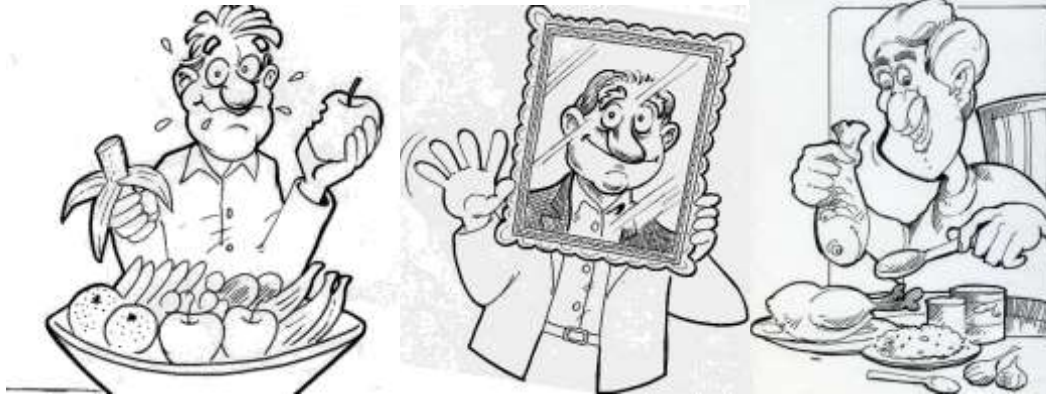


آرامش رُوحی بیشتر، با تغذیه سالم تر چگونه از قدرت شگفت انگیز تغذیه سالم برای تقویت آرامش روحی در شرایط بحرانی، استفاده کنیم؟



امروزه مشکلات زندگی، باعث بروز انواع فشارهای روحی گردیده است. شما می بایست لحظاتی از روز را به خود بردازید تا بدین وسیله بتوانید فشارهایی که در اطراف بر شما تحمیل می شود را خنثی سازید. شما می توانید یاد بگیرید که چگونه به آرامش روحی دست پیدا کنید. (ص ۱۷۰) ۱۷

آرامش واقعی، همیشه امکان پذیر است اما به توانایی و تمرین نیاز دارد، به ویژه در هنگام مشکل بزرگ. کسی که بتواند واقعا " بر خویشتن تسلط داشته باشد ، حتی به هنگام ناراحتی و هیجان هم می تواند آرام بماند. ۱۷

در حرکات و رفتار خود مراقبت کنید و از تغییرات چهره خود، جلوگیری به عمل آورید؛ به عبارت صحیح تر ، ناراحتی و اضطراب دنیای درون تان را ظاهر نسازید و این نشانه کاملی از خونسردی است که خود ، یکی از معیارهای مهم سنجش ارزش و اعتبار هر انسان به شمار می آید. در این صورت می توانید اطمینان حاصل کنید که اقدام مهمی به عمل آورده و گام بلندی

در راه تکمیل خویش به پیش نهاده اید و می توانید در آینده نزدیک به صورت انسانی که هرگز دنیای درونش دچار اضطراب نمی گردد و در صورت دچار اضطراب شدن، آن را ظاهر نمی سازد، درآیید. (صص ۱۷۱-۱۷۰)^{۱۷}

✚ آرامش اعصاب و روان، یکی از خواسته های انسان های عصر جدید است . عصری که به دلیل درگیری و مشغله های زیاد فکری و جسمی بدن، همیشه در حالت آماده باش برای از دست دادن کنترل اعصاب و وارد شدن به حالت خشونت و ... است !

در هر کاری می توانید آرامش خود را حفظ کنید. به ندرت کسانی پیدا می شوند که قبول نداشته باشند که در دنیای امروز، زندگی پیچیده، پر مشغله و در مواقعی پُر استرس است، اما بسته به اینکه روزتان را چگونه آغاز می کنید، می توانید تا اندازه زیادی از شدت فشار روحی خود بکاهید.

✚ همیشه به این نکته فکر کنید که چنانچه همه ما روزمان را آرام شروع می کردیم، دنیای مان چه قدر بهتر می شد، راستی که ما شایسته این هستیم.

✚ آرامش اعصاب و روان، یعنی داشتن روحیه ای شاد و جلوگیری از ابتلا به ۹۰ درصد بیماری های جسمی و روحی .

✚ تغذیه ای برای آرامش اعصاب، یعنی شامل هر آنچه بدن نیاز دارد تا شاد و سر حال باشد. روش های بسیاری برای داشتن اعصاب و روانی آرام شناخته و ثابت شده است که در صدر آن ها، مواد غذایی آرامش بخش است.

✚ 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.

همان طور که کمبود ویتامین ها و املاح معدنی بر قسمت های مختلف جسم تاثیر گذار است، سلامت روان را هم تحت تاثیر قرار می دهد؛ نمونه بارز آن، کمبود عنصر آهن در بدن است که باعث کم خونی می شود و در نتیجه آن فرد، مدام خسته، کسل، بی حوصله و عصبی خواهد شد. به همین ترتیب، سوء تغذیه، می تواند سلامت روان شما را به خطر بیندازد و باعث بروز انواع بیماری ها و اختلال های روانی شود.

توصیه های مهم:

اگر به نیازهای تغذیه ای بدن تان آگاهی کامل ندارید، بهتر است در این مورد با یک متخصص امور تغذیه مشورت کنید.

قبل از آنکه غذا بخورید در کنار میز یا سفره غذا فکر و شکرگزاری کنید و آرام بنشینید. این کار، به ما کمک می کند تا از غذا لذت ببریم.

یک رژیم غذایی متعادل و مغذی داشته باشید. هر سال تحقیقات بیشتری در رابطه با ارتباط رژیم غذایی، با سلامت روان فرد انجام می شود. رژیم غذایی نامناسب و تغذیه ناسالم، به وضوح می تواند بر سلامت جسمانی شما تاثیر بگذارد، که به نوبه خود ممکن است بر سلامت روان شما تاثیر منفی بگذارد؛ اما حتی خود غذای ناسالم، نیز می تواند مستقیماً احساس بدتری در شما ایجاد کند.

خوردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل حاوی چربی ها، فیبر [(الیاف گیاهی)] و مواد مغذی به شما کمک می کند تا سطح استرس [(فشار روحی)] و اضطراب خود را مدیریت کنید، خواب خود را بهبود بخشید، بر توانایی تمرکز

شما ، تأثیر مثبتی داشته باشد و به طور کلی به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.^{۱۴}

برای حمایت از سلامت روانی قوی ، یک رژیم غذایی سالم مغز بخورید. غذاهایی که می توانند از روحیه شما پشتیبانی کنند شامل ماهی های چرب سرشار از امگا ۳ ، آجیل (گردو ، بادام ، بادام زمینی و بادام زمینی)، لوبیا ، سبزی های سبز برگ دار (اسفناج ، کلم و بروکسل) و میوه های تازه مانند زغال اخته است.^{۱۵}

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. به جای آنکه غذا را بلع نمایید، هنگام غذا خوردن آن را آرام تر از معمول، بجوید.

موقع غذا خوردن، چنانچه هر لقمه را به آرامی بجوید، نه تنها به تجدید قوای فکری خود کمک می کنید، بلکه احساس آرامش هم خواهید کرد. این کار، به ویژه در محیط هایی که باید به سرعت کار کرد، ضروری است.

شادمانی و نشاط را در آشپزخانه جست و جو کنید! تحقیقات موافق این واقعیت است که راه رسیدن به شادمانی و نشاط را باید در آشپزخانه های منازل جست و جو کرد، نه در داروخانه ها! 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.^{۱۰،۹}

آب فراوان بنوشید. روزانه آب فراوان بنوشید. خیلی بیشتر از آنچه فکر می کنید به آب نیاز دارید. نوشیدن آب، نه تنها به حفظ سلامتی شما کمک می کند ، بلکه در ایجاد آرامش نیز موثر است. 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 . تصمیم بگیرید دست کم روزی ۸-۶ لیوان آب بنوشید.

۸

مصرف منظم و مرتب غذاهای نشاط آور، می توانند شما را نسبت به سن واقعی خود بسیار جوان تر نشان دهد.^۹

صبحانه سالم بخورید. خوردن صبحانه، مهمترین بخش زندگی است. اگر واقعا می خواهید به [آرامش] برسید، هر روز صبح یک صبحانه کامل و مقوی بخورید . اضافه کردن این عادت روزانه، اصلا کار سختی نیست. تنها نیاز به برنامه ریزی دارد، و اگر مجبور هستید هر روز صبح با عجله از خانه بیرون بروید و هیچ وقت اضافه ای برای خوردن صبحانه ندارید، تنها کاری که باید بکنید این است که صبح ها، زودتر از خواب بیدار شوید ،تا این عادت خوب را به زندگی روز مره خود اضافه کنید.^۱

صبحانه ای را انتخاب نمایید که مورد پسندتان است و شما را آرام، سرحال و شاداب می کند. برای ساعت ۱۰ صبح ،آب بنوشید و یک میوه تازه (سیب، هلو، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و ...) بخورید.

صبحانه همراه با غذاهای فراهم آمده از غلات(جو، گندم)، نان و عصاره مخمرها (مخمرا بجو) که با اسید فولیک غنی شده باشند، باعث افزایش سطح ویتامین B در خون می شود. مطالعات نشان داده که خوردن صبحانه ، باعث افزایش انرژی شما در طول روز می شود و این دقیقا " چیزی است که برای فعالیت های مغزی نیاز دارید و چگونگی شادابی یا افسردگی خود را در طول روز مشخص می کنید.^۳

صبحانه به عنوان غذای اصلی باید حاوی فیبرها، ویتامین ها و مواد معدنی باشد.^۳

چای یا شیر کم چربی، نان سبوس دار (نان سنگک، نان جو)، مقدار کمی کره، پنیر کم چربی تا ۲۰ درصد چربی. نان و پنیر و خرما یا گردو، یکی از سالم ترین صبحانه های دنیا است.^۳

برای ساعت ۱۰ صبح، آب بنوشید و یک میوه تازه (سیب، هلو، گریپ فروت ، پرتقال، نارنگی و ...) بخورید.^۲

میوه های فراوان بخورید. مصرف میوه، نه تنها فواید جسمانی فراوانی دارد، بلکه بر روح و روان تاثیر می گذارد.^۲

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.^۲

در برنامه غذایی خود تا جایی که ممکن است از میوه های تازه و سبزی ها استفاده کنید. تا می توانید غذا را با مواد کم کالری مانند سبزی ها، به ویژه به صورت سالاد و میوه های خام آغاز کنید.

به جای غذای مختصری که به زحمت درست می شود، میوه بخورید تا در طول روز، احساس آرامش بیشتری بکنید. بعضی خوراکی ها، سرشار از پتاسیم هستند، مانند کیوی و موز. خوردن این میوه ها، احساس تندرستی و خوشحالی به همراه می آورند. (ص ۱۷۹) ^{۱۷}

از مصرف روغن زیتون غافل نشوید. برای دستیابی به روحیه بهتر می توانید مقداری روغن زیتون روی سالادتان بریزید. پژوهشگران دانشگاه رفاه تغذیه کیوشو، دریافته اند که چربی های سالم مانند روغن زیتون در بهبود روحیه آزمودنی های حیوانی، موثرتر از چربی های ترانس ناسالم هستند.^۲

برنامه غذایی سبکی داشته باشید. برای دستیابی به آرامش بیشتر، قبل از غذا و همراه آن، از سبزی و لبنیات کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر) استفاده کنید. مصرف میوه و سبزی های تازه، به شما آرامش می بخشد.

از خوردن غذاهای مغذی غافل نشوید. خوردن غذاهای مغذی، شما را محافظت می کند که راحت و سرزنده و شاداب، در جسم تان زندگی کنید. وقتی از جسم تان مراقبت بهتری داشته باشید، در واقع از روح تان بهتر مراقبت می کنید.^۹

اگر برنامه غذایی خود را به نوع سالم تری تغییر دهید، فشار کمتری بر بدن تان وارد می شود و بهتر خواهید توانست به آرامش دست بیابید.

روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف نمایید. نتایج پژوهش ها 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 و خستگی می کنند و از نظر بدنی به اصطلاح **روی فرم** نیستند. اسیدهای آمینه ای که پروتئین ها تولید می کنند، برای بدن لازم و ضروری می باشند. این اسیدهای آمینه، روی روحیه و سرزندگی ما تأثیر مثبتی دارد.^۷

غذاهای حاوی ویتامین ها و موادمعدنی مصرف نمایید. بهترین غذاهای حاوی از ویتامین ها و مواد معدنی که باید در طول روز مصرف کنید را پیدا کنید. شاید چشم پوشی از این عادت غذایی، کار ساده ای باشد، اما اگر آن را به طور منظم در برنامه روزانه خود وارد کنید، تاثیر بی نظیر آن را خواهید دید. این تاثیر در رهاسازی ذهن، [آرامش روحی]، بهبود وضعیت روحی و جسمی خواهد بود.^۱

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

✚ **جادوی منیزیم را در افزایش آرامش روحی جدی بگیرید!** این ماده معدنی سحرآمیز، "آرام بخش طبیعی" نامیده می شود، زیرا در تمدد اعصاب عضلات شما دخالت مستقیم دارد. بر اساس پژوهش های روان پزشکان، افرادی که کمبود شدید منیزیم دارند، هیجان زده، افسرده و گاهی هم دچار توهم هستند، زیرا داروهای ویژه روان درمانی، موجب دفع منیزیم می شود. افزودن منیزیم به برنامه غذایی، می توان از بروز افسردگی، سرگیجه جلوگیری نمود.^۳

✚ **برخی از منابع غذایی حاوی منیزیم عبارتند از:** لبنیات(شیر، دوغ، ماست، پنیر)، ماهی، گوشت قرمز، سیب، زردآلو، موز، مخمر آجودان، برنج سبوس دار، طالبی، انجیر، سیر، گریپ فروت، سبزی های دارای برگ سبز رنگ، لیمو، باقلای سبز، انواع مغز، غلات سبوس دار، گندم، سویا، دانه کنجد، لوبیای چشم بلبلی، هلو.^۳

هنگام بروز ناراحتی های عصبی، غذا نخورید! در هنگام بروز آشفتگی خاطر و هیجان، یک لیوان آب را آرام بنوشید.^۲

✚ **عسل، شفا دهنده طلایی طبیعت، را در یابید!** عسل از افسردگی، استرس، خشم و اضطراب جلوگیری می کند و با کاهش التهاب مغز، آن را سالم نگه می دارند. وقتی عسل می خورید، سطح قند خون هم تنظیم می شود و شما احساس شادی و نشاط می کنید.^۲

✚ **از مصرف ویتامین های گروه B غافل نشوید.** می توان گفت قدیمی ترین ویتامین هایی که در دانش بشری و دانش تغذیه وجود دارد، ویتامین های گروه B هستند. ویتامین های گروه B، عامل دیگری هستند که کمبودشان باعث به هم ریختن اعصاب و به اصطلاح از کوره در رفتن می شوند؛ بهتر است که بدانیم کمبود ویتامین B، اصلی ترین عامل بروز افسردگی، استرس، و خشم است.

✚ **مواد غذایی که ویتامین B به فراوانی در نوع های مختلف در آن یافت می شود، عبارتند از:** جوانه گندم و جو، غلات و نان سبوس دار، جگر، دانه

آفتابگردان ، بادام زمینی و نان های سبوس دار، جگر گاو، موز، برگهٔ آلو، گوشت گاو و آب پرتقال.

ویتامین B5 مصرف نمایید. ویتامین B5 ، به افزایش آرامش کمک می کند. مواد غذایی زیر حاوی ویتامین B5 می باشد. این مواد عبارتند از: ماهی، گندم کامل (سبوس دار)، انواع مغزها، مخمر آبجو، تخم مرغ، سبزی های تازه، قُلوه، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، جگر و گوشت گاو.

اسید فولیک برای سلامتی روحی و عملکرد صحیح مغز، ضروری است.

از مصرف اسید فولیک غافل نباشید. اسید فولیک، غذای مغز محسوب می شود. اسید فولیک، ماده بسیار موثری برای مغز است که باعث بهتر کار کردن انتقال دهنده های عصبی می شود.^۶

اسید فولیک بیش از هر چیز، مسئولیت ساختن گلبول های قرمز خون را به عهده دارد.^۶

اگر میزان اسید فولیک مغز کم شود، احتمال از دست رفتن حافظه بیشتری می شود. کمبود این ماده، باعث اختلال در یادگیری مشکلات و ضعف حافظه، اختلال در خواب، ترس، فراموشی، کند ذهنی و کم خونی می شود.^۶

مصرف ویتامین B12 را فراموش نکنید. ویتامین B12 در تقویت روحیه و افزایش شادابی و نشاط موثر است. همچنین ویتامین B12 در تولید انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و دوپامین نقش دارد ، که همهٔ آن ها به تنظیم روحیه کمک می کند. بیشتر مقادیر ویتامین B12 در مخمر آبجو، تخم مرغ، شاه ماهی، شیر و لبنیات، غذاهای دریایی، قلو، جگر یافت می شود. ویتامین B12 در بسیاری از سبزی ها وجود ندارد. همچنین ویتامین B12 در گیاهان دارویی مانند یونجه و گیاه رازک به چشم می خورد.^{۱۲}

➤ به مصرف ویتامین C طبیعی رو بیاورید. 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 آرامش شما کمک می کنند.^{۱۷}

ویتامین C، به ساخت هورمون های آرام بخش کمک می کند.

➤ ویتامین C در مرکبات (پرتقال، نارنج، لیمو ترش، نارنگی، گریپ فروت، لیمو شیرین) و سبزی های سبز رنگ یافت می شود.^۸

➤ با ویتامین نور خورشید، بیشتر دوست شوید! ویتامین D، برای دستیابی به آرامش بیشتر، مفید است. تحقیقات نشان داده است که ویتامین D ممکن است سطح سروتونین را افزایش دهد، یکی از انتقال دهنده های عصبی کلیدی که بر روحیه ما تأثیر می گذارد و این کمبود ممکن است با اختلالات روحی، به ویژه اختلال عاطفی فصلی مرتبط باشد.^{۱۱}

➤ به مصرف غذاهای حاوی ویتامین E، اهمیت بدهید. این ویتامین به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که دارد [می تواند در افزایش آرامش و] پیشگیری از بروز افسردگی موثر باشد. چون این ویتامین توسط گیاهان ساخته می شود، روغن های گیاهی، بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، کُزازه، ذرت، زیتون و مغزها، به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن غذا در حرارت بالا، باعث تخریب این ویتامین می شود.^۳

➤ با امگا ۳، به سراغ آرامش اعصاب بروید! مصرف اسید های چرب ضروری امگا ۳ در برنامه غذایی، روحیه انسان را شاداب می کند. آن ها، با کاهش میزان افسردگی و اسکیزوفرنی در بین فواید فراوان شان، مرتبط هستند؛^۵ پس به مقدار کافی گردو، ماهی و میگو، تخمه کدو و دانه کتان مصرف کنید.^۵

برخی از اسیدهای چرب امگا ۳ را در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

مکمل های روغن ماهی کار می کنند ، اما خوردن امگا ۳ در غذاهایی مانند ماهی سالمون ، دانه کتان یا گردو نیز به ساخت باکتری های روده سالم کمک می کند.^{۱۶}

منبع امگا۳ در ماهی هایی مانند ماهی آزاد، قزل آلا، تُن و شاه ماهی یافت می شود. در گیاهان هم روغن های سویا، آفتابگردان، دانه کتان و گردو، فندق و گنجد حاوی امگا۳ هستند. در ماهی های تُن و آزاد، امگا ۳ بیشتر است. علاوه بر این، مواد غذایی غنی شده با امگا۳ مانند برخی از نان ها، آب میوه ها، روغن ها و تخم مرغ مورد توصیه متخصصان تغذیه است.

سبز بنوشید! نوشیدن چای سبز، با بهبود روحیه ارتباط دارد. پژوهشگران دانشکده علوم و مهندسی مواد غذایی دانشگاه Northwest A&F دریافتند که موش هایی که در کنار رژیم غذایی شیرین و پرچرب از مکمل ، چای سبز استفاده می کردند ، نسبت به کسانی که به تنهایی رژیم غذایی ناسالم مصرف می کردند ، نوروں کمتری از دست دادند . با گذشت زمان ، این می تواند خطر از دست دادن حافظه و مسائل مربوط به سلامت عاطفی مربوط به مرگ عصبی را کاهش دهد.^۲

چای بابونه بنوشید. برای آرامش، یک فنجان چای بابونه بنوشید. در صورت تمایل کمی عسل و آلبیمو به آن اضافه نمایید. عطاری ها، روی خاصیت آرامش بخش بابونه تأکید بیشتری دارند. این گیاه در تمام نقاط جهان برای آیین آوردن استرس (فشار روحی) مورد استفاده قرار می گیرد. پادزهر سریع طبیعت برای غلبه بر نگرانی ها، بابونه است.^{۱۷}

سُنبل الطیب، یکی از نخستین گیاهان دارویی آرام بخش برای انسان بوده است. این گیاه، دست کم هزار سال برای آرام کردن انسان ها مورد استفاده قرار گرفته است.^{۱۷}

شام را سبک بخورید. غذاهای سبک 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 آن ها، احساس خوبی به شما دست می دهد.^۹

یک کمی شکلات بخورید! شکلات سیاه، سرشار از منیزیم است. بدانید که این شکلات، نشاط آور است و افسردگی را از شما دور می کند. البته باید در انتخاب شکلات سیاه، دقت کنید. هر چه میزان کاکائوی موجود در آن بیشتر باشد بهتر است، چون در این صورت چربی کمتری هم دارد.^{۳،۲}

با خوردن چند تکه شکلات تیره، هر چند روز یک بار، قدرت مغز را تقویت کنید. تصور می شود که فلاونوئیدها، کافئین و توبرومین در شکلات، برای بهبود هوشیاری و مهارت های ذهنی با هم همکاری می کنند.^۵

از مصرف آب گیلان غافل نشوید. این آب میوه برای ایجاد آرامش موثر است.

گل های تازه بریده شده را روی میز صبحانه قرار دهید. در هنگام خوردن بلغور جو دوسر صبحگاهی، نگاه کردن به گلدانی از گل های مروارید، لاله ها، گل های سُرخ تازه یادِیگر گل های شاخه بریده، ممکن است روحیه شما را بهبود بخشد. تحقیقات جدید دانشگاه هاروارد، نشان می دهد که افرادی که این کار را انجام می دهند به چنین نتیجه ای دست یافته اند.^۴

اهمیت تاثیر آجیل، روی آرامش اعصاب را جدی بگیرید. این خوردنی های خوشمزه، با داشتن مقدار قابل توجهی زینک (روی)، ویتامین B، سلنیوم و آنتی اکسیدان ها برای افزایش آرامش، قدرتمند عمل می کنند.

✚ **با غلات سبوس دار، آشتی کنید!** غلات سبوس دار، از منابع مهم ویتامین های گروه B و مواد مغذی حیاتی برای سلامت مغز هستند.^۱ به عنوان مثال ویتامین B6، به تبدیل اسید آمینه تریپتوفان به سروتونین کمک می کند و ویتامین B12، در تولید انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و دوپامین و غیره نقش دارد، همه اینها به تنظیم روحیه کمک می کنند.^۲

از مصرف بهترین روغن گیاهی، غافل نشوید! روغن زیتون، پرخاسیت و آرامش بخش اعصاب و روان است.

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

✚ **روغن نارگیل را امتحان نمایید.** روغن نارگیل، قند خون را متعادل می سازد و آرام بخش است.

✚ **آلو بخورید.** آلو، یک میوه خوشمزه برای زیبایی و آرامش اعصاب است.

✚ **خوردن طالبی و پنیر با طالبی را امتحان کنید.** طالبی، یک از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به افزایش آرامش و نشاط کمک می کند. پنیر هم که یکی از منابع خوب ویتامین های B12 و B2 است و ترکیب آن با طالبی، برای صبحانه یا غذاهای میان وعده ای می تواند، میزان آرامش را افزایش دهد.

✚ **دمنوش گیاهی بنوشید.** دمنوش گیاهی، می تواند روحیه تان را بسیار سریع تر از چای سُستی، شاداب کند. دمنوش نعنای را برای شادابی و نیرو بخشیدن، و بابونه را برای افزایش آرامش امتحان کنید

✚ **مُراقب قند خون تان باشید.** چنانچه خُلق و خُوی شما، دایم 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، تغذیه سالم است .

✚ **خوردن بیسکویت، کیک، شربتی، پیراشکی و کلوچه های شیرین را محدود کنید.**
ممکن است با خوردن آن ها بلافاصله قند خون تان بالا برود و زندگی در نظرتان زیباتر شود، اما تاثیر آن ها موقتی است!

✚ **تخم مرغ مصرف نمایید.** تخم مرغ، سرشار از پروتئین و آنتی اکسیدان سلنیوم و.. است که آرامش را به شما هدیه می دهد.

✚ **با شیر و فرآورده های کم چرب آن (ماست، پنیر، دوغ) آشتی کنید!** 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.^۸

✚ **شیر، علاوه بر ویتامین های B12، B2، میزان آرامش، نشاط و شادابی را در انسان افزایش می دهد.** برای صبحانه، می توانید شیر بنوشید، یا بهتر است قبل از خواب، یک لیوان شیر ولرم بنوشید.

✚ **ماهی بخورید.** اکثر انواع ماهی ها، حاوی همه ویتامین های مهم B هستند که در افزایش آرامش بسیار مهم می باشند.

✚ **کلم بروکلی بخورید.** 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 افزایش آرامش کمک می کند. می توانید از این ماده غذایی، در کنار مرغ یا ماهی استفاده نمایید. مواد معدنی موجود در کلم بروکلی، آرام بخش هستند.

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

➤ **هویج بخورید.** ۲-۳ عدد هویج در ظرف 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 رفتارتان را آرام و خوب می سازد.

➤ **با بد بوی پُرخاصیت، دوست شوید!** سیربخورید. بسیاری از پژوهشگران وقتی روی تاثیر مثبت سیر بر کلسترول (چربی خون) کار می کردند، پی بردند که کسانی که سیر می خورند روحیهٔ بهتری هم دارند و بهتر می توانند کارهای خود را انجام دهند.^{۱۲}

➤ **ماده خوش بو، بسوزانید.** با سوزاندن موادخوش بوکننده (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 آرام بخشی داشته باشید.

➤ **از لیمو شیرین کمک بگیرید.** پژوهشگران بر این عقیده هستند که این نوع میوه خوشمزه، چه به صورت میوه تازه، یا حتی به صورت شمع‌های معطر باعث کاهش اضطراب و استرس می شود که روشی ۱۰۰ درصد طبیعی برای حفظ آرامش و خوش خلقی می شود.

نارنگی بخورید. این میوه مفید، می تواند به بهبود روحیهٔ افراد کمک کند. مصرف نارنگی، به تنظیم کردن ساعت خواب بدن کمک کرده و باعث آرامش افراد می شود.

➤ **کمی فلفل سیاه بخورید.** فلفل سیاه، با افزایش سوخت و ساز بدن و تقویت اعصاب مرکزی و بهبود عملکرد سیستم عصبی بدن، در افزایش آرامش موثر است.

➤ **به اندازه کافی قهوه بنوشید.** قهوه بنوشید تا آرامش کسب کنید. روز خود را با یک فنجان قهوه شروع کنید. مصرف قهوه با نرخ پایین تر افسردگی مرتبط است. اگر به دلیل کافئین نمی توانید قهوه بنوشید ، یک نوشیدنی خوب دیگر را مانند چای سبز امتحان کنید.^{۱۶،۵}

➤ **مصرف سیب را فراموش نکنید.** سیب ، میوه‌ای شناخته شده و محبوب در سرتاسر جهان است . طبق آمار موسسه سلامت ایالات متحده آمریکا، سیب سرخ، یکی از ۵۰ ماده خوراکی برای میانسالان می باشد. افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی و از جمله سلامتی روان و آرامش خود را افزایش می دهند و علاوه برآن، از بروز بیماری های متعددی مانند افسردگی، استرس و اضطراب که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید، جلوگیری می کنند.

➤ **پرتقال بخورید.** مصرف این میوه و قرار گرفتن در معرض بوی طبیعی آن ، اثرات مثبتی برحالات افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری و پرخاشگری دارد. پرتقال سرشار از آرامش، سرزندگی و شادی است و باید حتماً در برنامه غذایی گنجانده شود. روغن پرتقال، باعث بهبود خلق و خو شده و برای درمان استرس ، اضطراب و افسردگی مفید می باشد.

نوشیدنی های طبیعی بخورید. تحقیقات نشان داده یک لیوان آب میوه طبیعی و تازه، همراه شام مفید است. به هضم غذا کمک می کند و چنانچه احساس استرس و عصبانیت کنید، به شما احساس آرامش می دهد.

➤ **موز بخورید.** این خوشمزه و با ارزش ، همانند نرمی اش، روح را نرم می کند و یک خوردنی آرام بخش است .

➤ **کیوی بخورید.** خوردن یک تا دو عدد کیوی ، راه خوبی برای افزایش آرامش است در مبارزه با خلق و خوی بد و نا امیدي موثر می باشد. این میوه گرمسیری،

سروتونین بالایی دارد که به تقویت حافظه، یادگیری و خلق و خو کمک می کند.
خوردن کیوی، راه خوبی برای مهار افسردگی است.
🚩 سیگارتان را خاموش کنید! سیگار کشیدن می تواند عوارض جانبی بر بهزیستی
ذهنی یک فرد داشته باشد.^{۱۳}

منابع:

۱- عادت های خوب برای داشتن زندگی ، بهتر، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

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

۳- افسردگی کمتر با تغذیه سالم تر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

4-21 Ways to Be Healthier in a Minute or Less! , Men Health ,2015, (https://www.menshealth.com)

5-31 Tips to Boost Your Mental Health, 2022, Mental Health America, (https://www.mhanational.org/)

۶- تقویت حافظه با تغذیه مناسب ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۷- پیش به سوی سلامت روان بیشتر: روش های تقویت سلامت روان،

عرفانی، (vahiderfani.ir) وحید

۸- زندگی در نهایت آرامش ، با تغذیه سالم، وحید عرفانی، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۹- تغذیه صحیح، ضامن سلامت روان، وحید عرفانی، (کتاب در دست چاپ)

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

11-7 Ways to Boost Your Mood With Food ,Very Well Mind, 2020, (<https://www.verywellmind.com>)

۱۲- پیروزی بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، انتشارات اندیشه احسان

13-How To Stay On Top Of Your Mental Health, 2021 , Zalina W. Services GmbH, (<https://zalinawalchlifestyle.com>)

14-10 Tips for Improving Your Mental Health, One Central Health, 2020, (<https://www.onecentralhealth.com.au/>)

15-10 Tips to Boost Your Mental Health, 2022, Provincial Health Services Authority, (<http://www.bcmhsus.ca>)

16-31 Tips to Boost Your Mental Health, Mental Health America, 2022 , (<https://www.mhanational.org>)

۱۷- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
برای مطالعه بیشتر:

- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه

پزشکی درد، شماره بیست و یکم، سال سوم، آذر ۱۳۸۱، صص ۲۴-۲۵

-13 **Amazing Benefits of Apple**, Organic Information Service, 2018, (<https://www.organicfacts.net>)

-**Five Benefits of Orange Juice**, Daily Monitor, 2018, (<https://www.monitor.co.ug>)

-**Healthy Diet Habits**, Healthy-Diet-Habits.com, 2018

-**Healthy Eating**, Robinson, Segal, 2018, (<https://www.helpguide.org>)

9-**Nutrition Essentials for Mental Health**, Leslie E.Korn, Norton , 2019

10-**Nutritional Psychiatry: Your Brain on Food**, Harvard University, 2020, (<https://www.health.harvard.edu>)

11-**Stress and Your Diet**, Every Day Health, 2018, (<https://www.everydayhealth.com>)

12-Trevor Powell: **Stress free living** ,Dorling Kindersley, 2000

13-**45 Tips to Live a Healthier Life**, Personal Excellence, (<https://personalexcellence.com>)

14-Crina Norris: **You Are What You Eat**, Ted Smart, 2007

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان