

خشم، آتشی که باید عاقلانه خاموش شود!

چگونه با تغذیه سالم در کنترل عصبانیت، در شرایط

بحرانی موفق باشیم؟



✚ خشم، نوعی هیجان روحی است که اغلب بر واکنش شخصی نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می کند. (ص ۹۹)^۱ اگر همین خشم از کنترل عقل خارج شود، نتایجی را به بار خواهد آورد که شاید جبران آن غیر ممکن است!

✚ خشم عکس العمل طبیعی در برابر تهدید، خطر و ... است که به ما این اجازه را می دهد که در شرایط اجرایی از خود دفاع کنیم؛ بنابراین عصبانیت برای بقا و پایداری انسان ها ضروری و اجتناب ناپذیر می باشد ولی نباید فراموش کرد که برخورد جسمانی با افراد و مواردی که ما را خشمگین می کنند از لحاظ قانونی و معیارهای اجتماعی ناهنجار تلقی می گردد و پیامدهایی منفی خواهد داشت. (ص ۹۹)^۱

✚ عصبانیت می تواند به دلیل بروز حوادث و پیشامدهای بیرونی و یا تغییرات درونی باشد. ممکن است شما از فرد خاصی مانند همکاران، اعضای خانواده و یا

رئیس خود رنجیده باشید و رفتار آن ها باعث عصبانیت شما، شده باشد و یا ترافیک و شلوغی شهر شما را خشمگین کند.^۸

خشم و عصبانیت مانند زهری است که دائماً به درون شما می ریزد. خشم می تواند عصبانیت و ناراحتی و یا نوع شدید آن واکنشی جنون آمیز باشد. خشم و درگیری، جز ناراحتی هیچ نتیجه دیگری به همراه ندارد. خشم می تواند یک رنجش و ناراحتی زودگذر و یا یک عصبانیت تمام عیار باشد.^۸

هنگامی که عصبانی می شوید آثار فیزیولوژیکی خشم در بدن ظاهر می شود، ضربان قلب و فشار خون تان بالا می رود و میزان ترشح هورمون ها تغییر می کند. عدم کنترل خشم در بلند مدت، موجب بروز بیماری های قلبی و عروقی 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.

تحقیقات نشان می دهند که افراد افسرده مستعد خشم های ناگهانی هستند که نوعاً در موقعیتهایی که شخص احساس می کند از نظر احساسی به دام افتاده رخ می دهند. اینگونه انفجارهای خشم که به عنوان عوامل نامناسب برای شرایط قلبی توصیه شده کاملاً شایع هستند. بعد از سکته قلبی، ممکن است بیمار به آسانی شکیبایی خود را از دست بدهد و بر دیگران حتی کسانی که قصد کمک دارند خشم بگیرد و احساس کند که به او ظلم شده است.^۸

فکر کردن و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات روزمره و یا به یاد آوردن وقایعی که قبلاً موجب خشم و ناراحتی شما شده اند نیز از عواملی هستند که می توانند خشم شما را برانگیزند، اما چنانچه خشم از کنترل عقل خارج شود نتایجی را به بار خواهد آورد که شاید جبران آن غیرممکن است. هنگامی که خشم

از کنترل خارج شود می تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگوار در محیط کار، روابط فردی و در تمامی عرصه های زندگی مشابه به وجود آورد. (ص ۱۰۰)^۸

کسانی که وقتشان را پیوسته در کشمکش، خشم و دشمنی می گذرانند، چنانچه به جای این کار کوشش می کردند راهی انتخاب کنند تا مسائل مورد اختلاف و عصبانی کننده را به گونه ای که منجر به شادی و مهربانی گردد، حل نمایند زندگی همه مردم بهتر و خوشایندتر می شد.^۸

✚ اگر بتوانید خشم و تنفر درون خود را کنترل کنید، به شخصیتی مهم تبدیل می شوید.^۸

✚ آیا به راستی شما می توانید خشم خود را کنترل کنید؟ امیدواریم که جواب تان مثبت باشد.^۸

✚ عدم فعالیت های بدنی، [تغذیه ناسالم]، کمبود نشاط و شادمانی در زندگی تان شما را به فردی تندخو و عصبانی تبدیل می کند.^۸

✚ هنگامی که عوامل بروز خشم خود را بررسی می کنیم می فهمیم که خیلی اهمیت نداشته اند؛ بنابراین به عصبانیت پشت پا بزنید!^۸

✚ عصبانیت از لحاظ شدت می تواند خفیف، شدید و ویرانگر باشد. خشم و عصبانیت مانند زهری است که دائماً به درون شما می ریزد. خشم می تواند عصبانیت و ناراحتی و یا نوع شدید آن واکنشی جنون آمیز باشد.

✚ سوال طولانی این است: آیا غذاهایی که می خورید واقعاً می توانند شما را عصبانی کنند؟^۳ تحقیقات نشان می دهد که آنچه می خورید می تواند تأثیر مستقیمی بر وضعیت ذهنی و رفتار شما داشته باشد. دکتر درو رمزی، پژوهشی در دانشگاه آکسفورد را رهبری کرد که بر چگونگی تأثیر رژیم غذایی بر خلق و خو و رفتار در میان گروهی از زندانیان متمرکز بود. نتایج نشان داد که مصرف بیش از حد

غذاهای ناسالم فرآوری شده، می تواند منجر به "پرخاشگری، تحریک پذیری و حتی تمایلات خشونت آمیز" شود.

تنظیم زمان مناسب برای میل کردن وعده های غذایی، به خصوص صبحانه کمک زیادی به کنترل خشم 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. اما برنامه غذایی مناسب، از جمله عوامل دیگر کنترل عصبانیت در طول روز است .

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. استفاده از ویتامین های مختلف ، که بیشتر در سبزی ها و میوه ها وجود دارد به پیشگیری و کنترل عصبانیت افراد کمک می کند.

تحقیقات رو به رشد، نشان می دهد که آنچه می خوریم ممکن است عامل مهمی در میزان عصبانیت ما باشد . در واقع، یک مطالعه دانشگاه کالیفرنیا، نشان داد که رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب ترانس ، مستقیماً با افزایش پرخاشگری مرتبط است . به نظر می رسد که چربی های ترانس با توانایی مغز برای تولید و استفاده از اسیدهای چرب امگا ۳ تداخل می کنند، ماده مغذی که تحقیقات نشان داده است که پرخاشگری را کاهش می دهد . در همین راستا، کمبود امگا ۳، با خطر ابتلا به افسردگی مرتبط است که ممکن است به تحریک پذیری کمک کند.^۱

یک رژیم غذایی حاوی مقادیر سالم غذاهای کامل با انواع مواد مغذی می تواند به شما کمک کند تا احساس آرامش و رضایت بیشتری داشته باشید.^۱

توصیه های مهم:

✚ برنامه غذایی مناسب و متعادل داشته باشید. برای دستیابی به آرامش لازم، جهت جلوگیری از برانگیختگی ناشی از خشم در برنامه غذایی خود به مقدار کافی شیر و فرآورده های آن (کم چرب)، میوه ها و سبزی ها، استفاده کنید.

✚ وعده های غذایی را حذف نکنید. به یک برنامه غذایی منظم پایبند باشید. از رسیدن به نقطه ای که واقعاً گرسنه هستید، جلوگیری نمایید. افرادی که سه بار در روز غذا می خورند، احساس گرسنگی نمی کنند.^۷

✚ در برابر غذاهای ناسالم، مقاومت کنید. به جای اینکه به سراغ یک آب نبات بروید، وعده های غذایی متعادل سرشار از پروتئین، چربی های سالم و کربوهیدرات های پیچیده مانند سبزی ها و سبزی های برگ دار بخورید. این غذاها، قند خون شما را کندتر و یکنواخت تر از غذاهای شیرین و کربوهیدرات های ساده بالا می برند؛ بنابراین بدون افت قند خون بعدی، احساس انرژی پایدار خواهید داشت. اگر قرار است کربوهیدرات مصرف کنید، قطعاً باید مقداری پروتئین نیز مصرف کنید.^۷

✚ مصرف میوه ها را افزایش دهید. تا می توانید از میوه ها و سبزی های رنگارنگ در وعده های غذایی خود استفاده کنید.^۸ انواع میوه ها و سبزی ها را مصرف کنید، زیرا آن ها ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان های ضروری را که از سلامت کلی پشتیبانی می کنند، فراهم می کنند. میوه ها و سبزی هایی مانند انواع توت ها، مرکبات، سبزیجات برگ دار و سبزی های خانواده کلم بخورید.^۶

مقدار زیادی آب بنوشید. پُر آب ماندن بدن، باعث می شود که نسبت به قند خون پایین حساسیت کمتری داشته باشید. یک بطری آب دم دست داشته باشید تا از اثرات ترکیبی نوسانات خلقی ناشی از کم آبی بدن، جلوگیری کنید.^۷

✚ ماهی بخورید. مصرف ماهی های چرب مثل سالمون و ساردین به علت داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ برای کاهش خشم، افسردگی و استرس می تواند مفید باشد و

مصرف آن ها، به ویژه در نوجوانی با عملکرد شناختی بهتر مغز در سال‌های بعدی زندگی همراه است.

موز بخورید. موز حاوی پتاسیم و ویتامین B هستند که می‌تواند به بدن شما در آرامش بیشتر کمک کند. موز شامل مقادیری از ملاتونین و سروتونین است که دو عامل مهم در آرامش و کاهش عصبانیت و استرس هستند. همچنین موز سرشار از دوپامین و ویتامین A، C و B6 است. موز به خواب سالم کمک می‌کند، که به نوبه خود حال و هوای کمتری را در فرد ایجاد می‌کند.^۲ همچنین مقادیر منیزیم در موز اثر آرام بخش بر روی عضلات دارد. برای تهیه میان وعده در خانه، مقداری موز تهیه کنید.^۳

غذاهای پروتئین دار مصرف نمایید. بوقلمون، مرغ و ماکیان، از منابع مناسب پروتئینی به حساب می‌آیند. غذاهای پروتئینی در عرض چند دقیقه دوپامین و اپی نفرین را بالا می‌برند و به دلیل دارا بودن تریپتوفان، که پیش ساز سروتونین است قادر به افزایش سطح این ماده در مغز هستند. سروتونین از عوامل آرامش بخش می‌باشد.

منابع پروتئین بدون چربی مانند مرغ، ماهی، توفو، حبوبات و ماست یونانی را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید. پروتئین‌ها، حاوی اسیدهای آمینه‌ای هستند که برای تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی از جمله سروتونین که در تنظیم خلق و خو نقش دارد، مهم هستند.^۶

از دمنوش های گیاهی کمک بگیرید. انواع دمنوش های گیاهی، از جمله بهترین نوشیدنی ها برای کنترل خشم است.

مصرف تخم مرغ را فراموش نکنید. تخم مرغ منبع، سرشار از ویتامین های B، D و پروتئین های سالم، بهترین گزینه برای سلامتی هستند. آیا می‌دانید که آن ها روحیهٔ تان را تقویت می‌کنند و به شما در رفع خشم، استرس و اضطراب

کمک می کنند؛ بنابراین، به هر شکل انرژی را تقویت می کند و به شما در مقابله با عصبانیت کمک می کند.

چای سبز بنوشید. چای سبز، از جمله بهترین گزینه ها برای کنترل خشم است و خطر ابتلا به بیماری های مختلف جسمانی را کاهش می دهد. نوشیدن چای در کاهش عصبانیت، موثر است. همچنین 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 را تلقین می کند

از مصرف چربی های امگا ۳ غافل نشوید. ماهی، گردو، دانه های کنجد، روغن زیتون، بادام، سویا و سبزی های برگ سبز تیره سرشار از چربی های امگا ۳ بوده که برای عملکرد صحیح سیستم عصبی، آرامش و درمان خستگی زودرس مفید هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ در فرایند یادگیری و شناخت نقش دارد. همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ با کاهش عصبانیت، افسردگی و اضطراب همراه است.

هنگامی که از عصبانیت قرمزی شوید، خوراکی های سبزرنگ میل کنید!

ویتامین C مصرف نمایید. مرکبات (پرتقال، لیموشیرین، نارنج، گریپ فروت، نارنگی، لیمو ترش) به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان ها، ویتامین C، آلفا و بتا کاروتن از اعصاب در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کنند و برای رهایی از خشم، فشارهای روحی و اضطراب و بی خوابی مفید هستند. همچنین حاوی اسید فولیک بوده که برای عملکرد صحیح دستگاه عصبی لازم است.

از منابع سرشار ویتامین C می توان به سبزی های دارای برگ سبز، سایر سبزی ها مانند گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، میوه هایی مانند مرکبات، کیوی و توت فرنگی اشاره کرد که در حفظ سلامت سیستم عصبی و پیشگیری از بروز خستگی نقش مهمی دارد. این ویتامین، در تولید انتقال دهنده های عصبی

سروتونین موثر است که در تنظیم فعالیت سلول‌های عصبی و پیشگیری از خستگی نقش مهمی دارند.

✚ **قندهای اضافه شده را محدود کنید.** در صورت امکان، انواع غذاهای بدون شکر را انتخاب کنید. برای پیش غذا، از میوه‌ها به جای خوراکی‌های شیرین شده با شکر، استفاده کنید.^۱

✚ **غذاهای شیرین غذاهای پرقند، از جمله آب‌نبات، شکلات، نوشیدنی‌های شیرین و دسرها، می‌توانند منجر به نوسانات سریع سطح قند خون شوند.** این مواد می‌توانند منجر به افت انرژی، نوسانات خلقی و احساس تحریک پذیری شوند. همچنین مصرف بیش از حد قند می‌تواند بر سلامت و تندرستی کلی شما تأثیر منفی بگذارد.^۶

مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید.

✚ **به شکلات تلخ، کمی توجه کنید!** استفاده از شکلات تلخ، به تسکین مغزی افراد کمک می‌کند. شکلات تیره، باعث ترشح مغز آندورفین می‌شود که استرس و عصبانیت را تسکین می‌دهد. همچنین شکلات تیره، دارای آناندامید، است که به نوبه خود انتقال دهنده عصبی را تولید می‌کند که شما را از اضطراب نجات می‌دهد. فکر نکنید، با یک تکه شکلات تیره دلپذیر، فوراً روحیه خود را تقویت کنید.^۲

✚ **غذاهای حاوی منیزیم را از قلم نیندازید!** منیزیم در بهبود خلق و خو و حالت‌های عصبی و از جمله عصبانیت نقش شناخته شده‌ای دارد. یک غذای سرشار از منیزیم مانند اسفناج، بادام و تخم کدو تنبل را در غذای خود اضافه کنید زیرا آن‌ها به کنترل خشم و استرس تان کمک می‌کنند.

✚ **غذاهای حاوی منیزیم مصرف نمایید که به خواب شما کمک می‌کنند.** غذاهای سرشار از منیزیم عبارتند از: بادام، اسفناج، تخم کدو تنبل و تخمه آفتابگردان.^۱ هنگام خشم، استرس و اضطراب مرافب خوردن تان باشید.

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.

بُشقاب خود را با رنگین کمانی از میوه و سبزی های تقویت کننده آراسته و پُر کنید.

➤ **مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فودها را کاهش دهید.** این نوع غذاها، اغلب حاوی مقادیر زیادی چربی های ناسالم، مواد افزودنی و مواد نگهدارنده هستند. آن ها می توانند در التهاب بدن نقش داشته باشند و تعادل انتقال دهنده های عصبی را مختل کنند و به طور بالقوه بر خُلق و خُو و وضعیت عاطفی شما، تأثیر بگذارند. علاوه بر این، مصرف منظم غذاهای فرآوری شده و فست فود، می تواند منجر به احساس کسالت و کمبود انرژی شوند که ممکن است خشم را تشدید کند.^۶

➤ **سعی کنید از خوراک های سرشار از کربو هیدرات ها مانند سبزی های خام یا نیم پز، میوه های تازه، غلات، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش) و دانه های خوراکی استفاده نمایید.**

➤ **غذاهای آهن دار مصرف نمایید.** 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 فقر آهن، اکسیژن رسانی به بافت ها، از جمله مغز و اعصاب را مختل می کند. به علاوه، آهن در ساخت و عملکرد میانجی های عصبی نیز دخالت دارد.

➤ **غذاهای سرشار از آهن مانند جگر، گوشت، مرغ، ماهی و حبوبات هستند و بهتر است همراه منابع 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.

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

از مصرف الکل ، خودداری کنید. در حالی که برخی افراد ممکن است برای مقابله با خشم یا استرس به الکل روی آورند، اما به طور کلی توصیه می‌شود از آن اجتناب کنند. الکل، یک مادهٔ افسردگی‌آور است که می‌تواند قضاوت و تصمیم‌گیری را مختل کند، بازدارندگی را کاهش دهد و احساسات منفی را تشدید کند. همچنین می‌تواند خواب شما را مختل کند و منجر به افزایش تحریک‌پذیری و کاهش تاب‌آوری عاطفی شود.^۶

به سنبل الطیب احترام بگذارید! سنبل الطیب، که بعضی وقت‌ها "مسکن طبیعی" نامیده می‌شود، همیشه برای منظم کردن سیستم عصبی، تسکین تنش، عصبانیت، خستگی و استرس عصبی و دلشورگی استفاده شده است. سنبل الطیب، به عنوان یک آرامش‌بخش، اعتیادآور نیست و به همراه داروهای خواب‌آور برای درمان بی‌خوابی بسیار مفید می‌باشد.

به بیوفلاونوئیدها، خوش آمد بگویید! این ترکیبات طبیعی که به مقدار فراوان در میوه‌ها و سبزی‌ها، چای سیاه و سبز یافت می‌شوند، به واسطه خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود از سیستم عصبی در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کنند. همچنین، از بسیاری بیماری‌های عصبی جلوگیری کرده و در بهبود روحیه موثر هستند.

بادام بخورید. یکی دیگر از مواد غذایی آرام بخش مغز، بادام است که شامل هر دو عامل مهم آرام بخش، یعنی تریپتوفان و منیزیم می‌باشد.

با کرفس آشتی کنید! این سبز با ارزش، به کاهش عصبانیت و تقویت روحیهٔ خوب و مناسب کمک می‌کند. کرفس تُرد، را می‌توان به صورت خام مصرف کرد و یا به سالاد اضافه کرد. بهتر است سوپ کرفس را امتحان کنید.

✚ **شیر و فراورده های کم چرب آن را مصرف نمایید.** اسید آمینه تریپتوفان که در منابع غذایی حیوانی مانند لبنیات یافت می شود می تواند در بدن تبدیل به هورمون آرام بخش سروتونین شود. همچنین کلسیم موجود در شیر، باعث تحریک مغز در استفاده از تریپتوفان می شود.

✚ **مواد غذایی حاوی سلیوم مصرف کنید.** مصرف مقادیر کافی سلیوم برای بهبود حالات روحی افراد توصیه می شود؛ چرا که کمبود سلیوم باعث عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی و تحریک پذیری می گردد. مصرف سلیوم در افراد مسن کارایی مغز را افزایش می دهد. غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ و ماهی سرشار از روی، مس و سلیوم هستند.

✚ **چای بابونه بنوشید.** این دمنوش داغ، حاوی فلاونوئید ها و آنتی اکسیدان ها است که کل سیستم بدن را آرام می کند و به طور موثری عصبانیت را کنترل می کند.

روی و مس، از عناصر معدنی هستند که در رشد و تکامل سیستم عصبی انسان اهمیت ویژه ای دارند.

✚ **کلم بروکلی مصرف نمایید.** 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 کمک شایانی می کند.

✚ **مصرف کیوی را فراموش نکنید.** خوردن کیوی، راه خوبی برای مهار استرس، خشم و افسردگی است. یک مطالعه نشان داد که سروتونین موجود در کیوی، تا ۱۵ درصد خواب را افزایش داد؛ بنابراین، ممکن است کیوی، راه حلی برای مبارزه با بی خوابی باشد. به علاوه، کیوی حتی می تواند به هوشیار بودن شما در صبح ها کمک کند، انتخابی سالم تر از قهوه یا چای. بی شک خواص کیوی برای تان تعجب برانگیز است.

یک مطالعه نشان داد که مصرف کیوی به مردان جوان کمک می کند تا سطح استرس خود را کاهش دهند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد سطح عصبانیت آنها کاهش یافته است. این نتیجه منطقی است: "هرچه استرس کمتری داشته باشید، کمتر عصبانی خواهید شد!" همچنین کیوی دارای پتاسیم است که به عنوان یک تقویت کننده روحیه عمل می کند؛ بنابراین، افزودن این میوه به رژیم غذایی به شما کمک می کند عصبانیت خود را کنترل کنید.^۴

از مصرف کاهو غافل نشوید. 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 تشنج به حساب می آید.

مراقب قند خون تان باشید. هنگامی که در محل کارتان فعالیت بالای دارید ، قند خون شما پایین می آید.

مصرف غذاهای های کلسیم را جدی بگیرید. تامین کلسیم به مقدار کافی، برای نگهداری دستگاه عصبی آرام و افکاری بی دغدغه، ضرورت کامل دارد. کمبود کلسیم، منجر به بروز مشکلاتی مانند اضطراب، عصبانیت، بی خوابی، افسردگی، توهم و بی قراری می گردد. کلسیم در شیر و لبنیات (دوغ، ماست، پنیر)، ماهی آزاد با استخوان، سبزی های برگی سبز، بادام، کلم برو کلی، انواع کلم، انجیر، فندق، کلم پیچ، آلو خشک، آب پنیر، ماست، شنبلیله، جودوسر، جعفری و نعناع وجود دارد.

مصرف غذاهای پتاسیم را به یاد داشته باشید. پتاسیم برای سلامتی دستگاه عصبی و ضربان قلب، ضروری است. برخی از علائم کمبود پتاسیم عبارتند از: اختلال شناختی، عصبانیت، افسردگی، اضطراب، بی خوابی، تهوع. برای بهبود روحیه و کاهش عصبانیت در دراز مدت، باید غذاهای سرشار از پتاسیم بخورید .

بیشتر مردم پتاسیم را با موز مرتبط می دانند؛ در حالی که این میوه حاوی پتاسیم است، غذاهای دیگری نیز وجود دارند که سرشار از این ماده معدنی هستند.^۴

منابع غذایی حاوی پتاسیم عبارتند از: لبنیات (شیر، ماست، دوغ)، ماهی، میوه، حبوبات، گوشت قرمز، گوشت پرندگان، خرما، موز، خشکبار، سیر، مغزها، سیب زمینی شیرین، کشمش، سبوس گندم، مخمر آبجو، انجیر و زردآلو.

مراقب فشار خون تان باشید! برای حفظ انرژی خود، باید غذاهای فیبردار و پروتئین دار مصرف کنید تا فشار خون شما را تنظیم کنند که آخر روز، دچار بی حالی نشوید.

مصرف اسفناج را از یاد نبرید. خوردن اسفناج برای کنترل خشم مفید است. اسفناج ضد خستگی است و خاصیت بسیار عجیبی دارد تا شما را سرحال و زنده سازد. در صورتی که اسفناج خام همراه با پرتقال، یا برش های گریپ فروت به خاطر داشتن ویتامین C اضافی خورده شود، ارزش غذای آن، بیشتر می گردد.

صبحانه میل کنید. هرگز وعده صبحانه را فراموش نکنید. اگر زمان برای تهیه غذا ندارید، به یک کاسه شیر، نان و پنیر و گردو یا خوراکی های ساده اکتفا کنید. بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۱ میلادی انجام شد، خوردن غلات، هنگام صبح باعث می شود تا فرد احساس پرنرژی بودن داشته باشد. شاید دلیل آن نیز این است که حبوبات و غلات، به گوارش بهتر، کمک شایانی می کنند.

مصرف جو را امتحان نمایید. با مصرف یک وعده غذایی مناسب جو، قند خون تان را در حد سالم نگه دارید؛ همچنین قند خون خود را به حالت اولیه خود برگردانید. جو، یک دانه کامل که قند خون شما را برای ساعت ها ثابت نگه می دارد، است.

ویتامین B12 در جگر، شیر، تخم مرغ، ماهی، پنیر، گوشت های عضلات یافت می شود.

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

✚ منابع غذایی حاوی اسید فولیک عبارتند از: مواد غذایی گیاهی و حیوانی مانند سبزی‌های دارای برگ سبز، به خصوص اسفناج، مارچوبه و کلم بروکلی و سایر سبزی‌ها مانند قارچ، سیب‌زمینی و نیز نان و گندم سبوس‌دار، حبوبات، جگر و گوشت گاو کم‌چربی.

✚ اضطراب تان را کنترل نمایید. پاستا یا ماکارونی گندمی، که سرشار از منیزیوم است، باعث کاهش هورمون‌های خشم و استرس در بدن می‌شود. ماهی سالمون با داشتن اسیدهای چرب مفید همچون امگا ۳ نیز باعث کاهش نشانه‌های اضطراب و نگرانی می‌شود. همچنین سالاد سبزی‌های سبز مانند کلم، میوه و سبزی‌های تازه‌ای که ویتامین C دارند در کاهش اضطراب بسیار موثر هستند.

برگ‌های لطیف اسفناج را همان‌طور که خام است با روغن زیتون و کمی سرکه و نمک به صورت سالاد میل کنید و به طعم آن عادت کنید. بدانید که **سالاد مطبوع و خوشمزه‌ای یافته‌اید!**

✚ سیب بخورید. افرادی که به طور منظم سیب می‌خورند، میزان تندرستی و از جمله سلامتی روان خود را افزایش می‌دهند؛ علاوه بر آن، از بروز بیماری‌های متعددی مانند افسردگی، استرس، خشم و اضطراب که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می‌آید، جلوگیری می‌نمایند. خوردن دو یا سه عدد سیب متوسط در روز، مناسب است.

✚ **بادام زمینی بخورید.** افکار شاد شما، نیاز به افزایش احساسات مثبت خود دارید. شما باید احساسات مثبت خود را افزایش دهید، می خواهید سطح سروتونین خود را تقویت کنید، یک انتقال دهنده عصبی است که احساس لذت را به وجود می آورد. بادام زمینی، دوباره به نجات شما می آید. بادام زمینی به مقدار زیادی فولات دارند که به شما کمک می کند تا مغز شما، سروتونین تولید کند.

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

میان وعده مناسب میل نمایید. 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.

✚ **نارنگی بخورید.** میوه نارنگی به علت داشتن مقدار کافی از ویتامین ها در حفظ سلامتی بدن نقش مهمی دارد. 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.

✚ **از مصرف زغال آخته غافل نشوید.** زغال آخته، دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است که باعث کاهش استرس و خشم می شود. برای استفاده از هسته زغال آخته ابتدا هسته چند عدد میوه را جدا کنید و آن ها را به مدت ۴ الی ۶ ساعت در آب بخیسانید؛ سپس آن ها را در یک پارچه تمیز قرار دهید و بکوبید. در نهایت، هسته های خرد شده را کاملاً آسیاب کنید. 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 کنید.

✚ مصرف مرغ را در برنامه غذایی تان از قلم نیندازید! مرغ، منبع سرشار از اسید آمینه تریپتوفان است. مهم ترین انتقال دهنده های عصبی هستند که در تقویت روحیه نقش دارند. تریپتوفان، به تولید هورمون ملاتونین کمک می کند که در تنظیم خواب مفید است. مرغ نه تنها یک منبع سرشار از پروتئین است، بلکه برای ویتامین ها و مواد معدنی مفید است. همچنین حاوی اسید آمینه دیگری به نام تیروزین است که علائم افسردگی را کاهش می دهد.^۲

از مصرف زیاد شیرینی ها یا شکر خودداری کنید.^۵

✚ با اسید های چرب ضروری امگا ۳، دوست شوید: امگا ۳، می تواند انتقال دهنده های عصبی مرتبط با خشم را کنترل کند. همچنین به کاهش سطح استرس کمک می کند. در واقع، یک مطالعه ۳۰ نفر را با سابقه خسونت، مورد بررسی قرار داد. پس از مصرف مکمل های امگا ۳، سطح پرخاشگری آن ها، از نظر خصومت و تحریک پذیری به میزان یک سوم کاهش یافت. بر اساس این اثرات، افزودن ماهی چرب به رژیم غذایی شما در مدیریت خشم شما مفید خواهد بود. ماهی هایی که سرشار از امگا ۳ هستند، یک مکمل عالی برای مدیریت خشم شما خواهند بود. چند نمونه از ماهی های سرشار از امگا ۳، عبارتند از: سالمون، ساردین، ماهی خال مخالی و قزل آلا.^۴

✚ یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که غذاهای تند ممکن است باعث پرخاشگری شوند. پژوهشگران دریافتند افرادی که به غذاهای تند علاقه دارند بیشتر به افکار تهاجمی فکر می کنند؛ بنابراین اگر بیشتر اوقات احساس عصبانیت یا تحریک پذیری می کنید، ممکن است مصرف خود غذاهای تند خود را کاهش دهید.^۴

افرادى كه دو يا سه فنجان قهوه در روز مصرف مى كنند، نسبت به ديگران در معرض خطر كمترى براى ايجاد اضطراب هستند.^۲

به اندازه كافى قهوه بنوشيد. قهوه كه به عنوان انرژى زا شناخته مى شود، به شما كمك مى كند عصبانيت خود را كنترل كنيد، زيرا اين ماده حاوى انتقال دهنده عصبى است. قهوه سلول هاى بنيادى مغز را فعال مى كند. اين گزينه مورد علاقه، باعث افزايش سطح انرژى مى شود. براى كنترل يا به حداقل رساندن عصبانيت، مصرف حدود ۲ تا ۳ فنجان قهوه توصيه مى شود.^۲

منابع :

1-Anger Management: How Food Affects Your Mood, Mind Body Seven, (<https://www.mindbody7.com>)

2-5 Foods that is Helpful to Control Your Anger, The General Post, 2019, (www.thegeneralpost)

3-Foods that Help in Anger Management, Success Story, 2021, (<https://successstory.com/>)

4-The Anger Management Menu: What to Eat and What to Avoid, Symbeo Health, 2022, (<https://www.symbeohealth.com>)

5-Include These Foods In Your Diet For Controlling Anger, News18, 2022,(<https://www.news18.com>)

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

7-4 Ways to Avoid Feeling Hangry, Scripps Health, 2025, (<https://www.scripps.org>)

۸-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 ۲۵-۲۴

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

-Benefits of kiwi fruit: From A Powerhouse Of Antioxidants To Inducing Sleep, Plavaneeta Borah, NDTV Convergence, 2020,(<https://food.ndtv.com>)

- Foods that help with anger management, food and mood, 2018, (www.foodandmood.org)

=====



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