

## خوردنی های حال خوب کن!

۱۰ ماده غذایی هستند که بر اساس مطالعات صورت گرفته می‌توانند سطح استرس را در شما پایین بیاورند، با افسردگی مبارزه کنند و از میزان اضطراب‌تان بکاهند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، در صورتی که گاهی حس غم و اندوه گرفتارتان می‌کند یا تمایل دارید از بروز چنین احساسی پیشگیری کنید، برخی خوراکی‌ها وجود دارند که با مصرف‌شان می‌توانید بهبودی در خلق و خو را تجربه کنید یا در واقع خوش‌اخلاق شوید.

### ۱. شکلات

احتمالا این مورد را از قبل هم می‌دانستید، اما خوب است مطلع باشید که علم نیز از این نظریه که شکلات باعث خوشحالی ما می‌شود، حمایت می‌کند: مطالعه‌ای که در مرکز تحقیقات نستله در سوییس انجام شد، نشان داد که خوردن شکلات تلخ (دقیقا به میزان ۴۰ گرم در روز) و به مدت ۲ هفته، هورمون استرس (کورتیزول) را در کسانی که به شدت استرس داشتند، کاهش می‌دهد. کارشناسان بر این باورند که این تاثیر می‌تواند به لطف آنتی‌اکسیدان‌های موجود در شکلات باشد. البته زمانی که در خوردن شکلات زیاده‌روی می‌کنید، حتما ۲۳۵ کالری که هر ۴۰ گرم از این ماده‌ی خوراکی دارد را مد نظر داشته باشید، و گرنه ممکن است با دیدن هر یک کیلو اضافه وزنی که آرام آرام بر اندام‌تان می‌نشیند، استرس بگیرید یا حتی افسرده شوید.

### ۲. کربوهیدرات‌ها

بر خلاف آنچه غالبا می‌شنویم، کربوهیدرات‌ها چاق‌کننده نیستند و می‌توانند خلق و خوی‌تان را بهبود دهند. در مطالعه جدیدی در آرشیو ژورنال طب داخلی (Internal Medicine)، کسانی که به مدت یک سال یک برنامه‌ی غذایی حاوی مقادیر خیلی کم از کربوهیدرات (که مصرف فقط ۲۰ تا ۴۰ گرم کربوهیدرات را در روز اجازه می‌داد، حدود ۱/۲ فنجان برنج و یک تکه نان) را دنبال کردند، اضطراب، افسردگی و خشم بالاتری را نشان دادند در مقایسه با کسانی که رژیم غذایی حاوی چربی کم و کربوهیدرات زیاد داشتند و روی لبنیات کم چرب، غلات کامل، میوه و دانه‌ها تمرکز داشتند. محققان بر این باور هستند که کربوهیدرات‌ها تولید سروتونین (ماده‌ی شیمیایی احساس خوب در مغز) را افزایش می‌دهند. همچنین سختی‌های دنبال کردن یک رژیم غذایی حاوی مقادیر کمی از کربوهیدرات به مدت یک سال کامل، تاثیر منفی روی خلق‌وخو دارد. به علاوه، این نکته را در نظر داشته باشید که ممکن است به کمبود سروتونین مبتلا باشید.

### ۳. میوه و سبزیجات

بله، مصرف میوه و سبزیجات هم خوش اخلاق‌تان می‌کند! در مطالعه‌ای روی حدود ۳۵۰۰ مرد و زن، که در ژورنال انگلیسی روانپزشکی منتشر شد، احتمال گزارش افسردگی از سوی کسانی که برنامه‌ی غذایی سرشار از غذاهای کامل در یک سال گذشته زندگی‌شان داشتند، پایین‌تر از کسانی بود که مقادیر زیادی دسر، غذاهای سرخ‌شده، گوشت‌های فرآوری شده، غلات تصفیه شده و لبنیات پرچرب مصرف کرده بودند. مطالعات قدیمی‌تر نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات و اسیدهای چرب امگا ۳ ماهی با کم شدن خطر ابتلا به افسردگی، مرتبط است. فولات، ویتامین ب موجود در دانه‌ها، مرکبات و سبزیجات تیره مانند اسفناج، روی انتقال‌دهنده‌های عصبی که خلق و خو را مورد تاثیر قرار می‌دهند، اثرگذار هستند. ممکن است که خاصیت محافظتی برنامه‌های غذایی حاوی مواد غذایی کامل به دلیل تاثیر فزاینده این مواد مغذی باشد.

### ۴. زعفران

در مطالعه‌ای که در ایران صورت گرفته است، به ۵۰ زن مبتلا به سندروم پیش‌قاعدگی (PMS) در مدت بیش از دو چرخه‌ی قاعدگی، روزانه دو کیسول زعفران (۱۵ میلی‌گرمی) و کیسول‌های دارونما داده شد و علائم آن‌ها ثبت شد. پس از پایان مطالعه، بیش از ۳/۴ از زنانی که زعفران دریافت کرده بودند گزارش دادند که علائم پی‌ام‌اس در آن‌ها (از جمله نوسانات خلقی و افسردگی) حداقل ۵۰ درصد کم شده است، در مقایسه با گروه دارونما که فقط ۸ درصد کاهش علائم را گزارش دادند. در مطالعات قدیمی‌تر، زعفران در مقایسه با داروی ضدافسردگی فلوکستین (Prozac) و ایمی‌پرامین (Tofranil)، اثرات ضدافسردگی داشت. محققان بر این باورند که این ادویه همان مکانیسم پروزاک را دارد و میزان انتقال‌دهنده‌ی عصبی احساس خوب، سروتونین، را در مغز افزایش می‌دهد.

### ۵. انواع ماهی‌های چرب

مصرف انواع ماهی‌های چرب و روغنی و صدف به شما امگا ۳ می‌رساند. امگا ۳ مواد شیمیایی مغز که مرتبط با خلق‌وخو هستند را (به خصوص دوپامین و سروتونین) تغییر می‌دهد. (سطوح پایین سروتونین با افسردگی، پرخاشگری و تمایل به خودکشی مرتبط است، در حالی که دوپامین یک پاداش شیمیایی است که مغز در پاسخ به تجربه‌های لذت‌بخش، مانند غذا خوردن آزاد می‌کند.)

### ۶. نارگیل

شاید قبلا هم تجربه کرده باشید: زمانی که دچار استرس هستید، عطر و بوی نارگیل می‌تواند واکنش جنگ و گریز شما را با آرام کردن ضربان قلب، کند کند. در مطالعه راهنمای کوچکی در دانشگاه کلمبیا، کسانی که عطر نارگیل را استشمام کردند، متوجه شدند که فشار خون‌شان بعد از انجام یک فعالیت

چالش‌برانگیز به سرعت، به حالت عادی برگشت. محققان اعتقاد دارند که استنشاق عطر و بوی دلپذیر، هوشیاری را افزایش می‌دهد و در عین حال واکنش ما را نسبت به استرس آرام می‌کند.

#### ۷. چای و دمنوش

مطابق با مطالعه‌ای از ژورنال تغذیه، نوشیدن چای کافئین‌دار سیاه، چای سبز یا اولونگ می‌تواند هشیاری ذهن‌تان را بیش‌تر کند. محققان معتقدند که تیائین می‌تواند با کافئین برای بالا بردن تمرکز و توجه همکاری کند. نتایج مطالعه توصیه می‌کنند که برای استفاده از تمام مزایا، ۵ تا ۶ فنجان چای در روز بنوشید.

#### ۸. موز

موز منبع خوبی از قند طبیعی، ویتامین B ۶ و فیبر پری بیوتیک است که با هم همکاری می‌کنند تا سطح قند خون و خلق و خوی شما را پایدار و در نتیجه شما را خوش اخلاق نگه دارند.

#### ۹. مغزیات و آجیل

برخی مغزیات خاصی سرشار از تریپتوفان، روی (زینک) و سلنیوم هستند که می‌توانند از عملکرد مغز پشتیبانی کرده و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهند. بد نیست نسبت به بهترین منابع زینک نیز آگاهی داشته باشید.

#### ۱۰. قهوه

قهوه ترکیبات بی شماری از جمله کافئین و اسید کلروژنیک را برای بدن فراهم و به این ترتیب روحیه شما را تقویت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند که قهوه بدون کافئین حتی ممکن است تاثیرگذار باشد.