کدام خوراکی ها برای بهبود خلق‌وخو مفید است؟

13 بهمن 1400

غذا نباید جایگزین درمان‌های دیگر برای سلامت روان، از جمله داروهای تجویزی شود؛ اما تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که تغییرات رژیم غذایی می‌توانند منجر به بهبود معنی‌داری در خلق‌وخو و بهزیستی ذهنی شوند.

برخی غذاها اگرچه منجر به تغییر یک شبه خلق‌وخو نمی‌شوند؛ اما گنجاندن آن‌ها در وعده‌های غذایی، ممکن است باعث شود متوجه بهبود خلق‌وخوی خود شوید.

سبزیجات

سبزی‌های برگ‌دار پایه رژیم غذایی سلامت مغز محسوب می‌شوند؛ زیرا ارزان و همه‌کاره هستند و مواد مغذی آن‌ها در مقابل کالری، بیشتر است. کلم‌پیچ، اسفناج، سبزی چغندر منابع خوبی از فیبر، فولات و ویتامین‌های C و A هستند. اگر طرفدار سالاد نیستید، این سبزیجات را به سوپ‌ها، خورشت‌ها، سرخ‌کردنی‌ها اضافه یا آن‌ها را به سس پستو یا اسموتی تبدیل کنید. یک وعده کوچک جلبک دریایی را هفته‌ای یک‌بار به‌عنوان منبع ید، فیبر، روی و مواد مغذی گیاهی اضافی به بشقاب خود اضافه کنید.

میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ

هرچه بشقاب شما رنگارنگ‌تر باشد، مغزتان سالم‌تر می‌ماند. مطالعات نشان می‌دهند که ترکیبات موجود در میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن مانند فلفل قرمز، زغال اخته، کلم بروکلی و بادمجان می‌توانند بر کاهش التهاب، بهبود حافظه، خواب و خلق‌وخو تاثیر بگذارند. مواد غذایی قرمز و آووکادو را فراموش نکنید که سرشار از چربی‌های سالم هستند و میزان جذب مواد مغذی گیاهی را از سایر سبزیجات افزایش می‌دهد.

غذای دریایی

ماهی ساردین، صدف، ماهی آزاد و ماهی کاد منابع اسیدهای چرب امگا ۳ با زنجیره بلند و برای سلامت مغز ضروری هستند. غذاهای دریایی همچنین منبع خوبی از ویتامین B۱۲، سلنیوم، آهن، روی و پروتئین هستند. اگر ماهی نمی‌خورید، دانه‌های چیا، دانه‌های کتان و سبزیجات دریایی نیز منابع خوبی از امگا ۳ هستند.

آجیل، لوبیا و دانه‌ها

سعی کنید روزانه بین نصف تا یک فنجان کامل لوبیا، آجیل و دانه بخورید. بادام هندی، بادام، گردو و تخمه کدو تنبل، میان‌وعده‌ای عالی هستند، اما می‌توان آن‌ها را به غذاهای سرخ‌شده و سالاد نیز اضافه کرد. لوبیا سیاه و قرمز، عدس و حبوبات را نیز می‌توان به سوپ، سالاد و خورشت اضافه یا به‌عنوان یک وعده غذایی میل کرد. کره‌های آجیل نیز منابع مفید غذایی هستند.

ادویه‌ها و گیاهان

پخت‌وپز با ادویه‌ها نه تنها طعم غذای شما را بهتر می‌کند، بلکه مطالعات نشان می‌دهند که برخی ادویه‌ها ممکن است به تعادل بهتر میکروب‌های روده، کاهش التهاب و حتی بهبود حافظه منجر شوند. ادویه‌هایی که ممکن است از سلامت مغز حمایت کنند عبارتند از: زردچوبه، دارچین، رزماری، مریم گلی، زعفران و زنجبیل.

شکلات تلخ

مطالعات نشان داده اند افرادی که به طور منظم شکلات تلخ می‌خورند، ۷۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند. شکلات تلخ مملو از فلاونول‌ها از جمله اپی‌کاتچین است، اما شکلات‌های شیری آن قدر فراوری شده‌اند که اپی‌کاتچین زیادی در آن‌ها باقی نمی‌ماند.