

7 غذای شگفت‌انگیز برای تقویت سروتونین و

شادابی بیشتر

8 آذر 1404

سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی طبیعی (پیام‌رسان مغز) و هورمونی است که با تنظیم خلق‌و‌خو مرتبط است. پزشکان سطح سروتونین را عاملی کلیدی در سلامت روان می‌دانند.

در حالی که برخی افراد ممکن است برای تنظیم سطح سروتونین خود به دارو نیاز داشته باشند، برخی غذاها می‌توانند به افزایش تولید آن کمک کنند.

اگر برای اضطراب یا افسردگی دارو مصرف می‌کنید، قبل از افزایش مصرف غذاهای تقویت‌کننده سروتونین، با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید. سطح بالای سروتونین ممکن است خطراتی برای سلامتی ایجاد کند.

غذاهای تقویت‌کننده سروتونین

برخی غذاها منابع خوبی برای تریپتوفان، یک اسید آمینه ضروری هستند که بدن شما نمی‌تواند آن را تولید کند. سروتونین از تریپتوفان ساخته می‌شود.

در اینجا هفت غذا با مقدار بالای تریپتوفان معرفی شده‌اند که ممکن است به تنظیم سطح سروتونین کمک کنند:

تخم‌مرغ

بر اساس یک بررسی تحقیقاتی، محتوای پروتئینی تخم‌مرغ می‌تواند سطح تریپتوفان در پلاسمای خون را افزایش دهد. زرده تخم‌مرغ را حذف نکنید، زیرا سرشار از این اسید آمینه است و همچنین حاوی:

• تیروزین

• کولین

• بیوتین

• اسیدهای چرب امگا-۳

پنیر

پنیر (و سایر محصولات لبنی) منابع عالی تریپتوفان هستند. پنیر کاتیج و پنیرهای سفت مانند پارمسان،

گودا و چدار به‌ویژه غنی از این اسید آمینه ضروری هستند.

لبنیات همچنین مقداری کلسیم و پروتئین فراهم می‌کنند که به سلامت استخوان‌ها و احساس سیری کمک می‌کنند.

محصولات سویا

محصولات سویا، مانند توفو، منابع غنی از تریپتوفان (و تقریباً تمام نه اسید آمینه ضروری دیگر) هستند. توفو می‌تواند جایگزین تقریباً هر نوع پروتئینی شود، بنابراین حتی اگر رژیم وگان یا گیاه‌خواری دارید، می‌توانید از فواید تریپتوفان بهره‌مند شوید.

برخی از انواع توفو همچنین با کلسیم غنی شده‌اند، که به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند.

ماهی سالمون

سالمون نه‌تنها سرشار از تریپتوفان است، بلکه مقدار مناسبی اسیدهای چرب امگا-۳ و ویتامین D نیز دارد که برای سلامت موارد زیر مفیدند:

- استخوان‌ها
- پوست
- عملکرد چشم
- عضلات

سالمون همچنین می‌تواند به مدیریت کلسترول و کاهش فشارخون کمک کند.

آجیل و دانه‌ها



همه انواع آجیل و دانه‌ها حاوی مقداری تریپتوفان هستند. آن‌ها همچنین منابع خوبی برای:

● فیبر

● ویتامین‌های مختلف

● آنتی‌اکسیدان‌ها

یک بررسی تحقیقاتی نشان می‌دهد که مصرف مقدار متوسطی از آجیل به صورت منظم ممکن است با بهبود پروفایل لیپید و آپولیپوپروتئین، خطر بیماری قلبی را کاهش دهد.

فقط یک مشت کوچک آجیل و دانه‌ها تقریباً روزانه کافی است. توجه داشته باشید که آجیل کالری بالایی دارد.