

## شادابی و نشاط را در تغذیه سالم جست و جو کنید، نه در داروخانه! روش های موثر افزایش شادابی و نشاط، با تغذیه مناسب



✚ آیا می دانید که غذاهای گوناگون در خلق و خوی شما تاثیر دارند؟  
غذایی که می خورید، مستقیماً بر آنچه احساس می کنید و چگونه احساس می کنید، اثر می گذارد.<sup>۱</sup>

✚ تحقیقات نشان داده است که مصرف میوه، نه تنها فواید جسمانی فراوانی دارد، بلکه بر روح و روان تاثیر می گذارد.<sup>۱</sup>

✚ به طور کلی داشتن تغذیه صحیح و مناسب، در افزایش شادابی و نشاط موثر است.<sup>۱</sup>

### توصیه های مهم:

✚ با یک سبد میوه های رنگارنگ، آشتی کنیم! میوه های فراوان بخورید .  
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. تحقیقات نشان داده است که مصرف میوه، نه تنها فواید جسمانی

فراوانی دارد، بلکه بر روح و روان ما تاثیر می گذارد. کسانی که عادت دارند میوه بخورند، شاداب ترند و احساس بهتری دارند.<sup>۱</sup>

**مراقب قند خون خود، باشیم. اگر میزان قند خون با هر وعده غذایی، به طور قابل ملاحظه ای نوسان یابد، اخلاق و روحیه تان به همان نسبت تغییر خواهد کرد. با کنترل قند خون، روحیه انسان به مقدار قابل ملاحظه ای بهبود می یابد.<sup>۱</sup>**

**غذاهای پرچرب، خداحافظ!** 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. برای کاهش مصرف چربی، بیشتر از غذاهای ساده استفاده نمایید.<sup>۱</sup>

**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.<sup>۱</sup>**

**با خوراکی های شادی بخش، دوست شویم!** بعضی خوراکی ها، به آزاد شدن سروتونین در مغز کمک بیشتری می کنند. با این خوراکی های شادی بخش، آشنا شوید و مصرف آن ها را جدی بگیرید.<sup>۱</sup>

**سالم بخوریم.** سالم غذا خوردن، بدن ما را شاداب، بانشاط، پُرانرژی و ذهن را متمرکز نگه می دارد. رژیم غذایی متعادلی داشته باشید که شامل انواع کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی های تصفیه نشده، با تاکید بر سبزی ها، میوه ها، غلات سبوس دار، [ماهی، مرغ] و روغن های سالم است.<sup>۲</sup>

**مواد غذایی تازه بخوریم.** مواد غذایی که موجب تقویت روحیه می شود و باعث می گردد سریع تر به شادی و نشاط دست یابید.<sup>۱</sup>

✚ **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 جَوَانَةُ گندم . تمام این مواد غذایی حاوی تریپتوفان طبیعی، هستند که موجب افزایش سروتونین، یا هورمون شادی مغز می شود.<sup>۱</sup>**

✚ **مواد غذایی دیگری که می توانید در سبد غذایی خانواده در نظر بگیرید عبارتند از: سبزی ها، آجیل (بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه)، 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.<sup>۱</sup>**

✚ **وعده های غذایی کوچک و در چند نوبت بخوریم. درجایی که مسئله [شادابی، نشاط] و انرژی است، بهتر است هر چند ساعت یک بار وعده های غذایی و میان وعده های کوچک، بخورید تا سه وعده غذایی بزرگ در روز . این رویکرد، می تواند درک شما از خستگی را کاهش دهد، زیرا مغزتان که ذخایر انرژی بسیار کمی دارد، به یک منبع ثابت از مواد مغذی نیاز دارد . برخی از افراد تنها پس از چند ساعت بدون غذا، احساس تنبلی می کنند.<sup>۳</sup>**

بهترین میان وعده سالم، میوه ها و سبزی ها هستند؛ از این رو، با خودتان هویج، خیار حتی کاهوی شسته و انواع میوه را می توانید به محل کار ببرید و در میان روز میل کنید.<sup>۳</sup> بهتر است از ساندویچ های خانگی، به عنوان میان وعده استفاده نمایید. همچنین مصرف میوه و سبزی ها در کنار این مواد غذایی، فراموش نشود.

✚ **دم کرده گیاهی، بنوشیم. چند دقیقه وقت صرف کنید 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.

روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف نماییم. نتایج تحقیقات نشان می دهد افرادی که برای ناهار پروتئین کافی دریافت نمی کنند، بیشتر از افرادی که به طور مرتب پروتئین دریافت می کنند احساس افسردگی، استرس (فشار روحی) و خستگی می کنند و از نظر جسمانی به اصطلاح **روی فرم** نیستند. اسیدهای آمینه ای که پروتئین ها تولید می کنند برای بدن لازم و ضروری اند. این اسیدهای آمینه، روی خلق و خو و سر زندگی ما تأثیر مثبتی دارد.<sup>۴</sup>

به دنیای شگفت انگیز عسل احترام بگذاریم! عسل از افسردگی ، استرس ، خشم و اضطراب جلوگیری می کند و با کاهش التهاب مغز، آن را سالم نگه می دارند. وقتی عسل می خوریم، سطح قند خون هم تنظیم می شود و ما احساس انرژی، شادی و نشاط می کنیم<sup>۱</sup>

از مصرف بیش از اندازه پروتئین حیوانی، غذاهای فرآوری شده ( کنسروها، سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا )، شکر تصفیه شده ، کافئین و غذاهای سرخ شده خودداری کنیم؛ در عوض، روی مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها ( سیب ، پرتقال، توت فرنگی، خیار، هلو، زردآلو، توت فرنگی ، گریپ فروت، نارنگی ، کیوی، آلو ، پیازچه ، بامیه ، لوبیا سبز ، پیاز، سیر، چغندر ، کدو سبز، بادمجان ، کدو حلوائی، کرفس ، ریحان، نعناع ، گوجه فرنگی، قارچ خوراکی )، غلات سبوس دار (برنج ، گندم ، جو ، جودوسر)، آجیل (بادام، پسته،

فندوق، بادام زمینی، مغزگردو ، بادام هندی، دانه ها (سویا، لوبیا ، تخمه آفتابگردان و کدو) تمرکز کنیم.<sup>۲</sup>

✚ اگر همیشه احساس خستگی ، تنبلی و کم انرژی می کنید، تغییر عادات غذایی می تواند مفید باشد. پیروی از یک رژیم غذایی کامل ، نه تنها می تواند خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن را کاهش دهد، بلکه به طور قابل توجهی بر سطح انرژی، [شادابی و نشاط] شما تأثیر می گذارد.<sup>۵</sup>

✚ انتخاب غذاهای کامل و مغذی می تواند ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را برای بهترین عملکرد خود تامین کند. از سوی دیگر، خوردن مقدار زیادی از غذاهای فرآوری شده که دارای قند و چربی بالایی هستند می تواند بر سطح انرژی و سلامت کلی شما تأثیر منفی بگذارد؛ علاوه بر این، برخی مطالعات نشان می دهند که حذف وعده های غذایی، ممکن است با خستگی، اضطراب و توجه ضعیف مرتبط باشد.<sup>۲</sup>

مراقب بیماری تیروئید باشیم. پر کاری تیروئید، با خستگی و ضعف ماهیچه ها (پیش از همه در ران ها ) خود را نشان می دهد. کم کاری تیروئید ، باعث خستگی، مشکل در تمرکز و درد ماهیچه (حتی با انجام فعالیت سبک) می شود. بهتر است هر فردی که از خستگی مداوم و یا ضعف ماهیچه ها رنج می برد، برای اطمینان، آزمایش مربوط به تیروئید را انجام دهد.<sup>۴</sup>

✚ مصرف تخم مرغ را فراموش نکنیم. تخم مرغ، منبع سرشار از ویتامین های B ، D و پروتئین های سالم، بهترین گزینه برای سلامتی هستند. آیا می دانید که آن ها روحیه ما 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 ما در مقابله با عصبانیت کمک می کند.<sup>۱۳</sup>

از مصرف تنقلات و میان وعده های ناسالم باید خودداری شود؛ اما کارشناسان تغذیه تأکید دارند که استفاده از میان وعده های مغذی و سالم در طول روز، برای حفظ شادابی، نشاط و انرژی، سلامت و تعادل جسمی و روانی ضروری است. موادی مانند شُکلات، شیرینی، چیپس و پُفک به عنوان میان وعده توصیه نمی شود.<sup>۳</sup>

به منظور حفظ شادابی، نشاط و انرژی خود در سطح مناسب، در جست جوی غذاهایی همچون نان و آرد سبوس دار، کلوچه، شیرینی تولید شده از غلات سبوس دار، که شامل ترکیبات پیچیده هیدروکربن ها هستند، باشیر یا از غذاهایی مانند ماست کم چرب و یا شیر بدون خامه که شامل پروتئین هستند استفاده کنید.

میان وعده غذایی سالم را در یخچال و آشپزخانه نگه داری کنیم، مانند ماست، سبزی ها، میوه ها، نان های تهیه شده از غلات سبوس دار (نان سنگک، نان جو)، دُرَت بوداده، شیر کم چرب، برگه میوه خشک و امثال آن.<sup>۳</sup>

با تأمین منظم بدن با میان وعده های سالم در طول روز، می توانیم شادابی، نشاط و انرژی بدن خود را حفظ کنیم.<sup>۳</sup> به جای چیپس های سیب زمینی و دُرَت، از سیب زمینی پخته و به جای بستنی خامه ای، از ماست منجمد غیر چرب یا آب میوه تازه و طبیعی استفاده نماییم.<sup>۳</sup>

هویج بخوریم. ۲-۳ عدد هویج در بشقاب بگذارید و تا شام از آن ها تغذیه کنید. هویج در بدن، ماده ای شیمیایی تولید می کند که روی اعصاب اثر می گذارد و خُلق شما را خوش و خُوب می سازد.<sup>۳</sup>

✚ **شادابی و نشاط را در آشپزخانه افزایش دهیم.** مواد غذایی در آشپزخانه وجود دارند که می توانند حال و حوصله و دل و دماغ ما را تغییر دهند که دیگر احساس غمگینی و ناراحتی نداشته باشیم و احساس شادی و انرژی بیشتر کنیم. مصرف منظم و مرتب غذاهای نشاط آور، می تواند ما را نسبت به سن واقعی خود، بسیار جوان تر نشان دهد.<sup>۷</sup>

افرادى که هر روز صبح صبحانه مى خورند نسبت به افرادی که آن را حذف مى کنند، خستگی و استرس (فشار روحی) کمتری دارند. با یک صبحانه سرشار از پروتئین، شادابی، نشاط و انرژی بدن خود را افزایش دهیم.<sup>۳</sup>

✚ **صبحانه، بیمه سلامتی را از قلم نیندازیم!** صبحانه، نقش مهمی در تنظیم سوخت و ساز بدن ایفا می کند و از این طریق باعث کنترل وزن و عملکرد بهتر بدن و از جمله افزایش شادابی، نشاط و انرژی مثبت می شود. اگر به هر دلیلی صبحانه را از وعده های غذایی خود حذف کنید و برای مدت طولانی گرسنه بمانیم، بدن برای تامین انرژی مورد نیاز خود در حالت آماده باش قرار می گیرد، سوخت و ساز را کاهش می دهد و چربی را ذخیره می کند.<sup>۴</sup>

✚ **صبحانه ای را انتخاب نمایید که مورد پسندتان است و شما را سر حال و شاداب می کند.** برای ساعت ۱۰ صبح، آب بنوشید و یک میوه تازه (سیب، هلو، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و ...) بخورید. در وعده صبحانه، به اندازه کافی پروتئین مصرف کنیم.<sup>۳</sup>

✚ **نظری هم به شکلات تلخ داشته باشیم!** شکلات تلخ، باعث افزایش فوری خلق و خو و تمرکزی شود و جریان خون را در مغز شما بهبود می بخشد و به شما کمک می کند تا احساس نشاط و انرژی بیشتری داشته باشید.<sup>۲</sup>

تحقیقات انجام شده توسط انجمن داروسازی انگلیس، حتی نشان می دهد که فلاونول های کاکائو، می توانند عملکرد شناختی شما را تقویت کنند. یک مطالعه منتشر شده در **Journal of Clinical Psychopharmacology** نشان داد که چند تکه شکلات تلخ در روز، تمام چیزی است که شما برای بهره مندی از مزایای آن لازم دارید.<sup>۲</sup>

🍋 **لیمو یا آب لیمو بنوشیم.** بوی پوست لیمو، تجربه ای دلپذیر و نشاط آور برای ذهن است. بوی اتاق را پر می کند و انرژی منفی را دفع می کند. مقدار زیادی لیمو در اتاق داشته باشیم. پوست های لیمو را رنده کنید و بجوشانید؛ گاهی اوقات آن ها را جلوی بینی خود، تکان دهید. تلخی و بوی لیمو، باعث حفظ آرامش در ذهن ما می شود.<sup>۹</sup>

🍋 **نتایج یک مطالعه ژاپنی که در مجله پزشکی جایگزین و مکمل، منتشر شده نشان می دهد که فقط بوی میوه های مرکبات مانند لیمو می تواند روحیه فرد را بهبود بخشد.** هنگامی که این ماده را با مقدار بالای ویتامین C موجود در لیموترش جفت می کنید، نسخه ای برای شادتر شدن خود تهیه می کنید!<sup>۴</sup>

🍋 **از مصرف دارچین، حریف قوی و تازه نفس برای تقویت شادابی و نشاط و انرژی غافل نشویم!** دارچین برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون عمل می کند؛ بنابراین به تثبیت سطح انرژی شما نیز کمک می کند.<sup>۱۱</sup>

غذا خوردن، خیلی از افراد را آرام می کند. بسیاری از پرخوری های عصبی، هم نتیجه همین آرامش فردی است که بر اثر خوردن غذا به دست می آید. اما آیا تمام خوراکی ها، به یک اندازه باعث شادی می شوند؟!<sup>۴</sup>

یک قاشق چای خوری دارچین به اندازه نصف فنجان زغال اخته، یکی از غنی ترین مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان است. کمی دارچین در ماست خود ریخته و آن را هم بزنییم، یا یک قطره به قهوه خود اضافه کنیم. برخی افراد می گویند که فقط یک دم نوش از این ادویه معطر، می تواند خستگی را کاهش دهد و آنان را هوشیارتر کند.<sup>۱۱</sup>

**شادابی، نشاط و انرژی بیشتر با خوردن ماهی ! ماهی بخورید.** بیشتر انواع ماهی، حاوی همه ویتامین های مهم B هستند، به ویژه انواع 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.<sup>۱</sup> بر اساس مقاله ای از دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، ماهی و سایر غذاهای دریایی، منابع اصلی چربی های سالم امگا ۳ با زنجیره بلند و سرشار از مواد مغذی دیگر مانند ویتامین D و سلنیوم هستند. کمبود این ویتامین ها حتی ممکن است به افسردگی، استرس، خشم و اضطراب منجر شوند.<sup>۱</sup>

تحقیقات نشان داده اند ماهی قزل آلا، ساردین و ماهی تن التهاب را کاهش می دهند که یکی از دلایل رایج خستگی است. ماهی چرب، دارای پروتئین بالا و چربی اشباع کمی است. همچنین شواهد قوی وجود دارد که خوردن ماهی یا مصرف روغن ماهی برای قلب و عروق خونی مفید است. علاوه بر افزایش شادابی، نشاط و انرژی، خوردن ماهی یک یا دو بار در هفته ممکن است خطر سکته مغزی، افسردگی، بیماری آلزایمر و سایر بیماری های مزمن را نیز کاهش دهد.

**با غلات آشتی کنیم! غلات سبوس دار، از منابع مهم ویتامین های گروه B و مواد مغذی حیاتی برای سلامت مغز هستند. به عنوان مثال ویتامین B6 به تبدیل اسید آمینه تریپتوفان به سروتونین، کمک می کند. ویتامین**

B12، در تولید انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و دوپامین و غیره نقش دارد؛ همه اینها به تنظیم خلق و خو کمک می کنند.<sup>۱</sup> از مصرف نان غلات سبوس دار (نان جو، نان سنگک) غافل نشوید.<sup>۱</sup>

**بیماری دیابت راجدی بگیریم.** پژوهشگران دانشگاه جان هاپکینز، می گویند خستگی ناشی از کمبود انرژی برای فعالیت های بدن، نخستین نشانه هشدار دهنده در مبتلایان به دیابت (بیماری قند) نوع ۲ است. علاوه بر خستگی مداوم، برخی نشانه های دیگر عبارتند از: تشنگی بیش از اندازه، تکرر ادرار، گرسنگی، کاهش وزن، زود رنجی، عفونت های قارچی و تاری دید.<sup>۴</sup>

**شیرینی کمتر، شادابی و نشاط بیشتر!** در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید. به جای شکر می توانید در تهیه کیک از چند تکه سیب و دیگر میوه ها استفاده کنید.<sup>۱</sup>

عدس را حتماً باید در فهرست غذایی خود قرار دهیم تا احساس شادی بیشتری نماییم. عدس، حاوی آهن بالایی است و با کم خونی مبارزه می کند. همچنین می تواند انرژی ما را در طولانی مدت تامین کند. همچنین عدس، پروتئین بالایی دارد و باعث می شود که دیرتر احساس گرسنگی داشته باشید.<sup>۱</sup>

**غذاهای سرشار از مواد قندی شامل شکلات، عسل، آب نبات، کیک ها و شیرینی ها، نوشابه های گاز دار شیرین، انواع شربت، ژله و مربا می باشد.** باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمود.<sup>۱</sup>

**مصرف مواد قندی و شکر اضافه شده را محدود کنیم.** وقتی احساس خستگی می کنید، می توانید به راحتی به سراغ یک میان وعده شیرین و پر از شکر بروید؛ با این حال، اگرچه شکر می تواند انرژی کوتاه مدتی به شما

بدهد، اما به سرعت از بین می رود و می تواند احساس خستگی بیشتری نسبت به قبل در شما ایجاد کند . این امر، به این دلیل است که غذاهای حاوی قند بالا، باعث افزایش شدید سطح قند خون می شوند و به دنبال آن سقوط می کنند؛ زیرا بدن مقدار زیادی انسولین آزاد می کند تا قند را از جریان خون به سلول ها منتقل کند .<sup>۲</sup>

**ویتامین C شگفت انگیز را دریابیم!** از مصرف ویتامین C غافل نشوید. سعی کنید بیشتر غذاهایی را بخورید که ویتامین C داشته باشد (مانند بسیاری میوه ها و سبزی ها). اینگونه غذاها، نه تنها برای سلامتی مفیدند ، بلکه بر ذهن تان هم اثر مثبت می گذارد و به افزایش شادابی ، نشاط و آرامش ما کمک می کنند . همچنین ویتامین C به ساخت هورمون های آرام بخش کمک می کند .<sup>۱</sup>

پژوهش های جدید نشان داده است که کمبود ویتامین C باعث خستگی و کاهش انرژی مثبت بدن ما می شود. مرکبات (پرتقال، نارنگی ، لیمو ترش، نارنج، لیموشیرین، گریپفروت) سرشار از ویتامین C است. همچنین ویتامین C در سبزی های سبز رنگ (اسفناج، لوبیا سبز، کاهو، کلم بروکلی، فلفل دلمه ای) یافت می شود .<sup>۱</sup>

**با اسیدهای چرب امگا ۳، به سراغ انرژی، شادابی و آرامش اعصاب بیشتر برویم!** مصرف اسید های چرب امگا ۳ را در برنامه غذایی خود بگنجانید. مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ در برنامه غذایی روزمره، روحیه تان را شاداب می کند. طبق نظریه دانشکده پزشکی هاروارد، مصرف بیشتر اسیدهای چرب امگا ۳، احساس شادی را در فرد افزایش می دهد.<sup>۱</sup> در ماهی های تن و آزاد، امگا ۳ بیشتر است.<sup>۲</sup>

اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد، قزل‌آلا و تن یافت می‌شود. مقدار کافی گردو، ماهی‌ومیگو، تخمه‌گدو و تخمه‌کتان مصرف کنیم. روغن‌های سویا، آفتابگردان، دانه‌کتان و گردو، فندق و کنجد حاوی امگا ۳ هستند... علاوه بر این، مواد غذایی غنی شده با امگا ۳ مانند برخی از نان‌ها، آب‌میوه‌ها، روغن‌ها و تخم‌مرغ، مورد توصیه متخصصان تغذیه است.<sup>۱</sup>

مصرف روغن زیتون، سالم‌ترین روغن گیاهی را فراموش نکنیم! یک روش ساده برای افزایش انرژی و تقویت روحیه، ریختن روغن زیتون روی سالاد است. پژوهشگران در یک مطالعه حیوانی به این نتیجه رسیده‌اند که چربی‌های سالم، مثل چربی‌های موجود در روغن زیتون، در بهبود خلق و خوی حیوانات، موثرتر از چربی‌های ترانس ناسالم بود.<sup>۱۴</sup>

خوردن مقادیر زیاد قند افزوده، ممکن است خطر ابتلا به چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را نیز افزایش دهد؛ همچنین محدود کردن مصرف شکر و قندهای افزوده، می‌تواند هم برای افزایش سطح [شادابی، نشاط،] انرژی و هم برای سلامتی شما مفید باشد.<sup>۱</sup>

مصرف دانه سحرآمیز را فراموش نکنیم! لوبیا، یک غذای سرشار از منیزیم است که به تقویت هورمون شادی، سروتونین کمک می‌کند. این دانه کوچک، اما قدرتمند سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و با دیگر مواد مغذی مفید برای شما، مانند آهن، فیبر (الیاف غذایی)، مس، روی و پتاسیم هستند.<sup>۱</sup> چه لوبیا چیتی یا قرمز، آن‌ها دارای مواد مغذی مشابهی هستند. آن‌ها به آرامی هضم می‌شوند که این امر باعث تنظیم قند خون می‌شود.<sup>۶</sup>

به کجا چنین شتابان ...! 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<sup>۱</sup>

تَنَقَلات هوشمند را انتخاب کنیم. به دنبال خوراکی هایی مانند هویج، کرفس، آجیل، میوه های خشک و تازه، ماست و غذاهای سالم بروید. [ مصرف مواد غذایی قندی و شیرین را به حداقل برسانید، زیرا سطح انرژی شما را تغییر می دهند. شکلات تلخ، سرشار از آنتی اکسیدان های فلاونوئیدی است.

زرد آلو بخوریم. زردآلوها ممکن است کوچک باشند، اما هنگام مقابله با روحیه بد، سلاح قدرتمندی هستند! این میوه سنگی، سرشار از ویتامین C و بتاکاروتن است که پژوهشگران در هند، آن را با کاهش علائم افسردگی و اضطراب مرتبط دانسته اند.<sup>۱۲</sup>

سیب، سر آمد خانواده بزرگ میوه ها را به خاطر بسیاریم! سیب، یکی از سلامت بخش ترین خوراکی های اطراف ما محسوب می شود. از زمان های گذشته مردم جهان، علاقه فراوانی به میوه ها داشتند. سیب قرمز، خوشمزه است.<sup>۱۵</sup> این میوه، انواع مختلفی دارد. همه انواع سیب از جمله شیرین، ترش، زرد، سبز و قرمز از این خواص برخوردار هستند.<sup>۱۶</sup> سیب را به صورت پخته و خام مصرف می کنند. این میوه با ارزش را می توان به عنوان یک میان وعده عالی روزمره استفاده کرد.<sup>۱۳</sup>

سیب، تقویت کننده انرژی طبیعی است که حاوی ویتامین C و پتاسیم است؛ ماده معدنی که به کنترل فشار خون کمک می کند و خطر بروز سگته مغزی را کاهش می دهد.<sup>۱۳</sup>

سیب ممکن است در کنار فیبر [(الیاف گیاهی)] و مواد مغذی موجود در آن، یکی دیگر از میان وعده های ساده برای دادن انرژی پایدار به بدن باشد. مطالعه‌ای در مجله Horticulture Research Trusted Source اشاره می کند که سیب سرشار از آنتی اکسیدان هایی به نام فلاونوئیدها است که ممکن است به مبارزه با استرس (فشار روحی) کمک کند.<sup>۱۳</sup>

از خوردن وعده های غذایی سنگین در اواخر شب، خودداری کنیم. هر چه زودتر غذا بخوریم، بدن ما زمان بیشتری برای هضم دارد. اگر دیر از سر کار آمدید، فقط به سراغ یک میان وعده سبک یا سالاد و میوه بروید. وعده های غذایی منظم و میان وعده های مغذی بخوریم.<sup>۲۲</sup>

با شیر و فرآورده های کم چرب آن (ماست، پنیر، دوغ) آشتی کنیم! شیر و فرآورده های کم چرب آن، از آنجایی که حاوی تریپتوفان می باشند 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.<sup>۴</sup>

در پی افزایش سریع انرژی، ماست یونانی به عنوان یک منبع با ارزش ظاهر می شود. این ماده که به دلیل محتوای پروتئین استثنایی خود مشهور است، منبع ارزشمندی از تغذیه را برای بدن فراهم می کند که می تواند به بدن خسته شما، نشاط فوری بدهد.<sup>۱۸</sup>

✚ **ماست کم چرب ، را در سفره غذایی خانواده در نظر بگیریم.**  
کلسیم موجود در ماست، انتقال دهنده های عصبی شادی آور را آزاد می کند  
و باعث می شود شما شاد شوید.<sup>۱۹</sup> ماست یونانی، منبعی با پروتئین، برای  
سرزندگی فوری [است].<sup>۱۸</sup>

شیر، کلسیم زیادی دارد؛ ماده ای که خواب را زیاد می کند. برای صبحانه  
می توانید شیر کم چرب بنوشید، یا بهتر است قبل از خواب، یک لیوان  
شیر ولرم بنوشید.<sup>۱</sup>

✚ **از خوردن شیر کم چرب غافل نشویم.** 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. همچنین شیر ، دارای تریپتوفان است و سروتونین  
آزاد می کند و فشار روحی را کاهش داده و فرد را آرام می کند.<sup>۱</sup>

✚ **از نوشیدن مایه زندگی و سلامتی غافل نشویم!** 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 شما لازم  
است.<sup>۱</sup>

✚ **چنانچه تصمیم بگیریم دست کم روزی ۸-۶ لیوان آب بنوشید، خیلی  
زود اثر آن را می بینیم.** در مورد کسانی که این کار را 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 ترمی شود.  
۱

چنانچه از آب خالی خوردن خسته شدید، یک قاچ لیمو ترش، یا پرتقال، یا کمی زنجبیل و 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؛ از این رو، از مصرف آن غافل نشوید.<sup>۱۲</sup>

از نوشیدن آب فراوان در بین غذا خوردن پرهیز نماییم. 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 ۸-۶ لیوان آب بنوشید و این آب باید در ساعاتی نوشیده شود، که غذا نمی خورید.

قربانی هله هوله های بی ارزش، نشویم! فرقی نمی کند شما خودتان علاقه به خوراکی های شیرین داشته باشید، یا اینکه دور و برتان پر از خوراکی ها و تنقلات گوناگون باشد. خوردن هله هوله، یک راه فوری برای از دست دادن هوشیاری و کارایی تان در محل کار است.<sup>۱</sup>

غذاهایی که چربی های ترانس و چربی های اشباع بالایی دارند، به شما احساس بی حالی خواهند داد.<sup>۱</sup>

غذاهایی که قند فراوانی دارند هم انرژی زیادی را فوراً به شما می رسانند که البته به دنبالش، اُفت ناگهانی انرژی خواهید داشت.

موز دارای محتوای فیبر (الیاف غذایی) قابل ستایش است که به آزاد سازی تدریجی انرژی کمک می کند و قندهای طبیعی آن یک انفجار

فوری و رضایت بخش از انرژی را ایجاد می کند . جای تعجب نیست که آن ها به عنوان نوار انرژی طبیعت ، مورد احترام قرار می گیرند و آماده ارائه منبعی سریع برای جوان سازی دقیقاً در زمانی که شما بیشتر به آن نیاز دارید.<sup>۱۸</sup>

❖ **بمب شادی، نشاط و انرژی را در یابیم!** موز، یکی از بهترین میوه ها برای تامین انرژی، چه منجمد شده و در یک وعده غذایی مخلوط شود و چه برش خورده روی بلغور جودوسر مصرف شود . این میوه جاوی میوه ، سرشار از کربوهیدرات های پیچیده و حتی کمی پروتئین است.<sup>۶</sup>

❖ **موز ، منبع عالی شادی و نشاط و از جمله پتاسیم است.** یک مطالعه که در مجله تغذیه بریتانیا در سال ۲۰۰۸ منتشر شد ، نشان می دهد که رژیم های غذایی با پتاسیم کافی، به کاهش علائم افسردگی ، خشم ، استرس و اضطراب کمک می کنند.<sup>۱۲</sup>

❖ **هنگامی که خستگی شروع می شود و انرژی شما کاهش می یابد،** موجی سریع از پتاسیم و شیرینی طبیعی میوه های مانند موز، به عنوان ستون های استوار تغذیه در برابر این خستگی می ایستند . در پوست زرد پر جنب و جوش آن، گنجینه ای از پتاسیم وجود دارد، یک ماده معدنی ضروری که می تواند به باز گرداندن تعادل الکترولیت ها در بدن شما کمک کند .<sup>۱۸</sup>

❖ **اگر می خواهید سرکارتان هوشیار بمانید، بهتر است غذاهای مغذی را** انتخاب کنید.<sup>۱</sup>

چند میوه مانند سیب سبز و هندوانه، پرتقال و توت فرنگی، انگور، طالبی، خیار، چغندر و گوجه فرنگی، یا هویج را امتحان کنیم. بنابه سلیقه خود آن ها را خالی میل نمایید، یا با موز، شیر موز، شیر سویا، یاماست مخلوط

کنید. به طور کلی همه اینها به بالا بردن شادابی، نشاط و انرژی مثبت شما کمک خواهد کرد.<sup>۲۰</sup>

آب میوه تازه و طبیعی بنوشیم. یکی از آسان ترین راه ها برای شادتر 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).<sup>۲۰</sup>

تحقیقات نشان داده یک لیوان آب میوه تازه و طبیعی همراه با شام، مفید است؛ به هضم غذا کمک می کند و چنانچه احساس تنش کنیم به شما احساس آرامش می دهد. همچنین تحقیقات نشان می دهند 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 گاهد.<sup>۲۰</sup>

سبز بنوشیم! یک فنجان چای ساده، راهی کم کالری برای جایگزینی نوشابه های گازدار و نوشابه های گازدار، است که می تواند افزایش پیدا کنند و سپس سطح انرژی ما را در وسط روز کاهش دهند. این اتصال باعث می شود احتمال بیشتری برای دریافت مواد مغذی و مایعات مورد نیاز روزانه داشته باشید، که می تواند به ما کمک کند هوشیاری و پرنرژی بودن خود را نگه داریم. برخی از چای ها، دارای کافئین هستند که می تواند به ما کمک کند.<sup>۱۱</sup>

چای سبز، به دلیل داشتن آنتی اکسیدان، می تواند به پیشگیری از بروز برخی سرطان ها کمک کند. همچنین به عملکرد شناختی و هضم غذا کمک می کند. دمنوش های گیاهی [و از جمله چای سبز] می تواند به طور طبیعی درد تسکین دهند.<sup>۵</sup>

✚ **نوشتیدن چای سبز، با بهبود روحیه ارتباط دارد.** پژوهشگران دانشکده علوم و مهندسی مواد غذایی دانشگاه North west A&F، دریافته‌اند که موش‌هایی که در کنار رژیم غذایی شیرین و پرچرب از مکمل چای سبز استفاده می‌کردند، نسبت به کسانی که به تنهایی رژیم غذایی ناسالم مصرف می‌کردند، نوروں کمتری از دست دادند. با گذشت زمان، این می‌تواند خطر از دست دادن حافظه و مسائل مربوط به سلامت عاطفی مربوط به مرگ عصبی را کاهش دهد.<sup>۱</sup>

✚ **هنگام خرید، از برچسب‌های مواد غذایی آگاه باشیم.**<sup>۲۲</sup>

✚ **نمک را به کمتر از ۶ گرم در روز برسانیم.**<sup>۲۲</sup>

✚ **به دنبال گزینه‌های کم‌قند باشید، زیرا قند طبیعی را از میوه‌ها دریافت خواهید کرد.**<sup>۲۲</sup>

✚ **مراقب چربی‌های بد پنهان در غذاها باشید.** به عنوان مثال چربی‌های هیدروژنه، مواد نگه‌دارنده، رنگ‌های مصنوعی و طعم‌دهنده‌ها.<sup>۲۲</sup>

✚ **از مصرف کلم بروکلی غافل نشویم.** شاد شدن، می‌تواند به سادگی افزودن مقداری کلم بروکلی به مواد غذایی بعدی باشد. این سبزی با ارزش، نه تنها منبع خوبی از آهن شکست‌دهنده کم‌خونی است، بلکه تقویت‌کننده روحیه است.<sup>۲۱</sup>

✚ **سالاد بخوریم.** سعی کنیم حداقل روزی یک بار سالاد بخوریم. به یاد داشته باشید که سس سالادتان را کم‌چرب (ماست، روغن زیتون، آب لیمو، آبغوره، پیاز، پودر آویشن و نعناع و فلفل) درست کنید.<sup>۱</sup>

از مصرف گنجینه پنهان در طبیعت غافل نشویم! قارچ‌های خوراکی، دارای ویتامین D هستند که روحیه شما را تقویت می‌کند.<sup>۱</sup>

✚ **باچای بابونه آستی کنیم!** تحقیقات نشان می دهد که چای بابونه، نه تنها خواب بهتری ایجاد می کند، بلکه عملکرد شناختی ما را در طول روز بهبود می بخشد.<sup>۲۰</sup>

✚ **لُقمه های خود را کوچک برداریم.** لقمه های خود را خوب بجوید و با بزاق آغشته کنید. هر لقمه را مزه مزه کنید.

✚ **پُر خوری ممنوع!**

✚ **با دانه گدو تنبل آستی کنیم!** دانه های کدو تنبل، شادی بخش هستند. آن ها یکی از بهترین منابع غذایی تریپتوفان، اسید آمینه ای هستند که به تولید سروتونین در مغز ما کمک می کنند. تریپتوفان، می تواند اثر آرام بخشی داشته باشد و باعث می شود احساس سرحالی نمایید.<sup>۹</sup>

✚ **کشمش بخوریم.** غییر روحیه، با افزودن مقداری آهن اضافی به رژیم غذایی آسان است و خوشبختانه کشمش، منبع خوبی از این ماده است. همچنین کشمش دارای مقدار زیادی منیزیم، B6 و ویتامین C می باشد.

✚ **تند بخوریم.** فلفل تند، باعث بهتر شدن روحیه می شود. خوردن فلفل تند، ممکن است در شما شور و شَعفی فراتر از یک حس عادی ایجاد کند. کپسایسین، ماده تند موجود در فلفل، عملاً می تواند موجب تولید سریع اندورفین در مغز بشود و به طور موقتی احساس نشاط به شما بدهد.

هنگام بروز ناراحتی های عصبی، غذا نخوریم! در هنگام بروز آشفتگی خاطر و هیجان، یک لیوان آب را آرام بنوشیم. آگاهانه غذا بخوریم. از

طعم هر مورد از مواد غذایی لذت ببرید. به طعم‌ها توجه کنید. وقت بگذارید و به اندازه کافی غذای سالم بخورید تا احساس سیری کنید.<sup>۲۳</sup>

به خوردن ناهار خود اهمیت بدهیم. آیا ناهار میل می کنید؟ ناهار خوب، شما را با شاداب و 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 و سالاد میل کنید.

مصرف مارچوبه را امتحان کنیم. این سبزی، یکی از بهترین منابع گیاهی تریپتوفان است که به عنوان پایه ای برای ایجاد سروتونین (یکی از اصلی ترین انتقال دهنده های عصبی تنظیم کننده روحیه در مغز) عمل می کند. همچنین مارچوبه، دارای مقادیر بالای فولات و ماده مغذی ممکن است که با افسردگی مبارزه می کند. در حقیقت، تحقیقات نشان می دهد که تا ۵۰ درصد از افراد مبتلا به افسردگی، از سطح فولات پایین رنج می برند.<sup>۱</sup>

مصرف گردو را فراموش نکنیم. گردو، منبعی از اسیدهای چرب امگا ۳ تقویت کننده شادی و نشاط است. پژوهشگران دانشگاه نیومکزیکو، دریافتند مردان جوانی که یک نیم فنجان گردو به برنامه وعده غذایی روزانه خود اضافه می کردند، فقط در طی هشت هفته بهبود قابل توجهی در روحیه خود داشتند.<sup>۱</sup>

با دانه های گتان بیشتر آشنا شویم. بذرکتان، خواه به شکل کامل، یا به صورت کُنجاله کتان آسیاب شود و یا به صورت روغن فشرده شود، منبع

شگفت انگیز امگا ۳ های تقویت کننده روحیه است و می تواند به بهبود سلامت روده شما کمک کند و در طول مسیر، بدن شما را سالم و شاد کند.<sup>۱</sup>

**✚ خوردن پنیر با طالبی، را امتحان کنیم.** 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, 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.

**زغال آخته مصرف کنیم.** زغال آخته ، منجر به کاهش وزن می شود و باعث کاهش تشکیل سلول های چربی تا ۷۳ درصد می شوند؛ این امر ، روحیه شما را بهبود می بخشد.<sup>۱</sup>

**✚ غذاهای طبیعی میل نماییم.** 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 مرغ، ماهی کبابی، میوه تازه و سبزی ها 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.

✚ بادام بخوریم. مصرف بادام، کمک زیادی به کاهش استرس (فشار روحی) می کند. همچنین بادام حاوی ویتامین B2، ویتامین E، روی و منیزیم است که به تولید سروتونین که آرامش بخش 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.

با برنج قهوه ای بیشتر آشنا شویم. یکی از راه های احساس شادی کردن ، مصرف برنج قهوه ای می باشد. برنج قهوه ای، فاقد گلوتن می باشد و با اضطراب و افسردگی مبارزه می کند. همچنین می تواند شرایطی مثل کمبود آهن و کم خونی را بهبود ببخشد.

✚ در مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین ، احتیاط کنیم. کافئین شاید در همان لحظه شما را شاد کند، اما نوشیدنی های کافئین دار مانند 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 چایی های گیاهی یا آب بنوشید که به متعادل نگه داشتن روحیه شما بیشتر کمک می کند.

سالاد بخورید. سعی کنید حداقل روزی یک بار سالاد بخورید. به یاد داشته باشید که سس سالادتان را کم چرب (ماست، روغن زیتون، آب لیمو، آب غوره، پیاز، پودر آویشن و نعناع و فلفل) درست کنید.<sup>۱</sup>

منابع:

۱-روحیه بهتر، باتغذیه سالم تر،ترجمه وتدوین وحید عرفانی،  
(vahiderfani.ir)

2-Eating to Boost Energy, Harvard Health Publishing, 2024, (<https://www.health.harvard.edu>)

۳-میان وعده های غذایی سالم مصرف نمایید،وحید عرفانی،  
(vahiderfani.ir)

۴-خستگی کمتر با تغذیه سالم،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۵-پیش به سوی زندگی بهتر:راه های ساده برای داشتن زندگی بهتر ، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

6-Foods That Give You Energy, Intetegrish Health, 2024, (<https://integrishhealth.org/>)

۷-سلامت روان با تغذیه سالم،وحید عرفانی،(کتاب جدید در دست چاپ)

8-9 Tips to Boost Your Energy — Naturally, Harvard Health Publishing ,2024, (<https://www.health.harvard.edu>)

9-10 Ways to Boost Your Energy in 10 Minutes or Less, 2022, WebMD, (<https://www.webmd.com>)

۱۰-باتری تان را شارژ کنید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

11-9 Natural Ways to Boost Your Energy Levels, Harvard College, 2022,  
(<https://www.health.harvard.edu>)

۱۲-شادابی، نشاط و انرژی مثبت بیشتر، در چند قدمی شما! ترجمه  
و تدوین وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۳-کنترل خشم، با تغذیه سالم، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

14-50 Foods that Boost Your Mood, Eat This, 2020, (<https://www.eatthis.com>)

۱۴-میوه‌های قرمز برای سلامت قلب و عروق، وحید عرفانی،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

16-<https://www.imna.ir>

17-What Are the Best Foods to Eat for Energy? , Medical News Today, 2024,  
(<https://www.medicalnewstoday.com>)

18-Healthy Eating Habits for Energy and Vitality, Lucimed, 2024, (<https://myluminette.com>)

19-13 Easy Ways to Boost Your Energy, Reader's Digest Magazines, 2019,  
(<https://www.readersdigest.ca>)

۲۰-تغذیه سالم، خواب، نیروبخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

21-Can You Shield Yourself from Bad Energy? ,  
Wendy Rowe, 2022, (<https://wendyrowe.com>)  
22-Healthy Eating for Vitality, people value,  
(<https://www.peoplevalue.co.uk>)

23-What Are the Best Foods to Eat for Energy? ,  
Medical News Today, 2024,  
(<https://www.medicalnewstoday.com>)

### برای مطالعه بیشتر:

-تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم  
-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم  
-زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)  
-Healthy Diet Habits, [Healthy-Diet-Habits.com](http://Healthy-Diet-Habits.com),  
2018

- Healthy Eating, Robinson, Segal, 2018,  
(<https://www.helpguide.org>)
  - How to Eat Right to Reduce Stress, Washington  
DC, 20016, ( <http://www.pcrm.org>)
  - 14 Keys to a Diet, Customer Service Remedy  
Health , 2018, (<http://www.berkeleywellness.com>)
  
  - Peter J.D Adamo: Live Right 4 Your Type, Penguin  
Books, 2002
  
  - Nutrition Essentials for Mental Health,Leslie  
E.Korn,Norton,2016
  - Stress and Your diet, Every Day Health, 2018,  
(<https://www.everydayhealth.com>)
  
  - Travor Powell: Stress free Living, Dorling  
Kindersley, 2000
  
  - 45 Tips to Live a Healthier Life, Celestine Chua,  
Personal Excellence,  
(<https://personalexcellence.com>)
- 



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

**تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱**

**v.erfani@yahoo.com**

**vahiderfani.ir**