



۷ خوراکی سرنوشت ساز

چند وقت پیش یکی از دوستان از من خواست یک ماده غذایی که استرس را کاهش دهد و از طرفی در دسترس ترین ماده غذایی هم باشد، به او معرفی کنم. از صحبت های او متوجه شدم که خود را برای مصاحبه کاری آماده می کند.

سلامت نیوز : چند وقت پیش یکی از دوستان از من خواست یک ماده غذایی که استرس را کاهش دهد و از طرفی در دسترس ترین ماده غذایی هم باشد، به او معرفی کنم. از صحبت های او متوجه شدم که خود را برای مصاحبه کاری آماده می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ قطعاً در طول زندگی همه ما شرایطی پیش می آید که باعث تغییر خلق و خو و افزایش استرس ما می شود. در این زمینه می توان از مواد غذایی استفاده کرد که روی خلق و خوی ما تاثیر مثبت می گذارد.

جلسه خواستگاری /چای بابونه

طبیعی است که در اولین روز خواستگاری احساس اضطراب می کنید. ممکن است این اضطراب به این دلیل باشد که نمی دانید طرف مقابل چه برداشتی از شما در اولین جلسه خواستگاری خواهد داشت. خوب است برای آرام کردن خود یک فنجان چای بابونه بنوشید. اثر آرامبخشی این چای به قدری زیاد است که علایم اختلال اضطراب را به خوبی کاهش می دهد.

مصاحبه کاری/دانه سویا

زمانی که مصاحبه کاری مهمی در پیش دارید، ممکن است دچار مشکل عصبی شوید. محققان کانادایی دریافته اند مواد غذایی حاوی تربیتوفان (نوعی اسید آمینه لازم) به تقویت اعتماد به نفس کمک می کند.

این اسید آمینه از منابع خوب و متعدد دیگری مانند گوشت طیور و ماهی سالمون نیز تامین می شود. خوردن دانه سویا تفت داده شده قبل از مصاحبه کاری بسیار مفید است.

ایام امتحان/غلات

برای تقویت مغز، سعی کنید قبل از امتحان یک صبحانه سالم سرشار از غلات سبوس دار مانند جوی دو سر بخورید تا مغز تقویت شود. این غله نه تنها منبع عالی انرژی است بلکه منبع غنی فولات نیز است که در پردازش سریع اطلاعات و به یاد آوردن مطالب موثر است.

باردار شدن/ غذاهای دریایی

یکی از مهم ترین رویدادهای زندگی یک زن بارداری است.

مصرف غذاهای دریایی به علت بالا بودن میزان روی آن در باروری افراد موثر است. این مواد غذایی برای باروری هر دو جنس لازم است. در زنان برای تخمک گذاری و تولید منظم تخمک و در مردان روی میزان تستسترون تاثیر می گذارد.

استرس شدید/ گردو

نتایج بررسی ها نشان می دهد کمبود امگا ۳ استرس و رفتارهای تهاجمی در فرد ایجاد می کند. گردو غنی از این ماده خوراکی است.

جدایی، طلاق/ماهی چرب

جدایی یا طلاق به طور طبیعی به افسردگی و احساس منفی منجر می شود و به سختی می توان از آن رهایی پیدا کرد. اگرچه این احساسات اجتناب ناپذیر است اما می توان با مصرف بعضی از مواد غذایی این احساس را کاهش داد. مصرف ماهی چرب مانند سالمون و تن را که غنی از اسید چرب امگا ۳ و ویتامین B12 است، افزایش دهید. این مواد در تنظیم کردن خلق و خو و کاهش افسردگی مفید است.

زمان تصمیم گیری های مهم / ماست

اگر باید تصمیم مهمی بگیرید چه در حوزه شغلی چه خانوادگی و چه مالی نیاز به تمرکز دارید برای انجام دادن این کار، ماست که غنی از ید و روی است، باعث عملکرد بهتر مغز می شود. محققان دریافته اند، باکتری مفید موجود در بعضی ماست ها، اضطراب را کاهش می دهد.