

آشنایی با 4 ماده غذایی نشاط آور

ابتلا به افسردگی، اضطراب، اختلالات رفتاری، بیش‌فعالی و گستره وسیعی از بیماری‌ها و مشکلات ذهنی و احساسی از پیامدهای استفاده از غذاهای فرآوری شده مدرن و امروزی است.



محققان تغذیه می‌گویند: ابتلا به افسردگی، اضطراب، اختلالات رفتاری، بیش‌فعالی و گستره وسیعی از بیماری‌ها و مشکلات ذهنی و احساسی از پیامدهای استفاده از غذاهای فرآوری شده مدرن و امروزی است.

یک راه برای پیشگیری از این مشکلات استفاده از غذاهای فرآوری نشده و مصرف ترکیبات طبیعی در غذاهای خانگی است که روش مناسبی برای دور ماندن از مشکلات و بیماری‌های جسمی و روانی است.

با 4 ماده غذایی شادی‌بخش و نشاط آور آشنا شوید.

بادام

بادام سرشار از ترکیبی موسوم به تیروسین است که یکی از اجزاء سازنده برای تولید دوپامین و دیگر انتقال دهنده‌های عصبی مربوط به حالات فرد می‌باشد و این بدان معناست که خوردن یک مشت بادام نه تنها موجب بهبودی و سلامت دستگاه قلبی عروقی می‌شود بلکه به خاطر دارا بودن مقدار فراوانی فیبر و اسیدهای چرب غیراشباع تک زنجیره‌ای و چند زنجیره‌ای باعث بهبود اخلاق فرد نیز می‌شود.

از دیگر منابع غذایی حاوی تیروسین می‌توان به جوجه، بوقلمون و پنیر نیز اشاره کرد.

سیب

سیب سرشار از ترکیبی موسوم به کوئرستین است که از آسیب مغز در برابر رادیکال‌های آزاد پیشگیری می‌کند.

شکلات

شکلات علاوه بر این که خوشمزه بوده و سرشار از آنتی‌اکسیدان است می‌تواند به کاهش اضطراب نیز کمک موثری نماید.

افرادی که دچار اضطراب هستند با خوردن شکلات شیری می‌توانند علائم و نشانه‌های این حالت را در خود کاهش دهند. تحقیقات می‌گوید خوردن شکلات تلخ نیز برای افرادی که سابقه اضطراب ندارند می‌تواند نقش بسیار موثری در بهبود حالاتشان داشته باشد.

تخمه آفتابگردان

تخمه آفتابگردان منبع دیگری از تیروسین است و نیز سرشار از ویتامین E و سلنیوم است که محافظان خوبی برای قلب به شمار می‌روند.