



خوراکی‌هایی که خوش اخلاق می‌کند

بعد از کار سخت روزانه یک خوراکی که به شما روحیه و نشاط بدهد خیلی ضروری به نظر می‌رسد.

جام جم آنلاین: بعد از کار سخت روزانه یک خوراکی که به شما روحیه و نشاط بدهد خیلی ضروری به نظر می‌رسد. برخی غذاها هستند که مصرف آنها موجب تقویت خلق و روحیه می‌شوند که در اینجا به توضیح 6 مورد از آنها پرداخته‌ایم.

ساردین

مطالعات نشان داده افرادی که بدنشان دچار کمبود امگا 3 است بیشتر از دیگر افراد، مبتلا به ضعف روحیه هستند. اسیدهای چرب امگا 3 موجود در ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین، بخش وسیعی از بافت مغز را تشکیل می‌دهند. حدود 60 درصد از وزن خشک مغز را چربی تشکیل می‌دهد که حدود 30 درصد از آن به شکل امگا 3 می‌باشد. داشتن یک رژیم سرشار از امگا 3 کمک موثری به سلامت مغز خواهد کرد و با حفظ انعطاف سلول‌های مغز موجب تقویت و بهبود روحیه می‌شود و به این ترتیب پیام‌رسان‌های شیمیایی مغزی - انتقال دهنده‌های عصبی - می‌توانند به طور موثرتری کار کنند.

موز

موز حاوی اسید آمینه مهم و ضروری تریپتوفان و نیز ویتامین B6، A، فیبر، پتاسیم، فسفر، آهن و کربوهیدرات است. کربوهیدرات‌های تقویت کننده روحیه به جذب تریپتوفان در مغز کمک می‌کنند و ویتامین B6 به تبدیل تریپتوفان به هورمون سرتونین که موجب بهبود اخلاق می‌شود کمک می‌کند که این مورد به تقویت خلق و خو و نیز داشتن خوابی راحت کمک بسزایی می‌کند. از آنجا که تریپتوفان قادر به افزایش مقدار سرتونین در بدن می‌شود در درمان بیماری‌های مختلفی مانند بی‌خوابی، افسردگی و حتی هیجانات ناشی از خشم نیز موثر است. موزها به خاطر اینکه دارای پتاسیم هستند مصرف آنها به عنوان یک میان‌وعده سالم برای افرادی که دچار استرس‌های شدید یا خستگی شده‌اند مفید می‌باشد.

اسفناج

اگر بدن به کمبود ویتامین B مبتلا شود، منجر به ضعف روحیه و بداخلاقی فرد می‌شود، چراکه وجود مقدار پایین ویتامین B در بدن می‌تواند در واقع مانع تولید سرتونین شود. با خوردن سبزیجات برگی مانند اسفناج و بروکلی به افزایش سطح ویتامین B در بدن خود کمک کنید.

آب

بدن برای وظایف و عملکردهای منظم خود نیاز ضروری به آب دارد که در این خصوص نه تنها تک‌تک اعضای بدن با کمبود آب دچار نقص می‌شوند بلکه روی توانایی تمرکز مغز نیز تاثیر بسزایی خواهد گذاشت و موجب تضعیف آن خواهد شد.

ماست

کمبود ویتامین D منجر به بروز مشکلات بسیاری برای سلامتی از جمله افسردگی، پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و سرطان خواهد شد. بهترین منبع ویتامین D نور خورشید است ولی اگر در شرایطی قرار دارید که قادر به دریافت نور کافی از خورشید نیستید بهتر است از منابع غذایی حاوی ویتامین D استفاده کنید. کلسیم نیز می‌تواند مقدار استرس و هیجان شما را کاهش دهد، برای این منظور می‌توانید مقداری توت (انواع توت‌ها) به ماست خود بیفزایید و آن را به عنوان صبحانه میل کنید.

شکلات تیره

شکلات نه تنها طعم خوبی دارد بلکه می‌تواند روحیه و خلق و خوی شما را بهبود بخشد. شکلات هرچه تیره‌تر باشد دارای خواص بیشتری است. مصرف تکه چهارگوش کوچکی از شکلات تیره می‌تواند باعث شود مغز اندورفین آزاد کند و موجب افزایش سطح سرتونین شود. طی یک تحقیق به 30 نفر مقدار 40 گرم شکلات تیره طی 14 روز داده شد. نتایج نشان داد که این افراد هورمون

استرس کمتری در بدنشان تولید شده و مقدار هیجان‌شان نیز کاهش یافته است.