

**دوپامین (Dopamine)** یک ماده شیمیایی است که در مغز ترشح می شود و به شما احساس خوبی می دهد. داشتن مقدار مناسب دوپامین هم برای بدن و هم برای مغز مهم است. دوپامین به سلول های عصبی کمک می کند تا برای یکدیگر پیام ارسال کنند.

دوپامین مسئول اجازه دادن به شما برای احساس لذت، رضایت و انگیزه است. وقتی احساس خوبی دارید، به این دلیل است که دوپامین در مغز شما افزایش یافته است.

با این حال، ممکن است که شما هوس بیشتری به این افزایش دوپامین داشته باشید، که ناشی از بسیاری از تجربیات خوشایند، از جمله خوردن غذای خوب، داشتن رابطه جنسی، برنده شدن در یک بازی و کسب درآمد است. الکل و بسیاری از داروهای غیرقانونی نیز باعث افزایش دوپامین می شوند، به همین دلیل است که مردم به آنها معتاد می شوند. دوپامین همچنین در کنترل حافظه، خلق و خو، خواب، یادگیری، تمرکز و حرکات بدن نقش دارد.

در مقابل، سطوح پایین دوپامین با کاهش انگیزه و کاهش اشتیاق برای چیزهایی که بیشتر مردم را هیجان زده می کند، مرتبط است. سطح دوپامین به طور معمول در سیستم عصبی به خوبی تنظیم می شود، اما کارهایی وجود دارد که می توانید برای افزایش طبیعی سطح دوپامین انجام دهید.

در این مقاله که توسط همکاران ما در بهترین آزمایشگاه شمال تهران تهیه شده است، ۱۰ روش برای افزایش سطح دوپامین به طور طبیعی آورده شده است.

### ۱- مقدار زیادی پروتئین بخورید

پروتئین ها از بلوک های ساختمانی کوچکتری به نام اسیدهای آمینه ساخته شده اند.

حدود ۲۰ اسید آمینه مختلف برای ساخت تمام پروتئین های بدن مورد نیاز است. بدن می تواند برخی از این آمینو اسیدها را بسازد و بقیه را باید از غذا دریافت کنید. یک اسید آمینه به نام تیروزین نقش مهمی در تولید دوپامین دارد. آنزیم های درون بدن شما می توانند تیروزین را به دوپامین تبدیل کنند، بنابراین داشتن سطح کافی تیروزین برای تولید دوپامین مهم است.

تیروزین همچنین می تواند از اسید آمینه دیگری به نام فنیل آلانین ساخته شود.

تیروزین و فنیل آلانین به طور طبیعی در غذاهای غنی از پروتئین مانند بوقلمون، گوشت گاو، تخم مرغ، لبنیات، سویا و حبوبات یافت می شوند. مطالعات نشان می دهد که افزایش میزان تیروزین و فنیل آلانین در رژیم غذایی

می تواند سطح دوپامین را در مغز افزایش دهد که ممکن است تفکر عمیق را تقویت کند و حافظه را بهبود بخشد. برعکس، وقتی فنیل آلانین و تیروزین از رژیم غذایی حذف می شوند، سطح دوپامین می تواند کاهش یابد.

## ۲- چربی اشباع کمتری بخورید

برخی تحقیقات نشان داده است که چربی های اشباع شده، مانند چربی های موجود در چربی حیوانی، کره، لبنیات پرچرب و روغن نارگیل، ممکن است سیگنال دهی دوپامین را در مغز مختل کنند. تاکنون این مطالعات فقط بر روی موش ها انجام شده است، اما نتایج جالب توجه است.

یک مطالعه نشان داد که موش هایی که ۵۰ درصد کالری خود را از چربی های اشباع شده کسب می کردند، در مقایسه با حیواناتی که همان مقدار کالری را از چربی های غیر اشباع دریافت می کردند، سیگنال های دوپامین را در مغز شان کاهش دادند. جالب اینجا است که این تغییرات حتی بدون تفاوت در وزن، چربی بدن، هورمون ها یا سطح قند خون رخ داده است.

برخی از محققان فرض می کنند که رژیم های غذایی سرشار از چربی اشباع شده ممکن است التهاب را در بدن افزایش دهد و منجر به تغییراتی در سیستم دوپامین شود، اما تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. چندین مطالعه مشاهده ای قدیمی تر ارتباطی بین مصرف زیاد چربی های اشباع شده و حافظه ضعیف و توانایی تفکر در انسان پیدا کرده اند، اما مشخص نیست که آیا این اثرات به سطح دوپامین مرتبط است یا خیر.

## ۳- پروبیوتیک مصرف کنید

در سال های اخیر، دانشمندان کشف کرده اند که روده و مغز ارتباط نزدیکی با هم دارند. در واقع، روده گاهی اوقات «مغز دوم» نامیده می شود، زیرا حاوی تعداد زیادی سلول عصبی است که مولکول های پیام رسان ناقل عصبی، از جمله دوپامین را تولید می کنند.

اکنون مشخص شده است که گونه های خاصی از باکتری ها که در روده شما زندگی می کنند نیز قادر به تولید دوپامین هستند که ممکن است بر خلق و خو و رفتار تأثیر بگذارد.

تحقیقات در این زمینه محدود است. با این حال، چندین مطالعه نشان می دهد که وقتی در مقادیر کافی مصرف شود، سویه های خاصی از باکتری ها می توانند علائم اضطراب و افسردگی را هم در حیوانات و هم در انسان کاهش دهند.

اگرچه ارتباط واضحی بین خلق و خو، پروبیوتیک ها و سلامت روده وجود دارد، اما هنوز به خوبی درک نشده است. تولید دوپامین احتمالاً در بهبود خلق و خوی پروبیوتیک‌ها نقش دارد، اما تحقیقات بیشتری برای تعیین میزان تأثیر آن مورد نیاز است.

#### ۴- لوبیای مخملی بخورید

لوبیای مخملی که به عنوان *Mucuna pruriens* نیز شناخته می شود، به طور طبیعی حاوی سطوح بالایی از **L-dopa**، مولکول پیش ساز دوپامین است.

مطالعات نشان می دهد که خوردن این لوبیا ممکن است به افزایش سطح دوپامین به طور طبیعی کمک کند، به خصوص در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون.

یک مطالعه در سال ۱۹۹۲ در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون نشان داد که مصرف ۲۵۰ گرم لوبیای مخملی پخته شده سطح دوپامین را به میزان قابل توجهی افزایش داده و علائم بیماری پارکینسون را ۱ تا ۲ ساعت پس از غذا کاهش می دهد. به طور مشابه، چندین مطالعه روی مکمل‌های *Mucuna pruriens* نشان داد که ممکن است حتی موثرتر و ماندگارتر از داروهای سنتی بیماری پارکینسون باشند و ممکن است عوارض جانبی کمتری داشته باشند.

به خاطر داشته باشید که لوبیاهای مخملی در مقادیر زیاد سمی هستند.

#### ۵- ورزش کنید

ورزش برای افزایش سطح اندورفین و بهبود خلق و خوی توصیه می شود. بهبود خلق و خوی را می توان پس از ۱۰ دقیقه فعالیت هوازی مشاهده کرد، اما معمولاً پس از حداقل ۲۰ دقیقه به بالاترین حد خود می رسد.

در حالی که این اثرات احتمالاً به طور کامل به دلیل تغییرات در سطوح دوپامین نیست، تحقیقات نشان می دهد که ورزش می تواند سطح دوپامین را در مغز افزایش دهد.

در موش‌ها، دویدن روی تردمیل باعث افزایش ترشح دوپامین و تنظیم مجدد تعداد گیرنده‌های دوپامین در مغز می‌شود. با این حال، یک مطالعه ۳ ماهه بر روی انسان‌ها نشان داد که انجام ۱ ساعت یوگا ۶ روز در هفته به طور قابل توجهی سطح دوپامین را افزایش می دهد.

ورزش هوازی مکرر همچنین برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مفید است.

چندین مطالعه نشان داده اند که انجام تمرینات ورزشی چند بار در هفته به طور قابل توجهی کنترل حرکتی را در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون بهبود می بخشد، که نشان می دهد ممکن است تأثیر مفیدی بر سیستم دوپامین داشته باشد.

## ۶- خواب کافی داشته باشید

هنگامی که دوپامین در مغز ترشح می شود، احساس هوشیاری و بیداری ایجاد می کند.

مطالعات نشان می دهد که دوپامین به مقدار زیادی در صبح هنگام بیدار شدن از خواب ترشح می شود و سطح آن به طور طبیعی در عصر کاهش می یابد. با این حال، به نظر می رسد کمبود خواب این ریتم های طبیعی را مختل می کند. هنگامی که افراد مجبور می شوند در طول شب بیدار بمانند، در دسترس بودن گیرنده های دوپامین در مغز آنها تا صبح روز بعد به طرز چشمگیری کاهش می یابد.

از آنجایی که دوپامین بیداری را تقویت می کند، کاهش حساسیت گیرنده ها باعث می شود که راحت تر به خواب بروید، به خصوص بعد از یک شب بی خوابی.

با این حال، کاهش دوپامین معمولاً با پیامدهای ناخوشایند دیگری مانند کاهش تمرکز و هماهنگی ضعیف همراه است.

خواب منظم و با کیفیت بالا ممکن است به متعادل نگه داشتن سطح دوپامین کمک کند و به شما کمک کند در طول روز هوشیارتر و عملکرد بالایی داشته باشید. برای سلامتی مطلوب، توصیه می شود که بزرگسالان هر شب ۷ تا ۹ ساعت بخوابند و بهداشت خواب را رعایت کنند. بهداشت خواب را می توان با خوابیدن و بیدار شدن در یک زمان در روز، کاهش سر و صدا در اتاق خواب، اجتناب از مصرف کافئین در عصر و استفاده از تخت خود فقط برای خواب بهبود بخشید.

## ۷- موسیقی گوش کن

گوش دادن به موسیقی می تواند یک راه سرگرم کننده برای تحریک ترشح دوپامین در مغز باشد.

چندین مطالعه تصویربرداری مغز نشان داده است که گوش دادن به موسیقی باعث افزایش فعالیت در بخش های پاداش و لذت مغز می شود که سرشار از گیرنده های دوپامین هستند.

از آنجایی که موسیقی می تواند سطح دوپامین را افزایش دهد، گوش دادن به موسیقی حتی به افراد مبتلا به بیماری پارکینسون کمک می کند تا کنترل حرکتی خود را بهبود بخشند.

## ۸- مراقبه کنید

مدیتیشن تمرین پاکسازی ذهن، تمرکز به درون، و اجازه دادن به افکارتان بدون قضاوت یا وابستگی است. شما می توانید آن را در حالت ایستاده، نشسته یا حتی راه رفتن انجام دهید، و تمرین منظم با بهبود سلامت ذهنی و جسمی همراه است. تحقیقات جدید نشان داده است که این فواید ممکن است به دلیل افزایش سطح دوپامین در مغز باشد.

تصور می شود که این تغییرات به مراقبه کنندگان کمک می کند خلق و خوی مثبت خود را حفظ کنند و انگیزه خود را برای ماندن در حالت مراقبه برای مدت طولانی تری حفظ کنند.

## ۹- به اندازه کافی نور خورشید دریافت کنید

اختلال عاطفی فصلی (SAD) وضعیتی است که در آن افراد در طول زمستان زمانی که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند، احساس غمگینی یا افسردگی می کنند.

به خوبی شناخته شده است که دوره‌های قرار گرفتن در معرض آفتاب کم می‌تواند منجر به کاهش سطوح انتقال دهنده‌های عصبی تقویت کننده خلق و خو، از جمله دوپامین شود، و قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند آنها را افزایش دهد.

یک مطالعه بر روی ۶۸ بزرگسال سالم نشان داد که افرادی که در ۳۰ روز گذشته بیشترین میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید را دریافت کرده‌اند، دارای بالاترین تراکم گیرنده‌های دوپامین در مغزشان هستند.

در حالی که قرار گرفتن در معرض نور خورشید ممکن است سطح دوپامین را افزایش دهد و خلق و خو را بهبود بخشد، رعایت دستورالعمل‌های ایمنی بسیار مهم است زیرا آفتاب بیش از حد می‌تواند مضر باشد و احتمالاً ایجاد عادت کند.

علاوه بر این، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید می‌تواند باعث آسیب پوست و افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست شود، بنابراین اعتدال مهم است.

به طور کلی توصیه می‌شود که قرار گرفتن در معرض نور خورشید را در ساعات اوج، زمانی که تابش اشعه ماوراء بنفش قوی‌ترین است، محدود شود - معمولاً بین ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر. - و هر زمان که شاخص UV بالاتر از ۳ باشد از ضد آفتاب استفاده شود.

## ۱۰- مکمل ها را در نظر بگیرید

بدن شما برای تولید دوپامین به چندین ویتامین و مواد معدنی از جمله آهن، نیاسین، فولات و ویتامین B6 نیاز دارد.

اگر کمبود یک یا چند مورد از این مواد مغذی دارید، ممکن است در تولید دوپامین کافی برای رفع نیازهای بدن خود با مشکل مواجه شوید.

آزمایش خون می تواند تعیین کند که آیا شما در هر یک از این مواد مغذی کمبود دارید یا خیر. اگر چنین است، می توانید در صورت نیاز مکمل را مصرف کنید. علاوه بر تغذیه مناسب، چندین مکمل با افزایش سطح دوپامین مرتبط است، این مکمل ها شامل منیزیم، ویتامین D، کورکومین، عصاره پونه کوهی و چای سبز است. با این حال، تحقیقات بیشتری در مورد انسان مورد نیاز است.

منابع:

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

[/https://www.healthdirect.gov.au](https://www.healthdirect.gov.au)

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684895](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684895)

<https://en.wikipedia.org/wiki/L-DOPA>