

با این غذاها به جنگ افسردگی بروید

تخم مرغ و ماهی از جمله غذاهایی هستند که به ما کمک می کنند تا با افسردگی مقابله کرده و حال خوبی بدست آوریم.



سلامت نیوز: تخم مرغ و ماهی از جمله غذاهایی هستند که به ما کمک می کنند تا با افسردگی مقابله کرده و حال خوبی بدست آوریم. به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، افسردگی و ناراحت بودن از جمله شرایط و حالات روحی است که در بسیاری از موارد به سراغ انسان مدرن امروزی می آید. مشکلات کاری، روحی و خانوادگی از جمله دلایلی هستند که باعث به وجود آمدن این حالات در ما می شوند. راه های زیادی برای مقابله با این حالات توسط کارشناسان پیشنهاد شده است که یکی از آنها استفاده از انواع خاصی از مواد غذایی است. در این مطلب قصد داریم تا شما را بعضی از این مواد غذایی که ضد افسردگی بوده و حال روحی شما را ارتقاء می دهند آشنا کنیم.

تخم مرغ

تخم مرغ و خصوصاً زرده آن حاوی منابع بسیار زیادی از ویتامین B است. این ویتامین دارای خاصیت ضد افسردگی بالایی است و به شما کمک می کند تا بر احساس ناراحتی و افسردگی غلبه کنید. این ویتامین در بدن شما باعث می شود تا سیگنالهایی تولید شده به طرف مغز ارسال شود که ایجاد حال خوشی در فرد می کند. در یک تحقیق که در سال 2012 بر روی 3000 نفر در آمریکا انجام شده بود مشخص شد که افرادی با درصد ویتامین B کمتر، بیشتر در معرض خطر افسردگی هستند.

خشکبار و دانه های خوراکی

مواد غذایی هم چون: بادام، گردو، فندق، تخمه آفتاب گردان و یا کدو از جمله موادی هستند که دارای منابع غنی از " منیزیم" هستند. این ماده باعث تشکیل و تولید " سروتونین" در مغز انسان می شود که کمک می کند تا انسان احساس خوشی و شادابی کند. در عین حال این مواد می تواند جایگزین مناسبی برای میان وعده های ناسالم صنعتی مثل چیپس و پفک باشند.

ماهی

باید به جرات گفت این جمله که: ماهی غذای سلامتی است، 100 درصد صحیح است. ماهی هایی مثل قزل آلا، ساردین و تن حاوی اسید چرب مفید امگا 3 و فسفر است که به نوعی به عنوان غذای مغز شناخته می شوند. این مواد غذایی با تاثیر مثبتی که بر فعالیت مغ دارند باعث می شوند تا فعالیت مغز افزایش یافته و سیستم عصبی انسان از حالت سستی و کرختی خارج شود.

غلات کامل

دانشمندان هر روز بیش تر از روز قبل به خواص غلات کامل پی می برند. گندم و جوی سبوس دار از جمله این مواد هستند که به دلیل داشتن کربوهیدراتهای پیچیده برای مقابله با افسردگی مناسب هستند. این مواد از مدت زمان بیشتری برای حضم بهره می برند و باعث می شوند تا قند خون شما کم کم تنظیم شده و از پرخوری های ناگهانی که نهایتاً به اضافه وزن و حالت سنگینی که خود نوعی از کرختی است جلوگیری کند.

چای سبز

این نوع از چای حاوی آمینو اسیدهای خاصی است که به تقویت امواج آلفا در مغز منجر شده و نهایتاً باعث به وجود آمدن احساس نشاط و شادی در بدن انسان می شود. این آمینو اسید که " L-theanine " نام دارد دارای اثر آرامبخشی فوق العاده است و به راحتی از فیلترهای خونی مغز نیز عبور می کند.

