جمعه 08 آذر 1392 - 08:54

رژیم غذایی برای داشتن اخلاق خوب

خوردن غذای سالم و به روش سالم در خلق و خوی ما تاثیر مثبت دارد.

خوردن غذای سالم و به روش سالم در خلق و خوی ما تاثیر مثبت دارد. غذاهای سالم به ما انرژی کافی می‌دهند و رابطه مستقیمی بین نوع غذا خوردن و خلق و خوی افراد وجود دارد. شما می‌توانید با خوردن و نوشیدن درست از خلقی خوش بهره‌مند شوید. در اینجا نکاتی را درباره ارتباط خلق و خو با غذا و شیوه درست غذا خوردن برای داشتن حالی بهتر می‌خوانید:

صبحانه

صبحانه خوردن تمرکز شما را افزایش می‌دهد و سطح انرژی را بالا می‌برد. سطح گلوکز خون خود را با خوردن صبحانه‌ای پر از کربوهیدرات بالا نگه دارید تا سرحال باشید. ولی از کربوهیدرات‌های فرآوری شده مثل نان سفید یا شکر سفید پرهیز کنید. اینها قندخون را به سرعت بالا می‌برند و می‌توانند افت و خیزهای ناگهانی در میزان قندخون را سبب شوند.
کربوهیدرات‌های مناسب سطح گلوکز خون را به طور پیوسته و آهسته بالا می‌برند و این برای کارکرد مغز بسیار مفید است. غلات منبع غنی ویتامین B هستند که در مکانیسم تولید انرژی موثراند. بهترین گزینه برای صبحانه غلات کامل صبحانه و نان تهیه شده از غلات کامل است.
برای اینکه صبحانه‌تان عالی شود، يك ماده غذایی حاوی پروتئین که چربی کمتری دارد را هم به صبحانه خود اضافه کنید. ماست، پنیر یا شیر کم چرب گزینه‌های خوبی هستند. مراقب میزان چربی و گوشت مصرفی باشید.

میان‌وعده پیش از ظهر

هر چند ساعت يك بار غذا خوردن به بدن كمك می‌كند، از مواد غذایی بهتر استفاده کنید، متابولیسم را بالا می‌برد و سطح گلوکز خون را ثابت نگه می‌دارد، فشار بر روی دستگاه هضم غذا را کاهش می‌دهد و حس گرسنگی را تسکین می‌دهد که به معنای آن است که امکان پرخوری شما در وعده ناهار کمتر خواهد شد. اگر به عنوان میان وعده غذاهای حاوی کربوهیدرات می‌خورید، از میوه‌ها و نان تهیه شده از غلات کامل استفاده کنید. میوه‌ها و سبزی‌ها ویتامین‌ها و فیبر لازم را به بدن می‌رسانند. به طور مثال، هویج خام خوراکی مناسبی برای میان‌وعده پیش از ظهر است. بکوشید هر روز دست کم 5 وعده میوه و سبزی بخورید. برای اینکه انرژی فراوانی در طول روز داشته باشید، از خوردن مواد غذایی که حاوی قندهای ساده‌اند، پرهیز کنید. شیرینی و شکلات و نوشیدنی‌های گازدار حاوی این نوع قندها هستند و سطح گلوکز خون را به ناگهان بالا می‌برند. ماست کم‌چرب، پنیر کم چرب و گوشت کم چربی را می‌توانید به عنوان میان‌وعده پیش از ناهار میل کنید.

ناهار

ناهار را سبك صرف کنید. چرا که يك ناهار سنگین و پر از کربوهیدرات مقدار ترشح سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد و باعث خواب آلودگی می‌شود. در عوض از غذاهایی بخورید که حاوی پروتئین بوده و چربی کمی دارند. پروتئین‌ها با بالا بردن سطح ترشح يك نوع ماده شیمیایی در مغز به نام کاتکول‌آمین، سطح انرژی بدن را بالا می‌برند. خوردن گوشت کم چرب، ماهی و مرغ یا توفو برای ناهار بسیار خوب است.

میان وعده بعدازظهر

چیزی بخورید که شما را تا زمان شام سیر نگه دارد. مقدار اندکی چربی در این وعده مفید است. کره بادام زمینی طبیعی و بیسکویت بی‌شکر غذاهایی مناسب برای وعده بعدازظهر هستند.

پیش از اینکه ورزش کنید

کربوهیدرات‌ها سریع هضم و جذب شده و سطح انرژی شما را بالا می‌برند. در این زمان اصلا چربی نخورید و پروتئین را برای تثبیت سطح انرژی، مصرف کنید.

شام
پروتئین‌هایی که چربی کمی دارند را برای وعده شام نگه دارید. 75 درصد از غذایی که می‌خورید را باید میوه‌ها، سبزیجات و غلات تشکیل دهند و 25 درصد باقیمانده، سهم لبنیات و گوشت است.

پیش از خواب
خوردن مواد غذایی حاوی کربوهیدرات پیش از خواب میزان ترشح سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد و شما می‌توانید خوب بخوابید. ولی، کم بخورید. خوردن غذای فراوان پیش از خواب می‌تواند خواب را بر هم زند.