

خشم کمتر، با تغذیه سالم تر

خوراکی های شگفت انگیز که به کاهش عصبانیت کمک می کنند

+ 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 نا مناسب، عدم فعالیت های بدنی و کمبود نشاط و شادمانی در زندگی تان، شما را به فردی تند خُو 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. همچنین برنامه غذایی مناسب، از جمله عوامل دیگر کنترل عصبانیت در طول روز است.

+ تنظیم زمان مناسب برای خوردن 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. به طور کلی استفاده از ویتامین های شگفت انگیز که بیشتر در سبزی ها و میوه ها وجود دارد، به پیشگیری و کنترل عصبانیت افراد کمک می کند.^۱

توصیه های مهم:

روز خود را با مصرف یک لیوان آب پرتقال طبیعی تازه یا آب میوه های حاوی ویتامین C شروع کنیم و در بقیه روز آب زیاد بنوشیم. برای این که وقتی بدن ما در شرایط خشم و استرس (فشار روحي) است به ویتامین C بیشتری احتیاج دارد. یک لیوان آب میوه تازه، نیاز اضافی ما را تامین می کند.^۹

نگاهی نو و سالم به برنامه غذایی خود، داشته باشیم! برای دست یابی به آرامش لازم جهت جلوگیری از برانگیختگی ناشی از خشم، در برنامه غذایی خود به مقدار کافی شیر و فرآورده های کم چرب آن، میوه ها و سبزی ها، استفاده کنیم. سعی کنیم از خوراکیهای سرشار از هیدرات های کربن، مانند سبزی های خام یا نیم پز، میوه های تازه، غلات (گندم، جو، برنج)، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش) دانه های خوراکی استفاده نماییم. همچنین مصرف نمک خوراکی را کاهش دهیم.^۹

با مصرف میوه ها و سبزی های رنگارنگ، شادابی و نشاط را به خودمان هدیه دهیم! از انواع میوه ها و سبزی ها استفاده کنیم، زیرا ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان های ضروری را فراهم می کنند که از سلامتی کلی

بدن ما حمایت می کنند. میوه ها و سبزی هایی مانند انواع توت ها، کیوی، مرکبات (پرتقال، لیموشیرین، نارنگی، لیموترش، گریپفروت، نارنج، سبزی های برگ دار) اسفناج، کرفس، کاهو، تره فرنگی (وسبزی های چلیپایی) (گل کلم، کلم بروکلی، کلم قرمز، کلم پیچ) بخوریم. خلق و خوی خود را با مصرف میوه های تازه مدیریت کنیم.^۲

آب خنک بنوشیم. در هنگام بروز خشم، با خوردن آب خنک میزان فشارهای درونی خود را کنترل و آن ها را به حالت عادی برگردانیم.^۹

مصرف ویتامین های گروه B را از قلم نیندازیم! یکی از هورمون های ترشح شده در موارد بروز خشم و استرس (فشاروحی) هورمون کورتیزول است. این هورمون در پاسخ به خشم و فشار روحی، ویتامین های گروه B (B کمپلکس) را مصرف و موجب کمبود این ویتامین ها می شود. ویتامین های گروه B، در 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 این امر، موجب شدید شدن 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 کنیم.^۱

پرتقال را دریابیم! پرتقال سرشار از سرزندگی و شادی است و باید حتما در برنامه غذایی گنجانده شود. روغن پرتقال، باعث بهبود خلق و خو شده و برای درمان استرس و اضطراب و افسردگی مفید می باشد. برای رفع اضطراب و افسردگی به صورت طبیعی، می توانیم از روغن پوست پرتقال استفاده کنیم. برای این منظور می توانید روغن پوست پرتقال را بر روی پیشانی و یا در قسمت گیجگاهی ماساژ دهیم. شما می توانید پرتقال را هم به صورت میوه و

هم به صورت آب میوه میل کنید و از خواص درمانی آن بهره مند شوید. (ص ۴۵) ^۷ پرتقال و سایر مرکبات، سرشار از ویتامین C هستند که به کاهش سطح استرس و عصبانیت کمک می کند. همچنین ویتامین C برای یک سیستم ایمنی سالم ضروری است. ^۵

مصرف نمک خوراکی را کاهش دهیم. ^۱

از مصرف چربی های امگا ۳ غافل نشویم. اسیدهای چرب امگا ۳ با بهبود خلق و خو و کاهش التهاب در بدن مرتبط است. ^۱ ماهی های چرب (سالمون، ماهی خال خالی و ساردین)، گردو، دانه های کنجد، روغن زیتون، بادام، سویا و سبزی های برگ سبزی تیره (اسفناج، کلم بروکلی)، دانه های چیا و دانه های کتان سرشار از چربی های امگا ۳ بوده که برای عملکرد صحیح سیستم عصبی، آرامش و درمان خستگی زودرس مفید هستند. همچنین اسیدهای چرب امگا ۳، در فرایند یادگیری و شناخت نقش دارد. اسیدهای چرب امگا ۳ با کاهش عصبانیت، افسردگی و اضطراب همراه است. ^{۲،۱}

به جادوی آرامش و نشاط احترام بگذاریم! موز، سرشار از دوپامین و ویتامین A، B، C و B6 است. خوردن موز سطح قند خون را تحت کنترل نگه می دارد و خلق و خوی ما را بهبود می بخشد. ^۳ این میوه شگفت انگیز، عصبانیت آزار دهنده را درمان می کند و ما را کمک می کند تا آرام شویم. همچنین موز به خواب سالم کمک می کند. ^۴ مقادیر منیزیم موجود در موز، اثر آرام بخش بر روی عضلات دارد. ^۱

مصرف غذاهای حاوی منیزیم را فراموش نکنیم. غذای خود اضافه

کنید، زیرا آن ها به کنترل خشم و استرس مان کمک می کنند. ^۱

به گجا چنین شتابان، با مصرف غذاهای تند...! غذاهای تند می توانند باعث افزایش موقت دمای بدن شوند و ممکن است واکنش فیزیکی مشابه

واکنش "جنگ یا گریز" را ایجاد کنند. این امر، می تواند احساس خشم یا استرس را در برخی افراد تشدید کند. علاوه بر این، غذاهای تند، ممکن است باعث بروز ناراحتی گوارشی شوند که می تواند بیشتر به احساس ناامیدی یا آزار کمک کند.^۲

با ویتامین C ، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل خشم آشتی کنیم !
مُرکبات (پرتقال، نارنگی ، لیموشیرین، نارنج، گریپ فروت، لیموترش) به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین C ، آلفا و بتا کاروتن، از اعصاب در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند و برای رهایی از خشم، فشارهای روحی و اضطراب و بی‌خوابی مفید هستند. همچنین حاوی اسید فولیک بوده که برای عملکرد صحیح دستگاه عصبی، لازم است.^۱

ویتامین C در تولید انتقال دهنده‌های عصبی سروتونین، موثر است که در تنظیم فعالیت سلول‌های عصبی و پیشگیری از خشم و خستگی نقش مهمی دارند.

از منابع سرشار ویتامین C می‌توان به سبزی های دارای برگ سبز، سایر سبزی ها مانند گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، میوه‌هایی مانند مُرکبات، کیوی و توت‌فرنگی اشاره کرد که در حفظ سلامت سیستم عصبی و پیشگیری از بروز خستگی و عصبانیت نقش مهمی دارد. همچنین این ویتامین در تولید انتقال دهنده‌های عصبی سروتونین، موثر است که در تنظیم فعالیت سلول‌های عصبی و پیشگیری از خشم و خستگی نقش مهمی دارند.^۱

با مصرف به اندازه تخم مرغ به خشم خود، نه بگوییم! 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 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 ما در مقابله با عصبانیت کمک می کند.^۱

سبز بنوشیم! 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 قرمزی شوید، خوراکی های سبزرنگ میل کنیم! نوشیدن چای در کاهش عصبانیت موثر است، اما بهتر است چای سبز را انتخاب کنیم. چای سبز حاوی آنتی اکسیدان های تنظیم کننده حالت های روحی انسان است. مغز افرادی که چای سبز زیادی می نوشند، به آن ها آرامش هدیه می دهد.^۱

پیش از غذا خوردن، کاری آرام بخش مانند صحبت کردن با دوستان، استراحت، قدم زدن و خواندن مطالب سودمند انجام دهیم.^۱

نوشیدن الکل....!!! در حالی که برخی از افراد ممکن است به الکل به عنوان وسیله ای برای مقابله با عصبانیت یا استرس (فشار روحی) روی بیاورند. به طور کلی توصیه می شود از آن اجتناب کنند. الکل، یک ماده افسردگی است که می تواند در قضاوت و تصمیم گیری آشفتگی ایجاد کند، کنترل هارا کاهش دهد و احساسات منفی را دهد. همچنین می تواند خواب ما را دچار مشکل نماید. همچنین منجر به افزایش تحریک پذیری و کاهش انعطاف پذیری عاطفی شود. الکل می تواند خطر مشکلات خشم را افزایش دهد.^۲

از دمنوش های گیاهی کمک بگیریم. انواع دمنوش های گیاهی، از جمله بهترین نوشیدنی ها برای کنترل خشم است.^۱ برخی از دمنوش های گیاهی مانند بابونه، اسطوخودوس و گل ساعتی به خاطر خواص آرام بخش خود شناخته شده اند. لذت بردن از یک فنجان چای گیاهی می تواند به تقویت آرامش و کاهش احساس خشم کمک کند.^۲

➤ **به شکلات تلخ کمی نظر داشته باشیم!** استفاده از شکلات تلخ، به آرامش مغزی افراد کمک می کند. عطر و طعم شکلات تلخ، خلق و خوی مارا تقویت می کند.^۳ همچنین شکلات تلخ، باعث ترشح آندورفین در مغزی شود که استرس و عصبانیت را تسکین می دهد.^۱ بخش کوچکی از شکلات تلخ، مغز را برای تخلیه آندورفین و افزایش سطح سروتونین تحریک می کند. تولید هورمون های استرس کمتر و کاهش سطح اضطراب مفید است.^۴

شکلات تلخ برای درمان آسیب های مغزی مفید است.^۴

شکلات تلخ دارای آنندامید، است که به نوبه خود انتقال دهنده عصبی را تولید می کند که ما را از اضطراب نجات می دهد.^۱ به طور موقت احساس درد و غم را مسدود می کند. فکر نکنیم ، با یک تکه شکلات تلخ دلپذیر، فوراً خلق و خوی خود را تقویت کنیم!^۱

➤ **از گردو کمک بگیریم.** گردو شبیه به شکل مغز انسان است و می تواند به سلامت مغز کمک کند .^۴ گردو، منبع سرشار از ملاتونین ، امگا ۳ و ویتامین E است. همچنین 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.^۱ به طور کلی گردو نه تنها می تواند شادی را تقویت کند، بلکه به کاهش خشم نیز کمک می کند.^۴

➤ **با کربوهیدرات های پیچیده، عاقلانه برخورد کنیم!** کربوهیدرات های پیچیده، به تنظیم سطح قند خون کمک می کنند و باعث آزادسازی مداوم انرژی می شوند که می تواند به خلق و خوی پایدارتر کمک کند. سعی کنیم از خوراکی های سرشار از کربو هیدرات ها مانند سبزی های خام یا نیم پز، میوه های تازه، غلات سبوس دار (برنج، جو، گندم)، حبوبات (عدس ، انواع

لوبیا، نخود، ماش، لپه) و دانه های خوراکی (تخمه کدو، سویا، تخمه آفتابگردان ، بادام ، پسته ، فندق) استفاده نماییم.^۱

مصرف مواد غذایی حاوی روی و مس را فراموش نکنیم. روی و مس ، از عناصر معدنی هستند که در رشد و تکامل سیستم عصبی انسان اهمیت ویژه‌ای دارند.^۱

از مصرف گوشت مرغ غافل نشویم! گوشت مرغ، منبع سرشار از اسید آمینه تریپتوفان است. مهم ترین انتقال دهنده های عصبی هستند که در تقویت خلق و خو نقش دارند. این ماده به تولید هورمون ملاتونین کمک می کند که در تنظیم خواب مفید است. گوشت مرغ نه تنها یک منبع سرشار از پروتئین است، بلکه برای دریافت ویتامین ها و مواد معدنی نیز مفید است. همچنین حاوی اسید آمینه دیگری به نام تیروزین است که علائم افسردگی را کاهش می دهد.^۴

با غذاهای آماده، عاقلانه برخورد کنیم! غذاهای آماده یا فست فودها ، این نوع غذاها اغلب حاوی سطوح بالایی از چربی های ناسالم، افزودنی ها و مواد نگه دارنده هستند. آن ها می توانند به بروز التهاب در بدن کمک کنند و تعادل انتقال دهنده های عصبی را دچار مشکل نمایند و بر خلق و خو و وضعیت عاطفی ما تأثیر بگذارند. علاوه بر این، مصرف منظم غذاهای فرآوری شده و فست فودها می توانند منجر به احساس سستی و انرژی کم شود که ممکن است خشم را افزایش دهد.^۲

از مصرف کاهو غافل نشویم. 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 به خوردن آرامش، به حساب می آید.^۱

✚ **مصرف ماهی را از قلم نیندازیم!** مصرف ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین به علت داشتن اسیدهای چرب اُمگا ۳، برای کاهش خشم، افسردگی و استرس می‌تواند مفید باشد و مصرف آن‌ها، به ویژه در نوجوانی، با عملکرد شناختی بهتر مغز در سال‌های بعدی زندگی همراه است.^۱

✚ **غذاهای پروتئین دار، به اندازه کافی بخوریم.** گوشت‌های بوقلمون و مرغ، از منابع مناسب پروتئینی به حساب می‌آیند. غذاهای پروتئینی در عرض چند دقیقه دُپامین و اپی نفرین را بالا می‌برند و به دلیل دارا بودن تریپتوفان، که پیش‌ساز سروتونین است قادر به افزایش سطح این ماده در مغز هستند. سروتونین، از عوامل آرامش‌بخش می‌باشد.^۱ منابع پروتئین بدون چربی مانند مرغ، ماهی، سویا، حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه) و ماست یونانی رادر وعده‌های غذایی خود بگنجانید. پروتئین‌ها، سرشار از آمینو اسیدهایی هستند که برای تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مهم هستند، از جمله سروتونین که در تنظیم خلق و خو و افزایش روحیه نقش دارند.^۲

با کرفس آشتی کنیم! این سبزی سبز رنگ، به کاهش عصبانیت و تقویت روحیه خوب و مناسب کمک می‌کند. کرفس ترد، را می‌توان به صورت خام مصرف کرد و یا به سالاد اضافه کرد. بهتر است سوپ کرفس را امتحان کنیم.^۱

✚ **غذاهای سرشار از منیزیم، معجزه می‌کنند...! منیزیم برای حفظ سلامت سیستم عصبی و کاهش استرس مهم است.^۲ منیزیم، در بهبود خلق و خو و حالت‌های عصبی و از جمله عصبانیت، نقش شناخته شده‌ای دارد. غذاهای سرشار از منیزیم، می‌توانند برای سلامت روان و کنترل خشم ما معجزه کنند!^۲ غذاهایی مانند اسفناج، کلم پیچ، بادام و بادام‌هندی را به برنامه غذایی مان اضافه کنیم تا مصرف منیزیم خود را افزایش دهیم.^۱**

✚ **از خوردن شیر، نوشیدنی جادویی غافل نشویم!** شیر، علاوه بر ویتامین-های B2, B12، حاوی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده استرس (فشار روحی) را از بین می برد و میزان آرامش، نشاط و شادابی را در انسان افزایش می دهد. برای صبحانه خانواده می توانید از شیر استفاده کنیم، یا بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر ولرم بنوشیم. ^۶

چای بابونه معجزه می کند! این دمنوش جادویی وداغ، حاوی فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان ها است که تمام سیستم بدن را آرام می کند و به طور موثری عصبانیت را کنترل می کند.^۱

✚ **هنگام خشم، استرس و اضطراب، مرفاب خوردن مان باشیم.** 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.^۱

✚ **به سنبل الطیب احترام بگذاریم!** 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.^۱

✚ **کلم بروکلی بخوریم.** کلم بروکلی، یکی از مواد غذایی است که سرشار از ویتامین های B می باشد. همچنین حاوی اسید فولیک است که یکی دیگر از اعضای خانواده ویتامین های B می باشد. اسید فولیک به از بین بردن

استرس (فشار روحی)، اضطراب، عصبانیت، ترس و حتی افسردگی کمک می‌کند. می‌توانید از این ماده غذایی در کنار مرغ یا ماهی استفاده نماییم.^۶

مُراقبِ قندِ خُونِ خُودِ باشیْم. هنگامی که در محل کار فعالیت بالایی داریم، قند خون ما پایین می‌آید.^۱

+ به بیوفلاونوئیدها، خوش آمد بگوییم! این ترکیبات طبیعی که به فراوانی در میوه‌ها، سبزی‌ها، چای سیاه و سبز یافت می‌شوند، به واسطه خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود از سیستم عصبی در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کنند. همچنین، از بروز بسیاری بیماری‌های عصبی جلوگیری کرده و در بهبود رُوحیّه، موثر هستند.^۱

+ شیر و فرآورده‌های کم چرب آن را مصرف نماییم. اسید آمینه تریپتوفان که در منابع غذایی حیوانی مانند لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ) یافت می‌شود، می‌تواند در بدن تبدیل به هورمون آرام بخش سروتونین شود. همچنین کلسیم موجود در شیر، باعث تحریک مغز در استفاده از تریپتوفان می‌شود.

+ بادام بخوریم. یکی دیگر از مواد غذایی آرام بخش مغز، بادام است که شامل هر دو عامل مهم آرام بخش، یعنی تریپتوفان و منیزیم می‌باشد.^۱ مصرف بادام کمک زیادی به کاهش استرس (فشار روحی) می‌کند و حاوی ویتامین B2، ویتامین E، روی و منیزیم است که به تولید سروتونین که آرامش اعصاب و از بین برنده استرس است کمک می‌کند.^۶

مصرف جو را امتحان کنیم. با مصرف یک وعده غذایی مناسب، خون را در حد سالم نگه داریم. همچنین قند خون، را به حالت اولیه خود برگردانیم. جو، یک دانه کامل است که قند خون ما را برای ساعت‌ها ثابت نگه می‌دارد.^۱

● **کیوی** ، **بُمبِیِ عَلِیهِ خَشَم!** این میوه خوشمزه روی استرس، خشم و کمبود خواب انسان اثر می گذارد. هرکس می خواهد به این وضع دچار نشود باید در روز ۴ عدد کیوی بخورد. ۴ عدد کیوی را در طول روز تقسیم کنید. مثلاً صبح، ظهر، بعدازظهر و عصر. چون بدن انسان نمی تواند ویتامین C را ذخیره کند. خوردن یک کاسه کیوی، راه خوبی برای مبارزه با خُلق و خُوی بد و ناامیدی است. این میوه ، سروتونین بالایی دارد که به تقویت حافظه، یادگیری و روحیه کمک می کند. (ص ۴۶) خوردن کیوی، راه خوبی برای مَهار استرس، خشم و افسردگی است. کیوی حتی می تواند به هوشیار بودن ما در صبح ها کمک کند و انتخابی سالم تر از قهوه یا چای باشد! بی شک خواص کیوی برای ما شگفت انگیز است!^۱

✚ **غذاهای آهن دار مصرف نماییم.** یکی از مواد معدنی که در سلامت جسمی و روحی تأثیر زیادی دارد، آهن است. آهن، اکسیژن را از ریه به بافت ها و اندام های بدن می رساند و کم خونی ناشی از کمبود آهن، اکسیژن رسانی به بافت ها، از جمله مغز و اعصاب را دچار آشفتگی می کند. به علاوه، آهن در ساخت و عملکرد میانجی های عصبی نیز دخالت دارد.^۱

غذاهای سرشار از آهن مانند جگر، گوشت، مرغ، ماهی و حبوبات هستند و بهتر است همراه منابع حاوی ویتامین C مصرف شوند تا آهن آن ها، بهتر جذب گردد. در مقابل، دریافت این غذاها به همراه چای، جذب آهن را کاهش می دهد.^۱

✚ **با مصرف مواد غذایی حاوی سلنیوم، روحیه خود را دگرگون کنیم!** مصرف مقادیر کافی سلنیوم ، برای بهبود حالات روحی افراد توصیه می شود؛ چرا که کمبود سلنیوم باعث عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی و تحریک پذیری

می‌گردد. مصرف سلنیوم در افراد پیر، کارآیی مغز را افزایش می‌دهد. غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ و ماهی سرشار از روی، مس و سلنیوم هستند.^۱

زندگی در نهایت آرامش و منهای عصبانیت ، با مصرف غذاهای حاوی کلسیم ! مصرف کلسیم به مقدار کافی، برای نگه داری دستگاه عصبی آرام و افکاری بدون نگرانی، ضرورت کامل دارد. کمبود کلسیم، منجر به بروز مشکلاتی مانند اضطراب، عصبانیت، بی‌خوابی، افسردگی، توهم و بی‌قراری می‌گردد. کلسیم در شیر و فرآورده های کم چرب آن (ماست، پنیر، دوغ)، ماهی آزاد با استخوان، سبزی های برگ سبز، بادام، کلم بروکلی، کلم، انجیر، فندق، کلم پیچ، آلو خشک، شنبلیله، جودوسر، جعفری و نعناع وجود دارد.^۱

طوفان فشار خون خود را مهار کنیم! برای حفظ انرژی خود باید غذاهای فیبردار (حاوی الیاف غذایی) و پروتئین دار مصرف کنیم تا فشار خون ما را تنظیم کنند که آخر روز، دچار بی حالی نشویم.^۱

صبحانه، بیمه سلامتی را فراموش نکنیم! هرگز وعده صبحانه را فراموش نکنیم. اگر زمان برای تهیه غذانداریم، به یک کاسه شیر، نان، پنیر و گردویا خوراکی های ساده بخوریم. بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۱ میلادی انجام شد، خوردن غلات هنگام صبح ، باعث می شود تا فرد احساس پُرانرژی بودن داشته باشد. شاید دلیل آن نیز این است که حبوبات و غلات به گوارش بهتر، کمک شایانی می کنند.^۱

مصرف اسید فولیک و ویتامین B12 را از یاد نبریم. کمبود اسید فولیک و ویتامین B12 نیز می‌تواند عوارضی مانند اختلالات خلقی، واکنش‌های روان پریشانه مانند توهم و نادرست‌انگاری ، گیجی ، سردرگمی، رفتار خشنونت آمیز، خستگی، فرسودگی، بی‌خوابی، کاهش توانایی را به همراه دارد. اسید

فولیک در بسیاری از مواد غذایی گیاهی و حیوانی مانند سبزی های دارای برگ سبز، به ویژه اسفناج، مارچوبه و کلم بروکلی و سایر سبزی ها مانند قارچ خوراکی، سیبزمینی و نیز نان و گندم کامل (سبوس دار)، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، جگر و گوشت گاو کم چربی وجود دارد. ویتامین B12 در جگر، شیر، تخم مرغ، ماهی، پنیر، گوشت های عضلات یافت می شود.^۱

قهوه، سلول های بنیادی مغز را فعال می کند.

به اندازه کافی قهوه بنوشیم. قهوه که به عنوان انرژی زا شناخته می شود و باعث می شود احساس تازه شود، نیز به ما کمک می کند عصبانیت خود را کنترل کنیم، زیرا این ماده، حاوی انتقال دهنده عصبی است. همچنین قهوه، سلول های بنیادی مغز را فعال می کند. این گزینه مورد علاقه، باعث افزایش سطح انرژی می شود. برای کنترل یا به حداقل رساندن عصبانیت، مصرف حدود ۲ تا ۳ فنجان قهوه توصیه می شود.^۱

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم راجدی بگیریم. پتاسیم برای سلامتی دستگاه عصبی و ضربان قلب، ضروری است. برخی از علائم کمبود پتاسیم عبارتند از: اختلال شناختی، عصبانیت، افسردگی، اضطراب، بی خوابی، حالت استفراغ. منابع غذایی حاوی پتاسیم عبارتند از: لبنیات (شیر، ماست، دوغ)، ماهی، میوه، حبوبات، گوشت قرمز، گوشت پرندگان، خرما، موز، خشکبار (بادام، فندق، پسته)، سیر، مغزها (مغز گردو، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو)، سیب زمینی شیرین، کشمش، سبوس گندم، مخمر آبجو، انجیر و زردآلو.^۱

از مصرف جادوی شگفت انگیز غافل نشویم! کلم بروکلی، از جمله مواد غذایی است که سرشار از بتاکاروتن و ویتامین های E و C است که علاوه

بر کمک به آرامش فکری به تقویت ایمنی بدن افراد، نیز کمک شایانی می کند.^۱

خوردن اسفناج برای کنترل خشم مفید است.

سبزی همه فن حریف را از یاد نبریم. خوردن اسفناج برای کنترل خشم مفید است. اسفناج، ضد خستگی است و خاصیت بسیار عجیبی دارد تا ما را سر حال و شاداب سازد. در صورتی که اسفناج خام همراه با پرتقال، یا برش های گریپ فروت به خاطر داشتن ویتامین C اضافه خورده شود، ارزش غذایی اش افزایش می یابد. برگ های لطیف اسفناج را همان طور که خام است، با روغن زیتون و کمی سرکه و نمک به صورت سالاد میل کنیم و به طعم آن عادت کنیم. بدانیم که سالاد مطبوع و خوشمزه ای، یافته ایم.^۱

زندگی منهای اضطراب را تجربه کنیم! ماهی سالمون، با داشتن اسیدهای چرب مفیدمانند امگا ۳، باعث کاهش نشانه های اضطراب و نگرانی می شود. سالاد سبزی های سبز (مانند کلم، اسفناج، کاهو) میوه و سبزی های تازه ای که ویتامین C دارند، نیز در کاهش اضطراب بسیار موثر هستند.^۱

سیب، سر آمد خانواده بزرگ میوه ها را دریابیم! سیب میوه ای شناخته شده و محبوب در سرتاسر جهان است. این میوه یکی از سلامت بخش ترین خوراکی های اطراف ما محسوب می شود. یکی از خوش مزه ترین و در عین حال در دسترس ترین میوه ها در دنیا، سیب می باشد. سیب یکی از محبوب ترین میوه ها است و این اتفاق خوبی است. طبق آمار موسسه سلامت ایالات متحده آمریکا، سیب سرخ یکی از ۵۰ ماده خوراکی برای میانسالان می باشد.^۷

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 و اضطراب که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید جلوگیری می نمایند. (ص ۴۴) ۷

سیب، منبع خوبی از فیبر (الیاف غذایی) و قندهای طبیعی است که آزادسازی مداوم انرژی را فراهم می کند. این امر، می تواند به جلوگیری از افزایش قند خون و سقوط آن که ممکن است به بروز نوسانات خلقی منجر شود، کمک می کند. ۸ افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی و از جمله سلامتی روان خود را افزایش می دهند؛ 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. برای دستیابی به بیش از اندازه فواید سیب، از مصرف پوست آن غافل نشوید! برای خوش طعم کردن غذا می توان از آب سیب استفاده کرد. می توان سیب را به تنهایی به عنوان میوه ای مفید یا در سالاد میوه مصرف کرد. همچنین می توان سیب را به صورت پخته، خرد شده، له شده، منجمد و حتی خشک شده مصرف کرد. (ص ۴۴) ۷

میان وعده مناسب میل نماییم. 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. ۱

بادام زمینی بخوریم. افکار شاد ما نیاز به افزایش احساسات مثبت خود داریم. ما باید احساسات مثبت خود را افزایش دهیم، می خواهیم سطح سروتونین خود را تقویت کنیم. یک انتقال دهنده عصبی است که احساس لذت را به وجود می آورد. بادام زمینی دوباره به نجات ما می آید! همچنین

بادام زمینی به مقدار زیادی فولات دارد که به ما کمک می کند تا مغز مان ،
سروتونین تولید کند .^۱

گیلاس بخورید. گیلاس حاوی آنتی اکسیدان است و ممکن است خواص
ضد التهابی داشته باشد . برخی افراد گیلاس را به طور طبیعی آرام بخش می
دانند.^۵

تلویزیون را خاموش کنیم! شاید تصور کنیم وقتی بی صدا جلوی تلویزیون
نشسته ایم و مدام دهان مان در حال جنبیدن است، بتوانیم آرامش خود را به
دست بیاوریم. اما این طور نیست! ریزه خواری های عصبی ،موجب آرامش
نمی شوند. بهترین کار این است که هنگام بی انگیزه بودن، پیاده روی کنیم،
یا حتی ورزش کردن نیز در افزایش انرژی بدنی و روحی فرد تاثیر بسیاری
دارد.^۱

به آناناس توجه داشته باشیم. آناناس ، سرشار از ویتامین C و منگنز
است . همچنین حاوی آنزیمی به نام بروملین است که دارای خواص ضد
التهابی است.^۵

با زغال اخته، میوه ای آسرار آمیز عصبانیت را از خود دور کنیم!
زغال اخته، دارای فواید آنتی اکسیدانی قوی است که باعث کاهش استرس
و خشم می شود.^۱ برای استفاده از هسته زغال اخته، ابتدا هسته چند عدد
میوه را جدا کنیم و آن ها را به مدت ۴ الی ۶ ساعت در آب بخیسانیم. سپس آن
ها را در یک پارچه تمیز قرار دهیم و بکوبیم. در نهایت، هسته های خرد شده را
کاملاً " آسیاب کنیم. 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 کنیم.^۱

هنگام بروز ناراحتی های عصبی، غذا نخوریم! در هنگام بروز آشفتگی خاطر و هیجان یک لیوان آب را آرام آرام بنوشیم. این نکته را به اعضای خانواده مان یادآوری نماییم.^۶

مراقب قند خون خود باشیم. چنانچه خلق و خوی ما دائم در حال تغییر است و مانند یویو بالا و پایین می شود، چه زیاد، چه کم. ممکن است عامل آن قند خون باشد. بهترین راه برای اجتناب از این بالا و پایین رفتن ها، مصرف مواد غذایی ای است که در سراسر روز به طور یکنواخت قند آزاد کند.

بهترین انتخاب ها عبارتند از: غلات (برنج، گندم، جو) و سبزی هایی که حاوی کربو هیدرات های مرکب هستند. همچنین مقدار کمی پروتئین حیوانی، لبنیات کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر)، دانه ها (بادام، بادام زمینی، نخودچی، پسته، فندق، تخمه کدو و گردو)، خوردن آب نبات، بیسکویت، کیک، شربتی، پیراشکی، کلوچه های شیرین را محدود کنیم. ممکن است با خوردن آن ها بلافاصله قندخون مان بالا برود و زندگی در نظر ما زیباتر شود، اما تاثیر آن ها کوتاه مدت است!^۶

جادوی لیمو ترش را جدی بگیریم! نتایج بررسی های علمی از تاثیر لیموترش برای کاهش استرس، عصبانیت و اضطراب حکایت دارند. اگر با بوییدن لیموترش احساس بهتری می کنیم به این دلیل است که این ماده غذایی خواص آرام بخشی دارد. نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد لیموترش باعث کاهش استرس و عصبانیت می شود. پژوهشگران بر این عقیده هستند که این مرکبات چه به صورت میوه تازه یا حتی به صورت شمع های خوش بو، باعث کاهش اضطراب و استرس می شود که روشی ۱۰۰ درصد طبیعی برای حفظ آرامش و خوش خلقی می شود.^۷

توصیه می شود هر بار که احساس افسردگی، استرس، عصبانیت و اضطراب بر ما غلبه کرد کمی لیمو ترش بخوریم. همچنین آب لیمو ترش بنوشیم، این مرکبات خوش بو را بو کنیم و یا اینکه عصاره های روغنی آنها را در فضای خانه پخش کنیم.

ویتامین نور آفتاب را در یابیم! از مصرف غذاهای حاوی ویتامین D غافل نشویم. مقادیر کم ویتامین D باخشم، افسردگی، استرس و اختلالات خلقی همراه است. ویتامین D را می توان در ماهی های چرب، زرده تخم مرغ، جگر و آفتاب یافت، اما اغلب مکمل ها، برای حفظ سلامتی لازم هستند.^۱

مراقب محرک ها باشیم، آن ها در کمین هستند...! غذاها و نوشیدنی هایی که حاوی محرک هایی مانند کافئین هستند (قهوه، نوشیدنی های انرژی زا، چای سیاه و نوشابه های خاص) می توانند احساسات را افزایش داده و سیستم عصبی ما را تحریک کنند. کافئین می تواند احساس اضطراب، بی قراری و تحریک پذیری را افزایش دهد. همچنین کافئین می تواند با الگوهای خواب ما تداخل داشته باشد که این امر، می تواند بر خلق و خوی ما تأثیر بگذارد.^۲

وقتی نارنگی به کمک ما می آید...! افرادی 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.^۱ جالب است بدانید که حتی رایحه این میوه نیز همانند دیگر مرکبات، می تواند به بهبود خلق و خوی افراد کمک کند. (ص ۴۷)^۲

بُشقاب خود را با رنگین کمانی از میوه و سبزی های تقویت کننده، آراسته و پُر کنیم.^۱

✚ در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنیم. به جای شکر می توانیم در تهیه کیک از چند تکه سیب و دیگر میوه ها استفاده کنیم. غذاهای سرشار از مواد قندی شامل: شکلات، عسل، آب نبات، کیک ها و شیرینی ها، نوشابه های گاز دار، انواع شربت، ژله و مربا می باشند. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خانواده استفاده نمود. ^۶

منابع:

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

2-Anger Management Tips: 6 Foods to Avoid When You Feel Angry, Health Shots, 2023, (<https://www.healthshots.com>)

3-Holi Special Thandai Cake: Make This Desi 'Tres Leches' Cake At Home, Recipe & Deets inside, Editorji, 2018, (<https://www.editorji.com>)

4- 5 Foods That Are Helpful to Control Your Anger, The General Post, 2019, (www.thegeneralpost.com)

5-What Is The Best Fruit to Eat When You Get Angry, (<https://phoolkumaridevisspace1.quora.com>)

۶- شادابی و نشاط بیشتر با تغذیه سالم تر، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir) ،

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

۸- میوه های ضد افسردگی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۹- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

برای مطالعه بیشتر:

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

- زندگی سالم با تغذیه مناسب، وحید عرفانی (کتاب 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 ۲۴-۲۵

- اهمیت تغذیه صحیح رادر پیشگیری و کنترل خشم جدی

بگیرید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

-How to Eat Right to Reduce Stress, Washington DC, 20016,(<http://www.pcrm.org>)

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>),

19-Crina Norris: You Are That 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

vahiderfani.ir