

## تغذیه خوردنی‌هایی که شما را شاد می‌کنند



هیچ چیز لذت‌بخش‌تر از خوردن غذا نیست. البته اگر سالم و مقوی باشد. در میان رژیم غذایی برخی خوراکی‌ها هستند که هم برای سلامت جسمانی ما مفیدند و هم برای سلامت روانی ما.

هیچ چیز لذت‌بخش‌تر از خوردن غذا نیست. البته اگر سالم و مقوی باشد. در میان رژیم غذایی برخی خوراکی‌ها هستند که هم برای سلامت جسمانی ما مفیدند و هم برای سلامت روانی ما. به گزارش سلامت‌یاران، چند نمونه از خوردنی‌هایی که باعث شادی می‌شوند به این قرار هستند:

### صبحانه خوردن روزانه

کسانی که صبحانه می‌خورند، از وضعیت سلامت بهتری برخوردارند، تحقیقات نشان می‌دهد، بدن افرادی که صبحانه می‌خورند، ویتامین و موادمعدنی بیشتری و چربی و کلسترول کمتری دارد. نتیجه خوردن صبحانه، داشتن بدنی آماده، وزن طبیعی، کاهش چربی‌خون و عادت کردن به کم خوردن است. [افزایش سرزندگی در طول روز با خوردن صبحانه] خوردن صبحانه موجب می‌شود افراد تا زمان ناهار، کالری لازم را برای انجام فعالیت داشته باشند، بدون اینکه احساس گرسنگی کنند. انجمن قلب آمریکا بر این اعتقاد است که چاقی در کسانی که صبحانه می‌خورند کمتر است و این افراد در مقایسه با کسانی که صبحانه نمی‌خورند کمتر به دیابت مبتلا می‌شوند. حتی کسانی که به عنوان صبحانه، حبوبات پخته شده استفاده می‌کنند، از نظر جسمی و روانی وضعیت بهتری دارند.

در کودکان، خوردن صبحانه موجب افزایش توجه و دقت شده و عملکرد آنها را در انجام آزمون‌های استاندارد افزایش می‌دهد. برای بهره‌مندی از مزایای صبحانه، وعده غذایی که شامل کبوهیدرات‌ها، پروتئین و مقدار کمی چربی باشد، توصیه می‌شود.

### گنجاندن ماهی در رژیم غذایی

چند بار این جمله را از افراد یا رسانه‌ها شنیده‌اید؟ #171چند بار در هفته ماهی می‌خورید؟&quot; انجمن قلب آمریکا به افراد توصیه می‌کند که در هفته دو بار ماهی بخورید. ماهی علاوه بر اینکه منبع خوبی از پروتئین است، مواد مضر مانند چربی‌های اشباع شده کمتر داشته و اسید چرب امگا3 بیشتری دارند. این موجب کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود. غذاهایی مانند کانولا، گردو که حاوی ماده‌ای به نام آلفالیونولیک اسید است، در بدن به امگا3 تبدیل می‌شود. همچنین چربی امگا3 موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود. براساس تحقیقات، میان مصرف امگا3 در رژیم غذایی و کاهش آلرژی، آسم، آگزما و اختلالات ایمنی، ارتباط وجود دارد.

### میان وعده‌ها

کارشناسان تغذیه پیشنهاد می‌کنند، خوردن پنج وعده یا بیشتر از میوه‌ها و سبزی‌ها در طول روز بخشی از یک رژیم غذایی سالم است. خوردن میوه‌ها موجب شادابی و نشاط بیشتر می‌شوند. علاوه بر این: خطر سرطان را کاهش می‌دهند، علایم پیری را به تعویق می‌اندازند، حافظه را تقویت می‌کنند، سلامت قلب را افزایش می‌دهند و سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. بهترین راه برای گنجاندن میوه و سبزی‌ها در رژیم غذایی، مصرف آنها به عنوان میان‌وعده‌های غذایی است. میوه‌ها و سبزی‌ها در عین حال که کالری کمی دارند سرشار از مواد مغذی هستند. هویج و ماست کم‌چرب و خشکبار، سیب و انواع دیگر میوه بهترین میان‌وعده‌ها هستند. بهترین زمان برای خوردن میان‌وعده، زمانی است که گرسنه هستید.

### آب و لبنیات

آب و شیر دو مایع ضروری برای سلامت بدن هستند. بدن ما برای انجام فعالیت‌های طبیعی خود به آب نیاز دارد. بدن برای تحرک و فعالیت‌های حیاتی دستگاه‌ها مانند مغز، قلب و کلیه و کبد برای صحیح عمل کردن، به آب نیاز دارد.

در صورتی که آب کافی ننوشید، وضعیت بدن رو به وخامت می‌رود. بنابر گزارش‌های دانشمندان دانشگاه مینه‌سوتا، کلسیم موجود در محصولات لبنی برای سلامت بدن و استحکام استخوان‌ها ضروری است. همچنین از افزایش فشارخون، بیماری‌های قلبی و سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند. حتی مصرف لبنیات کم‌چرب در کاهش چربی و کاهش توده عضلانی هم موثر است.

### نوشیدن چای

چای نوشید اما چایی که میزان کافئین آن کمتر باشد. چرا که هرچه میزان کافئین بیشتر باشد، بدن بیشتر دچار کم‌آبی شده و نوشیدنی‌های شیرین هم به افزایش وزن منجر می‌شود. مدارکی وجود دارد مبنی بر اینکه چای در تقویت حافظه موثر بوده و از بیماری‌های قلبی و سرطان پیشگیری می‌کند. چای مزایای مفیدی دارد، از جمله آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن که در جلوگیری از ابتلا به سرطان نقش دارد. بهتر است چای را با آب‌میوه یا دارچین و زنجبیل مزه‌دار کرد.