

تغذیه در افراد عصبانی

تمامی کربوهیدرات‌ها، مغز را تحریک می‌کنند تا سروتونین بیشتری تولید کند. برای تنظیم میزان سروتونین بهتر است کربوهیدرات‌های پیچیده مصرف شود.



سلامت نیز: تمامی کربوهیدرات‌ها، مغز را تحریک می‌کنند تا سروتونین بیشتری تولید کند. برای تنظیم میزان سروتونین بهتر است کربوهیدرات‌های پیچیده مصرف شود. روزانه افراد با تنش‌های مختلف محیطی روبرو بوده که مغز انسان در مواجهه با این عوامل استرس‌زا، واکنش‌های مختلفی را اعمال نموده که در نهایت روی عملکرد خود مغز، سایر ارگان‌ها و رفتار فرد نمود می‌یابد. این واکنش‌های عصبی از سوی فرد گاه‌با عصبانیت تظاهر می‌یابد. قندها و کربوهیدرات‌های پیچیده

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ تمامی کربوهیدرات‌ها (اعم از ساده و پیچیده)، مغز را تحریک می‌کنند تا سروتونین بیشتری تولید کند. برای تنظیم میزان سروتونین بهتر است کربوهیدرات‌های پیچیده مصرف شود که آرام‌تر هضم می‌شوند. بهترین منابع این مواد، غلات و نان‌های سبوس‌دار است. مصرف قندها همچنین باعث تولید ترکیبات شیمیایی به نام اپیوئیدها در بدن می‌شود. اپیوئیدها ترکیبات آرام‌بخشی هستند که نه تنها خاصیت ضد درد دارند، بلکه بر روحیه هم اثر مطلوب می‌گذارند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد مصرف حتی مقدار کمی قند، قدرت یادگیری و حافظه انسان را بهبود می‌بخشد و مصرف 1 تا 2 قطعه کوچک شکلات در روز می‌تواند تأثیر خوبی بر روحیه فرد داشته باشد.

چربی‌های ضدافسردگی

چربی‌ها، به‌ویژه چربی‌های غیراشباع مانند اسیدهای چرب امگا - 3 و امگا - 6 در ساختمان سلول‌های عصبی به کار می‌روند به همین دلیل مصرف مقادیر مناسبی از روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، سویا، کانولا، روغن زیتون و همچنین روغن ماهی برای سلامت و عملکرد سیستم عصبی ضروری است. مطالعات جدید نشان می‌دهد که مصرف روغن ماهی یا مکمل اسیدهای چرب امگا - 3 در پیشگیری و درمان افسردگی و پریشانی تأثیر شگفت‌انگیزی دارد.

پیش‌ساز ناقلین عصبی

زیر واحدهای اسیدآمین پروتئین‌ها منبع سرشاری از پیش‌سازهای ناقلین عصبی چون سروتونین، دوپامین و GABA می‌باشد. در این بین به خصوص می‌توان به اسید آمینه تربیپتوفان، گلوتامات و تیروزین اشاره نمود که به ترتیب پیش‌ساز سروتونین، دوپامین و GABA می‌باشند و به وفور در پروتئین‌های حیوانی و گیاهی پراکنده‌اند.

ویتامین‌های روحیه بخش

ویتامین‌های E و C: آسیب‌هایی که اکسیدان‌ها به سلول‌های مغز وارد می‌کنند می‌تواند منجر به ناهنجاری‌های عصبی و افسردگی شود. به همین دلیل استفاده از ویتامین‌های E و C که آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی هستند در حفظ سلامت سیستم عصبی بسیار مفید خواهد بود. انواع میوه‌ها و سبزی‌ها منابع غنی ویتامین C می‌باشند (به ویژه فلفل، مرکبات، گوجه فرنگی و کلم بروکلی). ویتامین E نیز در روغن‌های گیاهی به وفور یافت می‌شود. اما مهم‌ترین ویتامین‌هایی که کمبود آنها باعث ناکارآمدی مغز انسان می‌شود، عبارتند از: ویتامین گروه B (به ویژه ویتامین‌های B1, B6, B9, B12). ویتامین B12: کمبود این ویتامین سبب رفتارهای روانی، جنون، کاهش حافظه و هذیان‌گویی می‌شود. منابع غذایی آن عبارتند از جگر، قلوه، شیر، پنیر، تخم مرغ و ماهی، گوشت قرمز و مرغ.

ویتامین B1: علائم کمبود این ویتامین عبارتند از افسردگی، بداخلاقی، کاهش تمرکز و حافظه و احساس خستگی. این ویتامین در غلات صبحانه، نخود فرنگی، تخمه آفتابگردان، ارزن، جوانه گندم، کنجد، سویا و آجیل (به خصوص بادام هندی، بادام گردو) موجود

ویتامین B6: کمبود این ویتامین موجب جنون و افسردگی می‌شود و منابع غذایی آن عبارتند از جوانه گندم، آرد جو، آجیل (مخصوصاً گردو)، حبوبات، (سویا، عدس و لوبیا)، جو، موز، بادام زمینی، کره بادام زمینی، آووکادو، گندم و کشمش. اسیدفولیک: علائم کمبود اسیدفولیک خستگی مزمن، پریشانی، بی‌خوابی، فراموشی و گیجی می‌باشد. منابع غذایی آن عبارتند از مخمر، لوبیا، کلم بروکلی، کاسنی، حبوبات (به خصوص نخود)، سویا، سبزی‌ها (مخصوصاً اسفناج، کلم و بامیه)، بادام، چغندر، هویج، گردو، برنج قهوه‌ای و ذرت.

ویتامین B3: علائم کمبود ویتامین B3 کاهش حافظه، آشفتگی‌های روحی، افسردگی و اضطراب بوده و منابع غذایی آن عصاره مخمر، مخمر آب جو، پنیر، بادام زمینی، کره بادام زمینی، کنجد، برنج قهوه‌ای، آرد سیوس‌دار، جوانه گندم، نان سیوس‌دار، جو و حبوبات (به خصوص نخود) می‌باشند. بیوتین: علائم کمبود آن بی‌حالی شدید، پریشانی، افسردگی و پرخوابی بوده و در تخم مرغ، جگر، گل کلم، قارچ، موز، هندوانه، توت فرنگی و بادام‌زمینی به مقدار زیادی وجود دارد.

مواد معدنی، تقویت کننده اعصاب

یکی از مواد معدنی که در سلامت جسمی و روحی تأثیر زیادی دارد، آهن است. آهن اکسیژن را از ریه به بافت‌ها و اندام‌های بدن می‌رساند و کم‌خونی ناشی از فقر آهن، اکسیژن رسانی به بافت‌ها، از جمله مغز و اعصاب را مختل می‌کند. به علاوه، آهن در ساخت و عملکرد میانجی‌های عصبی نیز دخالت دارد. غذاهای غنی از آهن مانند جگر، گوشت، مرغ، ماهی و حبوبات هستند و بهتر است همراه منابع ویتامین C مصرف شوند تا آهن آنها بهتر جذب گردد. در مقابل، دریافت این غذاها به همراه چای جذب آهن را کاهش می‌دهد. روی و مس نیز از عناصر معدنی هستند که در رشد و تکامل سیستم عصبی انسان اهمیت ویژه‌ای دارند.

مصرف مقادیر کافی سلنیوم نیز برای بهبود حالات روحی افراد توصیه می‌شود؛ چرا که کمبود سلنیوم باعث عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی و تحریک‌پذیری می‌گردد. مصرف سلنیوم در افراد مسن کارایی مغز را افزایش می‌دهد. غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ و ماهی غنی از روی، مس و سلنیوم هستند. منیزیم نیز در بهبود خلق و خو و حالات عصبی نقش شناخته‌شده‌ای دارد.

بیوفلاونوئیدها، هدیه گیاهان

این ترکیبات طبیعی که به وفور در میوه‌ها و سبزی‌ها، چای سیاه و سبز، شکلات و ... یافت می‌شوند، به واسطه خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود از سیستم عصبی در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کنند. همچنین، از بسیاری بیماری‌های عصبی جلوگیری کرده و در بهبود روحیه و خلق و خو موثر هستند.

درمان با داروهای گیاهی

سنبل‌الطیب، که بعضی وقت‌ها مسکن طبیعی نامیده می‌شود، همیشه برای منظم کردن سیستم عصبی، تسکین تنش، خشمگینی، خستگی و استرس عصبی و دل‌شوره استفاده شده است. سنبل‌الطیب به عنوان یک آرامش‌بخش، اعتیادآور نیست و به همراه داروهای خواب آور برای درمان بی‌خوابی بسیار مفید می‌باشد. سال‌ها schisandra berry (نوعی توت) در داروهای چینی به عنوان احیاگر مجدد حس‌ها استفاده می‌شده است. schisandra berry تحمل فیزیکی و تمرکز روحی را افزایش می‌دهد و در این زمان اعصاب را آرام می‌کند و اضطراب را از فرد دور می‌کند. توصیه می‌شود این داروهای گیاهی در طول روز یا قبل از خواب به صورت دم‌کرده (سنبل‌الطیب با گل گاو زبان) به میزان یک لیوان کوچک یا کپسول استفاده شود.