



## غذاهایی که شما را عصبانی می‌کنند

جالب است بدانید که ممکن است شما با خوردن برخی غذاها احساس لذت کنید درحالی‌که تأثیر واقعی نهایی آن‌ها بر خلق خوی شما، ایجاد عصبانیت و یا افسردگی باشد.

جالب است بدانید که ممکن است شما با خوردن برخی غذاها احساس لذت کنید درحالی‌که تأثیر واقعی نهایی آن‌ها بر خلق خوی شما، ایجاد عصبانیت و یا افسردگی باشد.

سایت تبیان در ادامه نوشت: در این مقاله می‌خواهیم حقیقت جالبی را به شما بگوییم: غذاهایی که شما آن‌ها را دوست دارید می‌تواند تأثیر کاملاً برعکس بر خلق و خوی شما بگذارند. در واقع ممکن است شما با خوردن آن‌ها احساس لذت کنید درحالی‌که تأثیر واقعی نهایی آن‌ها بر خلق خوی شما، ایجاد عصبانیت و یا افسردگی باشد.

همه‌ی ما از عوامل استرس‌زایی که هر روز و هر ساعت اعصاب و روان ما را تحریک می‌کنند آگاهیم. در این زمینه برخی غذاها هم تصمیم به عصبانی کردن ما گرفته‌اند. در واقع مصرف این غذاها شما را نسبت به تأثیرات این عوامل استرس‌زا تحریک‌پذیرتر می‌کند.

بنابراین شما در اثر کوچک‌ترین تحریک از کوره در می‌روید. پس غذاها این‌گونه شما را غمگین، بدخلق و عصبانی می‌کنند. هیچ کس دوست ندارد این‌گونه کم حوصله باشد. و البته هیچ کس یک فرد تحریک‌پذیر و بی‌حوصله را دوست ندارد.

بنابراین در این مقاله با هم به بررسی مهم‌ترین غذاهای تحریک‌کننده و عصبانی‌کننده می‌پردازیم.

### چیپس سیب‌زمینی

ممکن است خواندن این جمله یک ضربه روحی برای دوست داران سیب‌زمینی باشد، اما چیپس سیب‌زمینی متهم ردیف اول در میان غذاهای تحریک‌کننده و ایجاد عصبانیت است. این ویژگی چیپس سیب‌زمینی به خاطر سرخ شدن عمیق و کامل آن در روغن است و چربی‌های امگا 6 موجود در روغن سرخ‌کردنی که با ورود به بدن، مانع عملکرد صحیح چربی‌های امگا 3 می‌شود. چربی‌های امگا 3 چربی‌های متفاوتی هستند که در تنظیم خلق و خو بسیار تأثیرگذارند و باعث تحکیم رفتار می‌شوند.

بنابراین ممانعت از عمل و اثر آن‌ها بر بدن احتمال صبور بودن و شکیبایی را در فرد کاهش خواهد داد. پس تا جای ممکن مصرف چیپس سیب‌زمینی در رژیم غذایی روزانه خود را کاهش دهید. فراموش نکنید چیپس سیب‌زمینی با ارائه کالری بالا و البته کمترین میزان مواد مغذی به بدن شما، در ایجاد چاقی و در نهایت بیماری دیابت، فشارخون، چربی خون و ... نقش بسیار مهمی دارد.

### نوشیدنی‌های قندی کربوهیدراتی

نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های قندی نه تنها باعث تحریک رفتار و خلق‌وخوی فرد می‌شوند، بلکه جدا برای سلامت کلی بدن مضر است. این نوشیدنی‌ها سرشار از قندهای شیرین و نیز شیرین‌کننده‌های مصنوعی‌اند.

از این رو، وقتی شما این نوشابه را می‌خورید، این حجم بالای قند در بدن به چربی تبدیل می‌شود و در نهایت تأثیر قند بر بدن را به صورت کاهش شادی و خوشحالی و تبدیل شخص به فرد عصبانی بر جای می‌گذارد. فراموش نکنید جایگزین‌های بسیاری برای این نوشابه‌ها وجود دارد. مثل چای یخ‌خانگی، آب میوه‌های طبیعی و خنک، و حتی آب‌های طعم‌دار شده با تکه‌های میوه!

### شیرینی‌ها و پیراشکی‌ها

دل خوشی امروزه‌ی بسیاری از افراد برای شروع یک روز جدید، خوردن شیرینی بزرگ داخل یخچال است! بله متأسفانه شیرینی

و پیراشکی نه تنها سرشار از قند و شکر و البته روغن و کالری‌اند، بلکه مصرف آن‌ها می‌تواند دلیل عصبانیت و کج خلقی باشد. ممکن است تا به حال خوردن شیرینی‌ها از عادات همیشگی شما در صبحانه باشد، اما جدا زمان آن رسیده تا مصرف آن‌ها را کاهش دهید.

فراموش نکنید مصرف آن‌ها به تحریکات روزمره و عامل استرس‌زا قدرت خواهد داد تا شما را مضطرب و خشمگین کنند. برای شروع، بهتر است شیرینی‌های کم‌شیرین‌تر و تهیه شده از غلات کامل و سبوس‌دار را جایگزین آن‌ها کنید. این شیرینی‌ها علاوه بر داشتن قند کمتر، به دلیل وجود سبوس، با کنترل اشتها راه کمی کاهش وزن را ارائه می‌دهد.

### مارگارین

اگرچه شعارهای گسترده‌ای در تمام دنیا فریاد می‌زند که مارگارین یک روغن خوب است و هیچ ضرری برای سلامتی ندارد، اما واقعیت آن است که همین مارگارین متظاهر هم سرشار است از چربی‌های امگا 6 که تأثیر زیادی بر تغییر خلق و خو دارد.

مارگارین یک غذای واقعی نیست. به همین خاطر بدن در مواجهه با این ترکیب گیج می‌شود که چگونه با این همه چربی سر کند! پس چرا به جای مصرف مارگارین کره‌های گیاهی را انتخاب نکنیم؟

### بادام‌زمینی‌های بسته‌بندی‌شده

بادام‌زمینی بسته‌بندی‌شده که در تمام مغازه‌ها به فروش می‌رسد را همه می‌شناسیم. این بادام زمینی فراوری شده سرشار از سدیم، افزودنی‌های طعم‌دهنده و رایحه‌های مصنوعی است که می‌تواند با اختلالاتی نظیر مشکلات تنفسی، حس‌خس کردن سینه، میگرن و احساس سوزش و ضعف عضلانی در ارتباط باشد. در عوض بهتر است بادام‌زمینی و سایر مغزهای تازه و بدون نمک یا حداقل فراوری نشده را انتخاب کنید.