

چه بخوریم که خوش اخلاق بمانیم؟



اگر از آن دسته افرادی هستی که سریع عصبانی می شوند بهتر است به جای اینکه به سراغ قرص آرام بخش بروید، رژیم غذایی خود را تغییر دهید؛ چرا که در بیشتر مواقع، کم بودن ویتامین ها و باقی مواد مورد نیاز بدن، دلیل اصلی بروز عصبانیت یا ضعف روحیه است. با استفاده از چند توصیه ساده، می توانید ویتامین های مورد نیاز بدنتان را به آن برسانید و برای کار روزانه، انرژی و آرامش مورد نیاز را به دست بیاورید:

اگر از آن دسته افرادی هستی که سریع عصبانی می شوند بهتر است به جای اینکه به سراغ قرص آرام بخش بروید، رژیم غذایی خود را تغییر دهید؛ چرا که در بیشتر مواقع، کم بودن ویتامین ها و باقی مواد مورد نیاز بدن، دلیل اصلی بروز عصبانیت یا ضعف روحیه است. با استفاده از چند توصیه ساده، می توانید ویتامین های مورد نیاز بدنتان را به آن برسانید و برای کار روزانه، انرژی و آرامش مورد نیاز را به دست بیاورید:

امگا 3

مطالعات نشان داده افرادی که بدنشان دچار کمبود امگا3 است بیشتر از دیگر افراد، مبتلا به ضعف روحیه هستند. اسیدهای چرب امگا3 موجود در ماهی های چرب مانند سالمون و ساردین، بخش وسیعی از بافت مغز را تشکیل می دهند. حدود 60 درصد از وزن خشک مغز را چربی تشکیل می دهد که حدود 60 درصد از وزن خشک مغز را چربی تشکیل می دهد که حدود 30 درصد از آن به شکل امگا 3 است. از منابع گیاهی اومگا3 می توان به گردو، شاهدانه، دانه ی کتان و پنیر توفو اشاره کرد. داشتن یک رژیم سرشار از امگا3 کمک موثری به سلامت مغز خواهد کرد و با حفظ انعطاف سلول های مغز موجب تقویت و بهبود روحیه می شود و به این ترتیب پیام رسان های شیمیایی مغزی (انتقال دهنده های عصبی) می توانند به طور موثرتری کار کنند.

اسفناج

اگر بدن به کمبود ویتامین B مبتلا شود. منجر به ضعف روحیه و بداخلاقی فرد می شود، چرا که وجود مقدار پایین ویتامین B در بدن می تواند در واقع مانع تولید سروتونین شود. با خوردن سبزیجات برگی مانند اسفناج و بروکلی به افزایش سطح و افزایش سطح ویتامین B در بدن خود کمک کنید.

آب

بدن برای وظایف و عملکردهای منظم خود نیاز ضروری به آب دارد که در این خصوص نه تنها تک تک اعضای بدن با کمبود آب دچار نقص می شوند بلکه روی توانایی تمرکز مغز نیز تاثیر خواهد گذاشت و موجب تضعیف آن ها خواهد شد.

موز

پژوهش ها نشان می دهد که موز حاوی اسید آمینه تربیتوفان است، این ماده در بهبود خلق و خوی و ایجاد احساس آرامش و تسکین علائم افسردگی نقش دارد. در واقع تربیتوفان موجود در موز تحت تاثیر ویتامین B قرار گرفته و باعث تبدیل آن به سروتونین می شود. سروتونین که از آن به هورمون شادی یاد می شود کمک زیادی در بهبود خلق و خوی فرد و ایجاد احساس آرامش می کند.

از آنجا که تربیتوفان باعث افزایش مقدار سروتونین در بدن می شود در درمان بیماری های مختلفی مانند بی خوابی، افسردگی و حتی هیجانات ناشی از خشم نیز موثر است. موز به عنوان یک میان وعده سالم برای افرادی که دچار استرس های شدید یا خستگی شده اند مفید انتخاب مناسبی است.

شکلات تیره

شکلات نه تنها طعم خوبی دارد بلکه می تواند روحیه و خلق و خوی شما را بهبود بخشد. شکلات هر چه تیره تر باشد دارای خواص بیشتری است. مصرف تکه چهار گوش کوچکی از شکلات تیره می تواند باعث شود مغز اندورفین آزاد کند و موجب افزایش سطح سروتونین شود. طی یک تحقیق به 30 نفر مقدار 40 گرم شکلات تیره طی 14 روز داده شد. نتایج نشان داد که این افراد هورمون استرس کمتری در بدنشان تولید شده و مقدار هیجانیشان نیز کاهش یافته است. افرادی که دچار اضطراب هستند با خوردن شکلات شیری می توانند علائم و نشانه های این حالت را در خود کاهش دهند. تحقیقات می گوید خوردن شکلات تلخ نیز را برای افرادی که سابقه اضطراب ندارند می تواند نقش بسیار موثری در بهبود حالاتشان داشته باشد.

ماست

کمبود ویتامین D منجر به بروز مشکلات بسیاری برای سلامتی از جمله افسردگی، پوکی استخوان، بیماری های قلبی و سرطان خواهد شد. بهترین منبع ویتامین D نور خورشید است ولی اگر در شرایطی قرار دارید که قادر به دریافت نور کافی از خورشید نیستید. بهتر است از منابع غذایی حاوی ویتامین D استفاده کنید. کلسیم نیز می تواند مقدار استرس و هیجان شما را کاهش دهد، برای این منظور می توانید مقداری توت(انواع توت ها) به ماست خود بیفزایید و آن ها را به عنوان صبحانه میل کنید.

بادام

بادام سرشار از ترکیبی موسوم به تیروزین است که یکی از اجزا سازنده برای تولید دوپامین و دیگر انتقال دهنده های عصبی مربوط به حالات فرد می باشد و این بدان معناست که خوردن یک مشت بادام نه تنها موجب بهبودی و سلامت دستگاه قلبی عروقی می شود بلکه به خاطر دارا بودن مقدار فراوانی فیبر و اسیدهای چرب غیر اشباع تک زنجیره ای باعث بهبود اخلاق فرد نیز می شود. از دیگر منابع غذایی حاوی تیروزین می توان به جوجه، بوقلمون و پنیر نیز اشاره کرد.