

## تغذیه سالم

اگر احساس می‌کنید حال و حوصله ندارید و مدام زانوی غم بغل گرفته‌اید یک سؤال از خودتان بپرسید: آیا مواد غذایی متنوعی مصرف می‌کنید؟

اگر همیشه غذاهای تکراری می‌خورید تعجبی ندارد که دچار افسردگی و بی‌حوصلگی بشوید. به خاطر اینکه بدن‌تان از دریافت ویتامین‌های مختلف و مورد نیاز محروم می‌شود. اگر می‌خواهید احساسات منفی و افسردگی‌های روزمره را از خودتان دور کنید این مواد غذایی را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید.



### **دل و جگر**

بعضی‌ها کلاً چشم دیدن کله‌پاچه و دل و جگر را ندارند اما باید بدانید که این مواد غذایی سرشار از ویتامین B12 می‌باشند.

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که کمبود این ویتامین خطر افسردگی را بالا می‌برد. به دل طبیعت بزنید و کمی کباب دل و جگر میل کنید. خواهید دید کلی حال و هوایتان عوض خواهد شد.



### قارچ

قارچ‌ها با آن شکل و شمایل دوست‌داشتنی و کوچکیشان سرشار از سلنیوم هستند. باید بدانید که کمبود این ماده‌ی شما را به دام افسردگی و اضطراب می‌کشاند. اگر دنبال یک منبع غذایی هستید مصرف قارچ را بالا ببرید.



### زعفران

این تارهای نازک قرمز رنگ مثقالی خیلی گران ، باارزش‌ترین ادویه‌ی هر آشپزخانه‌ی ایرانی است که نه تنها عطر و رنگ غذاها را از این رو به آن رو می‌کند بلکه حال و هوای شما را هم عوض می‌کند. بدانید و آگاه باشید که زعفران قادر است پیری را از شما دور کند

اصلاً این بار که یک کاسه شله زرد پرملات زعفران دار حسابی به دستتان رسید با تمام وجود بویش کنید. خواهید دید اولین عکس‌العملتان یک لبخند بانشاط خواهد بود. اصلاً اجداد طبیب ما برای بهتر کردن خلق و خو و رفع خستگی و کسالت همیشه به بیماران خود زعفران تجویز می‌کردند. چای زعفرانی و یا برنج پوشیده شده از این ادویه باارزش کلی شادتان می‌کند.

نتایج پژوهش‌هایی که محققان وطنی انجام داده‌اند نشان می‌دهد که زعفران حاوی خواص ضد افسردگی است که کم از داروهای ضد افسردگی مانند فلوکستین و ایمپرامین ندارد. به عقیده‌ی این محققان زعفران میزان ترشح سروتونین را در مغز بیشتر کرده و افسردگی را از بین می‌برد.



### املت

خوردن یک املت خوشمزه با زرده تخم مرغ برای صبحانه شما را سرحال و قهراق می کند. توصیه می کنیم کمی قارچ هم به املتتان اضافه کنید. زرده تخم مرغ سرشار از ویتامین ب کمپلکس و پروتئین می باشد. باید بدانید که ویتامین های ب کمپلکس شدت علائم افسردگی را کاهش می دهد .

پروتئین های موجود در تخم مرغ احساس سیری طولانی مدتی ایجاد می کند و قند خون را ثابت نگه می دارد. پس سعی کنید حتماً در برنامه ی غذایی تان نیمرو، املت و تخم مرغ آب پز را بگنجانید داخل سالادها یا تان تخم مرغ آب پز هم اضافه کنید.



### ماهی‌های آب‌های سرد

به محض اینکه اولین علائم احساسات منفی و افسردگی را در خود دیدید به سراغ ماهی بروید. ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که افسردگی را از شما دور می‌کنند. ماهی آزاد، قزل‌آلا، ساردین، شاه‌ماهی، ماهی کولی و ماهی تن بیش‌ترین میزان امگا ۳ ها را دارند. اگر ماهی دوست ندارید حتماً مکمل‌های روغن ماهی استفاده کنید.

مصرف گردو نیز کمک کننده است چون این ماده‌ی غذایی نیز حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اسیدهای چرب امگا ۳ کیفیت غشا و عملکرد سلول‌های مغزی را بالا می‌برند. از این گذشته باید بدانید که ماهی‌ها منبع فوق‌العاده‌ی پروتئین‌های کم چرب نیز می‌باشند که باعث ایجاد سیری طولانی مدت شده و قند خون را ثابت نگه می‌دارند. اگر می‌خواهید خلق و خویتان بهتر شود حتماً هر هفته دو تا سه مرتبه ماهی میل کنید



### چغندر

اگر مدام احساس خستگی، افسردگی و بی‌خوابی می‌کنید احتمالاً کمبود فولات دارید. خوشبختانه چغندر خام و تازه باید بدانید که بیشتر داروها مانند داروی ضدکلسترول، ضدالتهاب، یکی از منابع طبیعی فولات محسوب می‌شود. ضددیابت و یا قرص‌های ضدبارداری باک فولات بدن را خالی می‌کنند.

ویتامین‌های ب کمپلکس شدت علائم افسردگی را کاهش می‌دهد. در بین ویتامین‌های خانواده ب

**B6, B12** کمک را در بهبود عملکرد سلول‌های مغزی کرده و اثر مثبتی روی خلق و خوی ما دارد برای همین اگر مشغول مصرف این داروها هستید باید فولات بیشتری جذب کنید. بهتر است چغندر را کمی بجوشانید و اجازه ندهید مدت زمان طولانی بپزد. به خاطر اینکه حرارت طولانی مدت حدود ۴۰ درصد فولات آن را از بین می‌برد. ساده‌ترین راه مصرف چغندر این است که رنده‌اش کرده و به سالادهایتان اضافه کنید



### برنج قهوه ای

می‌باشد. این ماده‌ی غذایی **B9** و همچنین اسیدفولیک یا همان ویتامین **B3** و **B1** برنج قهوه ای حاوی ویتامین‌های شاخص گلیسمی پایینی دارد برای همین هم به تدریج قند خون را بالا می‌برد، از افتادن قند خون جلوگیری کرده و نمی‌گذارد بدخلق شوید. اگر دنبال یک ماده‌ی غذایی برای مقابله با افسردگی هستید برنج قهوه ای را امتحان کنید.



### کلم

کلم‌ها می‌توانند با استرس، عفونت‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین بیشتر سرطان‌ها مقابله بکنند به خاطر اینکه حاوی ویتامین سی و اسید فولیک میباشند روش‌های مختلفی وجود دارد که کلم را به برنامه‌ی غذاییتان اضافه کنید، می‌توانید کلم را به سالادهایتان اضافه کنید. آش یا سوپتان را پر از کلم کنید. با برگ‌های کلم دلمه درست کنید .

کلم پلو را دریابید. آب کلم میل کنید. اگر بعد از خوردن کلم دچار نفخ معده می‌شوید می‌توانید قبل از پخت، کمی رازیانه و یا زیره به آن اضافه کنید. باید بدانید که کلم سرشار از فیبرهایی است که میزان قند خون را ثابت نگه می‌دارند و برای همین هم نمی‌گذارند بد خلق و کسل شوید. آب کلم نیز یک درمان طبیعی فوق‌العاده برای مقابله با زخم معده می‌باشد.

علاوه بر مواد غذایی ذکر شده مواد غذایی دیگری مانند موز، آجیل، غلات کامل، شکلات سیاه، میوه‌ها و سبزیجات ، اسفناج و غیره نیز حال و هوای شما را بهتر کرده و یاس‌هایتان را به دست باد می‌سپارد.

منبع: [salamat.ir](http://salamat.ir)