

کاهش افسردگی با خوردن موز

میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا مبتلا به افسردگی هستند و ثابت شده است که بعضی درمان‌های خانگی می‌توانند علائم افسردگی را برطرف کنند...



میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا مبتلا به افسردگی هستند و ثابت شده است که بعضی درمان‌های خانگی می‌توانند علائم افسردگی را برطرف کنند.

موز دارای ویتامین‌ها و املاح شگفت‌انگیزی است که از نظر علمی معلوم شده است می‌تواند افسردگی، بیماری‌های قلبی، دردهای قاعدگی، گرفتگی عضلات پا و دریافت انرژی را بهبود بخشد.

موز یکی از منابع غنی تریپتوفان (یک نوع اسیدآمین و پیش‌ساز پروتئین) است. تریپتوفان در بدن تبدیل به سروتونین می‌شود. سروتونین یک ناقل عصبی است که باعث ایجاد آرامش می‌شود. سایر غذاهای غنی از تریپتوفان شامل شیر، عسل، گوشت بوقلمون، سفیده تخم مرغ و ماهی تن است.

بر اساس تحقیقات مشخص شده است که کمبود سروتونین در بدن باعث افسردگی می‌شود. روش‌های مصرف موز:

ما به شما می‌گوییم که چگونه با خوردن موز از افسردگی رها شوید:

1- پوست موز را جدا کنید. سپس این پوست را به تکه‌های خیلی کوچکی خرد کنید. آن را با آب میوه، شیر یا سایر میوه‌ها مخلوط کنید تا بتوانید بخورید. همچنین می‌توانید آن را همراه با یخ خرد شده در مخلوط‌کن بریزید تا نرم‌تر شود. پوست موز، علائم افسردگی را کاهش می‌دهد.

2- صبح که از خواب بلند شدید، یک موز از یخچال بردارید و پوست آن را جدا کنید. موز را با چاقو چند قسمت کنید و در بشقاب قرار دهید. اگر دوست داشتید می‌توانید کمی عسل هم روی آن بریزید. سپس به آرامی آنها را بخورید تا از طعمشان لذت ببرید.

3- هر روز یک عدد موز کامل بخورید. حداقل به مدت یک ماه این کار را انجام دهید تا اثراتش را در کاهش هر نوع درد و ناراحتی ناشی از افسردگی مشاهده کنید.

4- اگر شاغل هستید، هر روز یک عدد موز با خودتان سر کار ببرید. هر موقع استرس داشتید یا هر نوع فکر یا موضوع ناراحت‌کننده‌ای سراغتان آمد، برای مدت 5 دقیقه استراحت کنید و یک عدد موز بخورید. خواهید دید که استراحت و تغذیه، افسردگی شما را کم می‌کند.

5- از پزشک معالج خود درباره فواید موز سؤال کنید. او به شما می‌تواند بگوید که چگونه این میوه را در برنامه غذایی روزانه خود مصرف کنید. همچنین تحت نظر پزشک می‌توانید مکمل‌هایی را از داروخانه بخرید و روزانه در کنار غذاها مصرف کنید.