

وقتی احساس ناراحتی می کنید، روی آوردن به غذا برای تقویت روحیه می تواند وسوسه انگیز باشد. با این حال، غذاهای شیرین و پر کالری که بسیاری از مردم به آن متوسل می شوند، پیامدهای منفی خود را دارند. شاید تعجب کنید که برخی از غذاهای سالم می توانند خلق و خوی شما را بهبود بخشد.

اخیراً تحقیقاتی در مورد رابطه بین تغذیه و سلامت روان در حال انجام است. با این حال، مهم است که توجه داشته باشید که خلق و خوی می تواند تحت تأثیر عوامل زیادی مانند استرس، محیط، خواب ضعیف، ژنتیک، اختلالات خلقی و کمبودهای تغذیه ای قرار گیرد. بنابراین، تعیین دقیق اینکه آیا غذا می تواند روحیه شما را بالا ببرد مشکل است. با این وجود، نشان داده شده است که برخی غذاها سلامت کلی مغز و انواع خاصی از اختلالات خلقی را بهبود می بخشد.

در اینجا ۹ غذای سالم که ممکن است خلق و خوی شما را تقویت کنند، آورده شده است. این مقاله در گروه تحقیقاتی آزمایشگاه تخصصی سرطان پستان تهران تهیه شده است.

۱. ماهی چرب

اسیدهای چرب امگا ۳ گروهی از چربی های ضروری هستند که باید از طریق رژیم غذایی خود آن ها را دریافت کنید، زیرا بدن شما نمی تواند آنها را به تنهایی تولید کند.

ماهی های چرب مانند سالمون و ماهی تن سرشار از دو نوع امگا ۳ هستند - اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA) و ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) - که با سطوح پایین تر افسردگی مرتبط هستند.

امگا ۳ به سیالیت غشای سلولی مغز شما کمک می کند و به نظر می رسد که نقش کلیدی در رشد مغز و سیگنال دهی سلول ایفا می کند. در برخی از مطالعات نشان داده اند، مصرف امگا ۳ به شکل روغن ماهی باعث کاهش افسردگی می شود.

اگرچه هیچ دوز استانداردی وجود ندارد، اکثر متخصصان موافق هستند که بزرگسالان باید حداقل ۲۵۰-۵۰۰ میلی گرم EPA و DHA در روز دریافت کنند.

با توجه به اینکه ۱۰۰ گرم ماهی سالمون ۲۲۶۰ میلی گرم EPA و DHA را فراهم می کند، خوردن این ماهی چند بار در هفته راهی عالی برای وارد کردن این چربی ها به رژیم غذایی است.

۲. شکلات تلخ

شکلات سرشار از ترکیبات تقویت کننده خلق و خواست. قند آن ممکن است خلق و خو را بهبود بخشد زیرا منبع سریع سوخت برای مغز است.

علاوه بر این، ممکن است آبهاری از ترکیبات احساس خوب مانند کافئین، تئوبرومین و N-acylethanolamine آزاد کند - ماده ای که از نظر شیمیایی شبیه به کانابینوئیدها است که با بهبود خلق و خوی مرتبط است.

فلاونوئیدها جریان خون را به مغز افزایش می دهد، التهاب را کاهش می دهد و سلامت مغز را تقویت می کند، که همگی ممکن است از بهبود خلق و خو حمایت کنند.

در نهایت، شکلات دارای رتبه لذت جویی بالایی است، به این معنی که طعم، بافت و بوی لذت بخش آن نیز ممکن است خلق و خوی خوب را تقویت کند.

از آنجایی که شکلات شیری حاوی مواد افزودنی مانند شکر و چربی است، بهتر است شکلات تلخ را انتخاب کنید - که فلاونوئیدهای بیشتر و قند اضافه شده کمتری دارد.

۳. غذاهای تخمیر شده

غذاهای تخمیر شده، که شامل کیمچی، ماست، کفیر، کومبوچا و کلم ترش است، ممکن است سلامت روده و خلق و خو را بهبود بخشد. فرآیند تخمیر به باکتری های زنده اجازه می دهد تا در غذاها رشد کنند و سپس قندها را به الکل و اسید تبدیل کنند. در طی این فرآیند، پروبیوتیک ها ایجاد می شوند. این میکروارگانیسم های زنده از رشد باکتری های سالم در روده حمایت می کنند و ممکن است سطح سروتونین را افزایش دهند.

سروتونین یک انتقال دهنده عصبی است که بر بسیاری از جنبه های رفتار از سان مانند خلق و خو، پاسخ به استرس، اشتها و میل جنسی تأثیر می گذارد. تا ۹۰ درصد سروتونین بدن توسط میکروبیوم روده یا مجموعه ای از باکتری های سالم در روده شما تولید می شود.

علاوه بر این، میکروبیوم روده در سلامت مغز نقش دارد. تحقیقات نشان داده اند که وجود باکتری های سالم روده در کاهش میزان افسردگی نقش دارد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای درک اینکه چگونه پروبیوتیک ها ممکن است خلق و خو را تنظیم کنند، مورد نیاز است.

۴. موز

موز ممکن است به وارونه کردن اخم کمک کند. موز سرشار از ویتامین B6 هستند که به سنتز انتقال دهنده های عصبی با احساس خوب مانند دوپامین و سروتونین کمک می کند.

علاوه بر این، یک موز بزرگ (۱۳۶ گرم) ۱۶ گرم شکر و ۳,۵ گرم فیبر را فراهم می کند.

هنگامی که قند با فیبر همراه شود، قند به آرامی وارد جریان خون شما می شود و اجازه می دهد تا سطح قند خون پایدار و کنترل بهتر خلق و خوی شما ایجاد شود. سطح قند خون بسیار پایین ممکن است به تحریک پذیری و تغییرات خلقی منجر شود.

در نهایت، این میوه استوایی که در همه جا حاضر است، به خصوص زمانی که هنوز روی پوست سبز رنگ است، منبع بسیار خوبی از پری بیوتیک ها است، پری بیوتیک ها نوعی فیبر هستند که به تغذیه باکتری های سالم در روده کمک می کند.

۵. جو دوسر

جو دوسر نوعی غلات کامل است که می تواند شما را در تمام صبح در روحیه خوبی نگه دارد. شما می توانید آنها را به اشکال مختلف مانند جو دوسر، بلغور جو دوسر، موسلی و گرانولا میل کنید. آنها منبع عالی فیبر هستند.

فیبر به کاهش سرعت هضم کربوهیدرات ها کمک می کند و اجازه می دهد قند به تدریج در جریان خون آزاد شود تا سطح انرژی شما ثابت بماند. در یک مطالعه نشان داده اند، کسانی که ۱,۵ تا ۶ گرم فیبر در صبحانه خوردند، سطح خلق و خو و انرژی بهتری را گزارش کردند. این امر به سطوح قند خون پایدارتر نسبت داده شد که برای کنترل نوسانات خلقی و تحریک پذیری مهم است. جو دوسر منبع عالی آهن نیز است.

کم خونی ناشی از فقر آهن، یکی از شایع ترین کمبودهای مواد مغذی، با مصرف کم آهن مرتبط است. علائم آن شامل خستگی، سستی و اختلالات خلقی است.

برخی تحقیقات نشان می دهد که افراد پس از خوردن غذاهای غنی از آهن یا مکمل های آهن، بهبودهایی را در این علائم تجربه می کنند، اما تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

۶. توت ها

عجیب است که خوردن میوه و سبزیجات بیشتر با میزان کمتر افسردگی مرتبط است. اگرچه مکانیسم آن مشخص نیست، یک رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان ممکن است به مدیریت التهاب مرتبط با افسردگی و سایر اختلالات خلقی کمک کند.

توت ها طیف وسیعی از آنتی اکسیدان ها و ترکیبات فنلی را در خود جای داده اند که نقش کلیدی در مبارزه با استرس اکسیداتیو ایفا می کنند. آنها به خصوص سرشار از آنتوسیانین هستند، رنگدانه ای که به برخی از انواع توت ها رنگ بنفش مایل به آبی می دهد. یک مطالعه رژیم غذایی غنی از آنتوسیانین را با ۳۹٪ کاهش خطر علائم افسردگی مرتبط کرده است.

۷. آجیل و دانه ها

آجیل و دانه ها سرشار از پروتئین های گیاهی، چربی های سالم و فیبر هستند. علاوه بر این، آنها تریپتوفان، اسید آمینه ای که مسئول تولید سروتونین تقویت کننده خلق و خواست، فراهم می کنند. بادام، بادام هندی، بادام زمینی و گردو، و همچنین کدو تنبل، کنجد و تخمه آفتابگردان، منابع عالی هستند.

علاوه بر این، آجیل و دانه ها جزء بزرگی از رژیم غذایی مدیترانه ای هستند که ممکن است از به داشتن مغز سالم کمک کنند. این رژیم غذایی، غذاهای تازه و کامل را تبلیغ می کنند و مصرف اقلام فرآوری شده را محدود می کنند.

علاوه بر این، یک مطالعه ۱۰ ساله روی ۱۵۹۸۰ نفر، مصرف متوسط آجیل را با ۲۳ درصد کاهش خطر افسردگی مرتبط دانسته.

در نهایت، برخی از آجیل ها و دانه ها، مانند آجیل برزیلی، بادام و آجیل کاج، منابع خوبی از روی و سلنیوم هستند. کمبود این مواد معدنی، که برای عملکرد مغز مهم هستند، با نرخ بالاتر افسردگی مرتبط است - اگرچه تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

۸. قهوه

قهوه محبوب ترین نوشیدنی جهان است و ممکن است جهان را کمی شادتر کند. کافئین موجود در قهوه از اتصال یک ترکیب طبیعی به نام آدنوزین به گیرنده های مغزی که باعث افزایش خستگی می شود، جلوگیری می کند و در نتیجه هوشیاری و توجه را افزایش می دهد.

علاوه بر این، انتشار انتقال دهنده های عصبی تقویت کننده خلق و خو، مانند دوپامین و نوراپی نفرین را افزایش می دهد.

مطالعه ای روی ۷۲ نفر نشان داد که قهوه های کافئین دار و بدون کافئین در مقایسه با نوشیدنی های دیگر، خلق و خوی قابل توجهی را بهبود می بخشد، که نشان می دهد قهوه حاوی ترکیبات دیگری است که بر خلق و خوی تأثیر می گذارند. محققان این افزایش نگرش را به ترکیبات فنلی مختلف مانند اسید کلروژنیک نسبت دادند. با این حال، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

۹. لوبیا و عدس

لوبیا و عدس علاوه بر اینکه سرشار از فیبر و پروتئین گیاهی هستند، سرشار از مواد مغذی مفید هستند. آنها منبع عالی ویتامین B هستند که با افزایش سطوح انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین، دوپامین، نوراپی نفرین و گاما آمینو بوتیریک اسید (GABA) به بهبود خلق و خو کمک می کنند.

علاوه بر این، ویتامین های B نقش کلیدی در سیگنال دهی عصبی دارند که امکان ارتباط مناسب بین سلول های عصبی را فراهم می کند. سطوح پایین این ویتامین ها، به ویژه B12 و فولات، با اختلالات خلقی، مانند افسردگی مرتبط است.

در نهایت، آنها منبع خوبی از روی، منیزیم، سلنیوم، و آهن غیر هم هستند که ممکن است روحیه شما را بهبود ببخشند.

منابع:

[/https://www.delish.com](https://www.delish.com)

[/https://science.howstuffworks.com](https://science.howstuffworks.com)

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%88%DA%A9%D9%88%D8%B2%D8%A7%D9%87%DA%AF%D8%B2%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%A6%DB%8C%DA%A9>

[%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AF#:~:text=%D8%AF%D9%88%DA%A9%D9%88%D8%B3%D8%A7%D9%87%DA%AF%D8%B2%D8%A7%D8%A6%D9%86%D9%88%D8%A6%DB%8C%DA%A9%20%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AF%20\(%D8%A8%D9%87%20%D8%A7%D9%86%DA%AF%D9%84%DB%8C%D8%B3%DB%8C%3A%20Docosahexaenoic,%D8%A2%D9%86%20328.488%20g%2Fmol%20%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%A8%D8%A7%D8%B4%D8%AF](#)

<https://en.wikipedia.org/wiki/Flavonoid>

