

از «خوراکی‌درمانی» غافل نشوید

بسیاری از مواد خوراکی تاثیر درمانی دارند و در اغلب موارد می‌توانیم با انتخاب یک ماده غذایی مناسب برخی از مشکلات جسمی یا حتی روانی خود را بدون نیاز به دارو درمان کنیم.



بسیاری از مواد خوراکی تاثیر درمانی دارند و در اغلب موارد می‌توانیم با انتخاب یک ماده غذایی مناسب برخی از مشکلات جسمی یا حتی روانی خود را بدون نیاز به دارو درمان کنیم.

به گزارش ایسنا، در واقع افراد می‌توانند بسته به نوع بیماری و مشکلی که دارند ماده خوراکی مناسبی را انتخاب کنند تا پیش از روی آوردن به دارو تا حد زیادی ناراحتی جسمی یا روانی خود را بهبود بخشند. به طور مثال بسیاری برایین‌باورند که نوشیدن قهوه در هنگام صبح، انرژی مورد نیاز بدن را در طول روز تامین می‌کند.

مدیکال دیلی در گزارشی به مرور مواد غذایی مختلفی که تاثیر قابل توجهی بر بهبود سلامت جسم و روان انسان دارند پرداخته که به شرح زیر است:

- افزایش انرژی: برای افزایش انرژی مصرف مرکباتی که حاوی مقادیر کافی ویتامین C هستند، توصیه می‌شود.
- رفع خستگی: پیش از آنکه چهارمین فنجان قهوه را بنوشید یک لیوان آب بخورید. چون در بسیاری از مواقع عامل اصلی احساس خستگی کم شدن آب بدن است.
- افزایش تمرکز: با مصرف تخم‌مرغ ماده «کولین» در بدن تولید می‌شود که ماده غذایی قابل حل در آب به حساب می‌آید و تقویت‌کننده حافظه است.
- هوشیاری ذهنی: نوشیدن قهوه موجب تقویت مغز و ذهن می‌شود.
- درمان استرس: برای درمان استرس شکلات تلخ بهترین گزینه است زیرا حاوی مقدار بالایی آنتی‌اکسیدان است و به کاهش فشارخون و بهبود جریان خون در عروق کمک می‌کند.
- رفع احساس کسالت: آووکادو به دلیل دارا بودن ویتامین E، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند و همچنین سیر با آرام کردن رگ‌های خونی برای این منظور مفید است.
- داشتن خواب بهتر: آلبالو، بادام و موز که هر سه ارزش غذایی فراوانی دارند، می‌توانند تولید «ملاتونین» را افزایش داده و کیفیت خواب بهبود بخشند.