خوراکی‌هایی که شاد کننده و ضد افسردگی‌اند

21 شهریور 1402

اگر به اندازه کافی شاد نیستید، شاید با رعایت یک رژیم غذایی مناسب بتوانید فاصله‌تان را با غصه‌ها بیشتر کنید. در واقع، مصرف بعضی از این خوراکی‌ها می‌تواند حال شما را در روزهایی که اندوهگین هستید، بهتر کند.

اختلال افسردگی اساسی یا به اصطلاح (افسردگی)، اختلالی روانی است که مشخصه اصلی آن داشتن حالت پریشانی در وضعیت‌ها و موقعیت های مختلف به مدت حداقل دو هفته است. افسردگی معمولا با علائمی مثل عدم اعتماد به نفس، بی‌علاقگی نسبت به انجام فعالیت لذت بخش، بی‌حالی و احساس درد بدون دلیل همراه است. اما می توان با تغذیه مناسب که در این مطلب برنا به شما ارایه می شود شاد بود و از افسردگی نجات پیدا کرد.

اگر به اندازه کافی شاد نیستید، شاید با رعایت یک رژیم غذایی مناسب بتوانید فاصله‌تان را با غصه‌ها بیشتر کنید. درواقع، مصرف بعضی از این خوراکی‌ها می‌تواند حال شما را در روزهایی که اندوهگین هستید، بهتر کند.

خوراکی‌های ضد افسردگی چیست؟

۱ـ دلستر ساده

مخمر، یکی از داروهای طبیعی ضدافسردگی و شادی‌آور است و اگر هر روز دلستر بخورید، حال‌تان به مرور خوش‌تر می‌شود. اگر اهل دلستر خوردن نیستید، می‌توانید از داروخانه قرص‌های خوراکی مخمر را تهیه کنید. اما یادتان نرود که با مصرف این قرص‌ها اشتهای‌تان هم افزایش پیدا می‌کند.

۲ـ بابونه

در روزهایی که غم‌زده هستید، دمنوش بابونه میل کنید. حتی می‌توانید به عنوان یک وعده در هر روز به جای چای سراغ این دمنوش‌ها بروید تا آرامش‌تان بیشتر و اضطراب‌تان کمتر شود.

۳ـ اسطوخودوس

این گیاه پرطرفدار، راهی دیگر برای رسیدن به آرامش را پیش روی‌تان می‌گذارد. اسطوخودوس اضطراب را کم و شما را به فرد خوش‌خلق تری بدل می‌کند.

۴-زعفران

چای زعفرانی دم کنید یا اینکه از این چاشنی هر روز در غذاهای‌تان بریزید تا سرخوش‌تر شوید. زعفران دارویی طبیعی برای فرار از افسردگی است.

۵-ماهی

گفتیم که اسیدهای چرب غیراشباع و امگا۳، ضدسرطان و ضدکلسترول هستند اما یادمان رفت از تاثیر آنها در حفظ سلامت روان بگوییم. شما می‌توانید برای کاهش اضطراب و افسردگی، به طور مرتب ماهی میل کنید.

۶-سبزیجات برگ سبز

با توجه به محتوای بالای منیزیوم، سبزیجات برگ سبز به شما کمک می‌کند تا سیستم عصبی خود را متعادل کنید؛ بنابراین آن ها برای برخورد با اختلالات عاطفی مانند: اضطراب و افسردگی مناسب هستند.

۷ـ آجیل

آجیل سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، اسیدهای آمینه، مواد معدنی مانند: پتاسیم و منیزیم است که باعث افزایش سلامتی و شادی می شوند.

۸ـ کاکائو و شکلات تیره رنگ

ماده اصلی در شکلات تیره یکی از بهترین غذاها در رژیم غذایی است که برای افسردگی تجویز شده است. اسیدهای آمینه باعث بهبود تولید سروتونین می‌شوند که این مسئله کمک می‌کند روحیه‌ی بهتری داشته باشید.

۹ـ جو ی دوسر سبوس‌دار

جو ی دوسر سبوس‌دار منبع طبیعی ویتامین‌های گروه B و فیبرها است که فرایند هضم را تسهیل می‌بخشد و سطح قند خون را متعادل می‌کند؛ یعنی مانع از افزایش ناگهانی قند خون می‌شود که معمولا علت حالات تندخویی و پرخاشگری است .

همچنین جوی دوسر منبع تریپتوفان است که در بالا به عنوان یکی از مواد مغذی لازم برای مبارزه با افسردگی محسوب می‌شود.

۱۰ـ تخم مرغ

مرکز مشاوره حال خوب

دکتر #کبری _درویش _پیشه، زوج درمانگر

تخم مرغ با ویتامین B۱۲ و آمینو اسید یکی از کامل‌ترین غذاها در این رژیم است. مواد مغذی به فعالیت سیستم عصبی شما کمک و از اضطراب و افسردگی جلوگیری می‌کنند.

۱۱ـ فلفل

فلفل حاوی ترکیبی به نام کاپسایسین است که محافظ قوی برای کاهش علائم افسردگی است؛ زیرا این ماده محرک تولید آندروفین است که هورمون خوش‌اخلاقی محسوب می‌شود. انواع فلفل‌ها حاوی این ترکیب فوق‌العاده هستند.

۱۲ـ موز

یکی از مهم‌ترین خواص موز مقدار بالای منیزیوم و پتاسیم است که این مواد ترشح کورتیزول که هورمون استرس است را کاهش می‌دهند و حال روحی شما را بهتر می‌کنند.

۱۳ـ دارچین

دارچین ادویه معطر و بی‌نظیری است که در تهیه انواع غذاها و دسرها جایگاه خاصی دارد، می‌تواند با

تنظیم سطح قند خون با افسردگی مقابله کند.