://www.culinarynutrition.com>)

14-Top 10 Mood-Boosting Foods, BBC Good Food, 2023, (<https://www.bbcgood food.com>)

برای مطالعه بیشتر:

- آن که می خندد عمر طولانی دارد! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان ، شماره ۱۵، بهار ۱۳۸۵، صص ۴۸-۴۷
- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- زندگی سا لم با تغذیه سا لم، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد ، شماره بیست و یکم ، سال سوم، آذر ۱۳۸۱، صص ۲۵-۲۴
- معجزه خنده، ترجمه و تدوین وحید عرفانی ، ماهنامه پزشکی درد، شماره چهل و سه، سال پنجم ، ۱۳۸۹ ص ۱۹ و ۲۱

-Nutrition Essentials For Mental Health, Leslie
E.Korn, Norton, 2016

-Travor Powell: Stress Free Living .Dorling Kindersley, 2000

-Top 10 Foods for A Better Mood, Psychology Today, 2021,
(<https://www.psychologytoday.com>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir