

4 ماده غذایی نشاط آور

آیا تاکنون احساس بی‌حوصلگی کرده‌اید؟ آیا اخیراً کم‌روحیه شده‌اید؟ اگر این حالات را تجربه کرده‌اید باید بدانید که آنها می‌توانند به غذایی که می‌خورید مربوط باشند.



آیا تاکنون احساس بی‌حوصلگی کرده‌اید؟ آیا اخیراً کم‌روحیه شده‌اید؟ اگر این حالات را تجربه کرده‌اید باید بدانید که آنها می‌توانند به غذایی که می‌خورید مربوط باشند.

شاید تاکنون به این موضوع واقف نبوده‌اید اما غذاهایی که شما میل می‌کنید می‌توانند به شدت احساساتتان را تحت‌الشعاع قرار دهند. به همین دلیل در اینجا 4 نوع خوراکی روح‌افزا و نشاط‌آور معرفی می‌شود.

شکلات سیاه: اکثر مردم از خوردن شکلات سیاه به خاطر طعمش لذت می‌برند اما تعداد اندکی از این افراد از خاصیت نشاط‌آور آن مطلع هستند. شکلات سیاه حاوی ماده‌ای به نام فنیل‌اتیل‌آمین است که تاثیر شگرفی بر حالات روانی دارد. صرف‌نظر از این ویژگی بارز، شکلات سیاه می‌تواند سطح سروتونین بدن شما را افزایش دهد و نقش مهمی را در تنظیم حالات روحی شما ایفا و به شما در رفع افسردگی کمک کند.

آجیل: آجیل یک میان‌وعده فوق‌العاده سالم و حاوی مقدار زیادی فیبر، چربی و پروتئین مفید است. آجیل می‌تواند به حالات روحی شما نیز کمک کند؛ زیرا سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 است. تحقیقات نشان داده که خوردن غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا 3 باعث افزایش مقدار قشر خاکستری بخشی از مغز می‌شود که به حالات روحی مربوط است. مطالعات دیگر نیز ثابت کرده افرادی که سطح اسیدهای چرب امگا 3 خونشان پایین است دید منفی‌تری نسبت به زندگی دارند.

چای: این نوشیدنی داغ پُرطرفدار نیز یک راه شگفت‌انگیز دیگر، برای افزایش روحیه و نشاط است. نوشیدن یک فنجان چای، نه تنها امکان یک اوقات فراغت کوتاه و آرامش ذهن شما را فراهم می‌کند بلکه می‌تواند روحیه شما را نیز بهتر کند. براساس تحقیقات انجام شده ترکیبات چای می‌تواند به شما کمک کند که پس از مواجهه با استرس و تنش، سریع‌تر تمدد اعصاب کنید و سطح کورتیزول خونتان (هورمون استرس‌زا) را کاهش دهید.

ماهی آزاد: ماهی آزاد از فواید زیادی برای سلامتی انسان برخوردار است و اکثر منابع اطلاعاتی در مورد سلامتی توصیه می‌کنند که حداقل هفته‌ای 2 بار ماهی میل کنید. این در حالی است که این ماهی حاوی یک ماده نشاط‌آور غنی از اسیدهای چرب امگا 3 و ویتامین D نیز هست.

همانگونه که در بالا اشاره شد اسیدهای چرب امگا 3 می‌توانند به نوعی روحیه شما را تقویت کنند. ویتامین D نیز ضمن افزایش سطح سروتونین خونتان، شما را در کنترل حالات روانی‌تان یاری می‌کند.

همانطور که مشاهده می‌کنید، ترکیبات موجود در مواد غذایی مصرفی شما می‌توانند تاثیر مهمی بر روحیه‌تان داشته باشند. هر 4 ماده غذایی مشروح فوق نه تنها برای سلامتی مفید هستند بلکه می‌توانند در بهبود روحیه شما مؤثر واقع شوند. بنابراین اگر می‌خواهید پرنشاط و سرحال شوید همین امروز یک یا چند نوع از خوراکی‌های فوق‌الذکر را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید.