



سبزیجاتی که خلق و خو را بهبود می‌بخشند

تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی سالم سرشار از غذاهای کامل و با مواد مغذی فراوان، سلامت روان از جمله خلق و خوی ما را بهبود می‌بخشند.

تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی سالم سرشار از غذاهای کامل و با مواد مغذی فراوان، سلامت روان از جمله خلق و خوی ما را بهبود می‌بخشند. به گزارش ایسنا، خوردن غذاهای حاوی قند و چربی‌های اشباع شده از جمله بسیاری از غذاهای فوق فرآوری شده، باعث استرس و التهاب در بدن و مغز ما می‌شوند. در ادامه پنج نوع از سبزیجاتی که حالتان را بهتر می‌کنند، معرفی شده است.

۱- اسفناج

اسفناج از جمله سبزیجات برگ سبزدار است که با داشتن ترکیب ویتامین‌های گروه ب، خلق و خو را بهبود می‌بخشد. ویتامین‌های گروه ب مانند تیامین، نیاسین، پیریدوکسین، فولیک اسید و ویتامین ب۱۲ به تولید انتقال دهنده‌های عصبی مرتبط با خلق و خو مانند سروتونین و دوپامین کمک می‌کنند. علاوه بر این، ویتامین‌های گروه ب به سنتز (فرایند تولید و ساخت) دی ان ای و حفظ غشاهای سلولی مغز کمک می‌کنند که برای عملکرد سالم مغز و ثبات خلق و خو ضروری‌اند. بنابراین، دفعه بعد که سعی دارید با بی‌حوصلگی مقابله کنید، به اضافه کردن اسفناج به وعده غذایی‌تان هم فکر کنید.

۲- پیاز

درست است که پیاز اشکتان را درمی‌آورد، اما می‌تواند حالتان را بهتر کند. با وجود آنکه تحقیقات در این زمینه هنوز محدود است، برخی مطالعات می‌گویند که پودر پیاز می‌تواند اثر ضدافسردگی بر مغز داشته باشد. علاوه بر این، پیاز سرشار از ویتامین ث و ب۶ است که به صورت علمی ثابت شده که هر دو این ویتامین‌ها به بهبود خلق و خو و کاهش احساس افسردگی و اضطراب کمک می‌کنند.

۳- فلفل‌ها

فلفل‌ها حتی بیشتر از مرکبات ویتامین ث دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که خوردن غذاهای تند می‌تواند آثار روانشناختی مثبت داشته باشد که دلیل آن ویتامین ث و کپسایسین موجود در فلفل است. کپسایسین می‌تواند به عنوان یک اندورفین عمل کند؛ همان هورمون‌هایی که پس از ورزش یا گذراندن وقت با دوستان ترشح می‌شوند و احساس خوشایندی به شما می‌بخشند.

۴- هویج

هویج سرشار از کاروتنوئیدهاست؛ رنگدانه‌ای که رنگ نارنجی به آن می‌دهد. ارتباط کاروتنوئیدها با بالاتر رفتن میزان خوش بینی تایید شده است؛ آنچه هویج را به یک انتخاب عالی برای تقویت کننده خلق و خو تبدیل می‌کند. علاوه بر این، هویج را می‌توان به اشکال مختلفی خورد، مثلا رنده کرد و به سالاد افزود یا آب پز کرد و کنار غذا گذاشت.

۵- حبوبات

به گزارش وب ام دی، مطالعات نشان داده‌اند رژیم غذایی مدیترانه‌ای که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات است با کاهش نرخ افسردگی و بهبود خلق و خو ارتباط دارد. حبوبات (لوبیا، عدس، ماش، باقلا، نخود) را می‌توان تقریباً به هر غذای سالمی اضافه کرد مثل سالادها، سوپ‌ها، گوشت‌های گریل شده و یا حتی به تنهایی مصرف کرد. از طرفی حبوبات برای سلامت دستگاه گوارش نیز عالی‌اند؛ آنچه آن‌ها را در دنیای سبزیجات به گزینه برتر برای تقویت کننده خلق و خو تبدیل می‌کند.

انتهای پیام