

شادابی، نشاط و انرژی مثبت بیشتر، در چند قدمی شما! خوراکی های شگفت انگیزی که شادابی، نشاط و انرژی مثبت را به ما هدیه می دهند...



بعضی خوراکی ها، به آزاد شدن سروتونین در مغز کمک بیشتری می کنند. با این خوراکی های شادی بخش، آشنا شوید و با گنجاندن آشنا شوید. به طور کلی داشتن تغذیه صحیح و مناسب، در افزایش شادابی و نشاط موثر است.^{۱۲}

سالم بخوریم. سالم غذا خوردن، بدن ما را شاداب، با نشاط، پر انرژی و ذهن را متمرکز نگه می دارد. رژیم غذایی متعادلی داشته باشیم که شامل انواع کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی های تصفیه نشده، با تاکید بر سبزی ها، میوه ها، غلات سبوس دار، [ماهی، مرغ] و روغن های سالم است.^۱

مواد غذایی تازه بخوریم. مواد غذایی که موجب تقویت روحیه می شود باعث می گردد سریع تر به شادی و نشاط دست یابید. حواس تان را جمع کنید که در فهرست خرید هفتگی تان مواد غذایی زیر را جای بدهید: ماهی، گوشت گوسفند (کم چرب)، مرغ (بدون پوست)، نخود سبز، موز و جوانه گندم. تمام این مواد غذایی حاوی تریپتوفان طبیعی هستند که موجب افزایش سروتونین، یا هورمون شادی مغز می شود.^{۱۲}

مواد غذایی دیگری که می توانید در سبذ غذایی خانواده در نظر بگیرید عبارتند از: سبزی ها، آجیل (بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه)، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه)، سیب زمینی، نان سبوس دار (نان جو، نان سنگک). اینها سرشار از منیزیم هستند که بدن تان برای تولید دوپامین، دیگر ماده شیمیایی که موجب بهبود روحیه می شود، لازم دارد.^{۱۲}

میان وعده های غذایی سالم مصرف نماییم. میان وعده های غذایی سالم نقش اساسی در زندگی ما دارند؛ مخصوصا در روزهای بلند تابستان، تعطیلات و گردش ها. استفاده از میان وعده های سالم، اثر مهم تری بر سلامت ما و خانواده ما دارند.. اگر قصد دارید فاصله زمانی زیادی را بین سه وعده اصلی غذایی خود داشته باشیم، حتما باید مقدار کلی میان وعده سالم را در برنامه غذایی خود بگنجانیم.^۳

وعده های غذایی کوچک و مکرر بخوریم. درجایی که مسئله [شادابی، نشاط] وانرژی است، بهتر است هر چند ساعت یک بار وعده های غذایی و میان وعده های کوچک بخورید تا سه وعده غذایی بزرگ در روز. این رویکرد می تواند درک شما از خستگی را کاهش دهد، زیرا مغز شما که ذخایر انرژی بسیار کمی دارد، به یک منبع ثابت از مواد مغذی نیاز دارد. برخی از افراد تنها پس از چند ساعت بدون غذا احساس تنبلی می کنند. اما تغذیه مغز شما زیاد لازم نیست. یک تکه میوه یا چند آجیل کافی است.^۳

بهترین میان وعده سالم، میوه ها و سبزی ها هستند، از این رو، با خودتان هویج، خیار حتی کاهوی شسته و انواع میوه را می توانیم به محل کار ببرید و در میان روز میل کنیم.^۳ بهتر است از ساندویچ های خانگی به عنوان میان وعده

استفاده شده و هم چنین مصرف میوه و سبزی ها در کنار این مواد غذایی فراموش نشود.

✚ خوردن غذاهایی که برای ما مفید هستند، به ویژه سبزی های با برگ سبزی تیره (اسفناج، کلم بروکلی، کرفس، کاهو، تره فرنگی)، می تواند به پاک سازی انرژی منفی از بدن مان کمک کند.^۳

با یک سبد میوه های رنگارنگ آشتی کنیم! میوه های فراوان بخوریم. مصرف میوه، با مجموعه ای از رفتارهای مثبت زندگی ما که موجب بروز شادی و سلامت می گردند، در ارتباط است، به عبارت دیگر مصرف فراوان میوه، تقریباً ۱۱ درصد دلخوشی و خوشحالی ما را در زندگی افزایش می دهد.^{۱۲}

✚ تحقیقات نشان داده است که مصرف میوه، نه تنها فواید جسمانی فراوانی دارد، بلکه بر روح و روان ما تاثیر می گذارد. کسانی که عادت دارند میوه بخورند، شاداب ترند و احساس بهتری دارند.^{۱۲}

✚ روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف نماییم. نتایج پژوهش ها نشان می دهد افرادی که برای نهار پروتئین کافی دریافت نمی کنند بیشتر از افرادی که به طور مرتب پروتئین دریافت می کنند احساس افسردگی، استرس و خستگی می کنند و از نظر فیزیکی به اصطلاح **روی فرم** نیستند. اسیدهای آمینه ای که پروتئین ها تولید می کنند برای بدن لازم و ضروری اند. این اسیدهای آمینه روی خلق و خو و سرزندگی ما تأثیر مثبتی دارد.^۴

✚ از مصرف بیش از اندازه پروتئین حیوانی، غذاهای فرآوری شده (کنسروها، سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا) ، شکر تصفیه شده، کافئین و غذاهای سرخ شده خودداری کنیم؛ در عوض، روی مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها (سیب، پرتقال، توت فرنگی، خیار، هلو، زرد آلو، توت فرنگی، گریپ فروت، نارنگی، کیوی، آلو، پیازچه، بامیه، لوبیاسبز، پیاز، سیر، چغندر، کدوسبز، بادمجان، کدو حلوائی، کرفس، ریحان

،نعناع، گوجه فرنگی، قارچ خوراکی (، غلات سبوس دار (برنج، گندم، جو، جودوسر)، آجیل (بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، مغز گردو ، بادام هندی)، دانه ها (سویا، لوبیا، تخمه آفتابگردان و کدو) تمرکز کنیم.^۲

به دنیای شگفت انگیز عسل احترام بگذاریم! عسل از افسردگی، استرس، خشم و اضطراب جلوگیری می کند و با کاهش التهاب مغز، آن را سالم نگه می دارند. وقتی عسل می خوریم، سطح قند خون هم تنظیم می شود و ما احساس انرژی، شادی و نشاط می کنیم.^{۱۲}

✚ اگر همیشه احساس خستگی ، تنبلی و کم انرژی می کنید، تغییر عادات غذایی می تواند مفید باشد. پیروی از یک رژیم غذایی کامل نه تنها می تواند خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن را کاهش دهد، بلکه به طور قابل توجهی بر سطح انرژی، [شادابی و نشاط] شما تأثیر می گذارد.^۲

✚ انتخاب غذاهای کامل و مغذی می تواند ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را برای بهترین عملکرد خود تامین کند . از سوی دیگر، خوردن مقدار زیادی از غذاهای فرآوری شده که دارای قند و چربی بالایی هستند می تواند بر سطح انرژی و سلامت کلی شما تأثیر منفی بگذارد. علاوه بر این، برخی مطالعات نشان می دهند که حذف وعده های غذایی ممکن است با خستگی، اضطراب و توجه ضعیف مرتبط باشد.^۲

✚ مهم است که در طول روز به اندازه کافی غذا بخوریم تا انرژی خود را تامین کنیم. این به این دلیل است که محدودیت های شدید رژیم غذایی، می تواند منجر به کمبود کالری و مواد مغذی ضروری مانند آهن شود که می تواند بر سطح انرژی شما تأثیر بگذارد.^۲

مصرف تخم مرغ را فراموش نکنیم. تخم مرغ، منبع سرشار از ویتامین های B ، D و پروتئین های سالم، بهترین گزینه برای سلامتی هستند. آیامی دانید که آن

ها روحیه ما را تقویت می کنند و به شما در رفع خشم ، استرس و اضطراب کمک می کنند؛ بنابراین به هر شکل انرژی را تقویت می کند و به ما در مقابله با عصبانیت کمک می کند.^{۲۲}

+ تخم مرغ سیر کننده و سرشار از پروتئین است که به معنای انرژی ثابت و پایدار است . همچنین حاوی لوسین است، اسید آمینه ای که به روش های مختلفی تولید انرژی را تحریک می کند . این امر، به سلول ها کمک می کند تا قند خون بیشتری دریافت کنند، تولید انرژی در سلول ها را تحریک می کند و تجزیه چربی برای تولید انرژی را افزایش می دهد. تخم مرغ سرشار از ویتامین های گروه B است که به آنزیم ها کمک می کند تا نقش خود را در فرآیند تبدیل غذا به انرژی انجام دهند.^۶

+ از مصرف تنقلات و میان وعده های ناسالم باید خودداری شود، اما کارشناسان تغذیه تأکید دارند که استفاده از میان وعده های مغذی و سالم در طول روز برای حفظ شادابی، نشاط و انرژی، سلامت و تعادل جسمی و روانی ضروری است. موادی مانند شکلات، شیرینی، چیپس و پفک به عنوان میان وعده توصیه نمی شود.^۳

+ با تأمین منظم بدن با میان وعده های سالم در طول روز، می توانیم شادابی، نشاط و انرژی بدن خود را حفظ کنیم . به منظور حفظ انرژی خود در سطح مناسب در جستجوی غذاهایی همچون نان، آرد سبوس دار، کلوچه ، شیرینی تولید شده از غلات سبوس دار، که شامل ترکیبات پیچیده هیدرو- کربن ها هستند، با شیر یا از غذاهایی مانند ماست کم چرب و یا شیر بدون خامه که شامل پروتئین هستند استفاده کنید.^۳

به طور کلی برای میان وعده های غذایی خود برنامه ریزی داشته باشیم. به جای چیپس های سیب زمینی و ذرت، از سیب زمینی پخته و به جای بستنی خامه ای، از ماست منجمد غیر چرب یا آب میوه تازه و طبیعی استفاده نماییم.^۳

میان وعده غذایی سالم را در یخچال و آشپزخانه نگه داری کنیم، مانند ماست، سبزی ها، میوه ها، نان های تهیه شده از غلات سبوس دار (نان سنگک، نان جو)، ذرت بوداده، شیر کم چرب، برگه میوه خشک و امثال آن.^۳

صبحانه، بیمه سلامتی را از قلم نیندازیم! صبحانه، نقش مهمی در تنظیم سوخت و ساز بدن ایفا می کند و از این طریق باعث کنترل وزن و عملکرد بهتر بدن و از جمله افزایش شادابی، نشاط و انرژی مثبت می شود. اگر به هر دلیلی صبحانه را از وعده های غذایی خود حذف کنیم و برای مدت طولانی گرسنه بمانیم، بدن برای تامین انرژی مورد نیاز خود در حالت آماده باش قرار می گیرد، سوخت و ساز را کاهش می دهد و چربی را ذخیره می کند.^۴

صبحانه ای را انتخاب نمایید که مورد پسندتان است و شما را سرحال و شاداب می کند. برای ساعت ۱۰ صبح آب بنوشید و یک میوه تازه (سیب، هلو، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و ...) بخورید.^{۱۲}

در وعده صبحانه، به اندازه کافی پروتئین مصرف کنیم. افرادی که هر روز صبح صبحانه می خورند نسبت به افرادی که آن را حذف می کنند، خستگی و استرس (فشار روحی) کمتری دارند. با یک صبحانه سرشار از پروتئین انرژی بدن خود را افزایش دهیم.^۳

غذاهای پر فیبر (الیاف غذایی) مانند بلغور جودوسر داغ، بیشتر از یک شیرینی خامه ای یا شیرینی بسیار شیرین، به ما می چسبند. با گذشت روز، آن ها،

از گرسنگی ما جلوگیری می کنند. گرسنگی می تواند منجر به کاهش انرژی شود.^۵

از مصرف آجیل و دانه ها غافل نشویم. دانه هایی مانند گردو، بادام، کشمش و ... سرشار از چربی امگا ۳ هستند. اضافه کردن برخی از این دانه ها و یا دانه آفتابگردان، منبع خوبی است. اینها چربی های اشباع نشده هستند و به سرعت انرژی را آزاد می کنند و باعث می شود در تمام طول روز انرژی داشته باشیم.^۴

یک مشت بادام یا بادام زمینی که سرشار از منیزیم و فولات (اسید فولیک) هستند بخوریم. این مواد مغذی برای تولید انرژی و سلول ضروری هستند. کمبود این مواد مغذی می تواند احساس ضعف و کاهش انرژی را در بدن ما به وجود آورند.^۶

نظری هم به شکلات تلخ داشته باشیم! شکلات تلخ، باعث افزایش فوری خلق و خو و تمرکز می شود و جریان خون را در مغز شما بهبود می بخشد و به شما کمک می کند تا احساس نشاط و انرژی بیشتری داشته باشید. تحقیقات انجام شده توسط انجمن داروسازی انگلیس، حتی نشان می دهد که فلاونول های کاکائو، می توانند عملکرد شناختی شما را تقویت کنند. یک مطالعه منتشر شده در *Journal of Clinical Psychopharmacology* نشان داد که چند تکه شکلات تلخ در روز، تمام چیزی است که شما برای بهره مندی از مزایای آن لازم دارید.^{۱۲}

پرخوری ممنوع! آهسته و آرام غذا میل کنیم و از مزه هر لقمه ای که در دهان داریم، لذت ببریم. عادت کنید که وقتی هفتاد درصد از حجم معده تان پر شده، دست از غذا خوردن بکشید، یا دست کم قبل از این که احساس کنید سیر شده اید و معده شما پُر از غذا شده است، غذا خوردن را متوقف نمایید.^۸

✚ برای اینکه این روزها، پُر انرژی تر باشیم شکلات سیاه بخریم و هرازگاهی در بین کارها میل کنیم. شکلات سرشار از منیزیم است که به سلول‌ها کمک می‌کند تا انرژی بدن را تامین کنند. علاوه بر این کاکائو، منبع آهن است که به همین شیوه به تولید انرژی کمک می‌کند و از سلول‌ها در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کند. در نهایت اینکه فسفر موجود در شکلات سیاه باعث ذخیره انرژی می‌شود.^۴ اطمینان حاصل کنیم که وقتی با شکلات‌های داخلی خود لذت می‌بریم، بهترین شکلات‌های تیره را انتخاب کنیم.^{۱۲}

✚ انرژی، شادابی و نشاط را در آشپزخانه جستجو کنیم، نه در داروخانه! انرژی، شادابی و نشاط را در آشپزخانه جستجو کنیم. تحقیقات نشانگر این واقعیت است که برای رسیدن به انرژی مثبت، شادمانی و نشاط، باید در آشپزخانه‌های منازل جستجو کرد، نه در داروخانه‌ها! مواد غذایی در آشپزخانه وجود دارند که می‌توانند حال و حوصله و دل و دماغ ما را تغییر دهند که دیگر احساس غمگینی و ناراحتی نداشته باشیم و احساس شادی انرژی بیشتر کنیم. مصرف منظم و مرتب غذاهای نشاط آور می‌تواند ما را نسبت به سن واقعی خود، بسیار جوان تر نشان دهد.^۷

برای نهار می‌توانید از ساندویچ‌ها، یا سالاد و یا سبزی پلو با ماهی تُن و دیگر ماهی‌ها استفاده کنید. ماهی کبابی همراه با سبزی‌های تازه، نیز انتخاب خوبی برای شام می‌باشد.^{۱۲}

✚ از کافئین به درستی استفاده کنیم. کافئین به افزایش هوشیاری کمک می‌کند؛ بنابراین نوشیدن یک فنجان قهوه می‌تواند به تیزتر شدن ذهن ما کمک کند. اما برای به دست آوردن اثرات انرژی زا از کافئین، باید با احتیاط از آن استفاده کنیم. همچنین قهوه می‌تواند باعث بی‌خوابی شود، به خصوص زمانی که به مقدار زیاد یا بعد از ساعت ۲ بعد از ظهر مصرف شود.^۹

🌟 **لیمو یا آب لیمو بنوشیم.** بوی پوست لیمو، تجربه‌ای دلپذیر و نشاط‌آور برای ذهن است. بوی اتاق را پر می‌کند و انرژی منفی را دفع می‌کند. مقدار زیادی لیمو در اتاق داشته باشیم. پوست‌های لیمو را رنده کنیم و بجوشانیم، گاهی اوقات آن‌ها را جلوی بینی خود، تکان دهیم. تلخی و بوی لیمو، باعث حفظ آرامش در ذهن ما می‌شود.^۵

🌟 **نتایج یک مطالعه ژاپنی که در مجله پزشکی جایگزین و مکمل، منتشر شده** نشان می‌دهد که فقط رایحه میوه‌های مرکبات مانند لیمو می‌تواند روحیه فرد را بهبود بخشد. هنگامی که این ماده را با مقدار بالای ویتامین C موجود در لیموترش جفت می‌کنید، نسخه‌ای برای شادتر شدن خود تهیه می‌کنید!^۴

نخود دانه ای کوچک، اما جادویی! نخود، منبع خوبی از کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر است که بدن ما می‌تواند از آن‌ها برای انرژی ثابت استفاده کند.^{۱۲}

🌟 **از مصرف دارچین، حریف قوی و تازه نفس برای تقویت انرژی غافل نشویم!** دارچین برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون عمل می‌کند؛ بنابراین به تثبیت سطح انرژی شما نیز کمک می‌کند. یک قاشق چای خوری دارچین به اندازه نصف فنجان زغال اخته، یکی از غنی‌ترین مواد غذایی آنتی‌اکسیدانی، آنتی‌اکسیدان دارد. کمی در ماست خود ریخته و آن را هم بزنییم، یا یک قطره به قهوه خود اضافه کنیم. برخی افراد می‌گویند که فقط یک دم‌نوش از این ادویه معطر، می‌تواند خستگی را کاهش دهد و آنها را هوشیارتر کند.^{۱۰}

🌟 **شادابی، نشاط و انرژی بیشتر خوردن ماهی! ماهی بخوریم.** بیشتر انواع ماهی حاوی همه ویتامین‌های مهم B هستند، به ویژه انواع آن یعنی B6، B12. در واقع ویتامین B12، یکی از مهم‌ترین ویتامین‌هایی است که در ترکیبات شیمیایی مغز، عامل شادی بخش سروتونین تولید می‌کند.^{۱۲} بر اساس

مقاله ای از دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، ماهی و سایر غذاهای دریایی، منابع اصلی چربی های سالم امگا ۳ با زنجیره بلند و سرشار از مواد مغذی دیگر مانند ویتامین D و سلنیوم هستند. کمبود این ویتامین ها حتی ممکن است به افسردگی، استرس، خشم و اضطراب منجر شوند.^{۱۲}

جودوسر، تولید سروتونین را افزایش می دهد که می تواند به ما در مدیریت استرس و تقویت یادگیری و عملکرد حافظه کمک کند.^۶

تحقیقات نشان داده اند ماهی قزل آلا، ساردین و ماهی تن التهاب را کاهش می دهند که یکی از دلایل رایج خستگی است ماهی چرب، دارای پروتئین بالا و چربی اشباع کمی است. همچنین شواهد قوی وجود دارد که خوردن ماهی یا مصرف روغن ماهی برای قلب و عروق خونی مفید است. علاوه بر افزایش انرژی، خوردن ماهی یک یا دو بار در هفته ممکن است خطر سکته مغزی، افسردگی، بیماری آلزایمر و سایر بیماری های مزمن را نیز کاهش دهد.

با غلات آنتی کنیم! غلات سبوس دار، از منابع مهم ویتامین های گروه B و مواد مغذی حیاتی برای سلامت مغز هستند. به عنوان مثال ویتامین B6 به تبدیل اسید آمینه تربیتوفان به سروتونین کمک می کند و ویتامین B12 در تولید انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و دوپامین و غیره نقش دارد، همه اینها به تنظیم خلق و خو کمک می کنند.^{۱۲}

با عدس دوست شویم! عدس را حتماً باید در فهرست غذایی خود قرار دهیم تا احساس شادی بیشتری نماییم. عدس حاوی آهن بالایی است و با کم خونی مبارزه می کند. همچنین می تواند انرژی ما را در طولانی مدت تامین کند. همچنین عدس پروتئین بالایی دارد و باعث می شود که دیرتر احساس گرسنگی داشته باشید.^{۱۲}

غذا خوردن، خیلی از افراد را آرام می‌کند. بسیاری از پرخوری‌های عصبی هم نتیجه همین آرامش فردی است که بر اثر خوردن غذا به دست می‌آید. اما آیا تمام خوراکی‌ها، به یک اندازه باعث شادی می‌شوند؟!^۴

مصرف دانه ی سحرآمیز را فراموش نکنیم! لوبیا، یک غذای سرشار از منیزیم است که به تقویت هورمون شادی، سروتونین کمک می‌کند. گویی این کافی نیست، این دانه کوچک، اما قدرتمند سرشار از آنتی اکسیدان هستند و با دیگر مواد مغذی مفید برای شما مانند آهن، فیبر، مس، روی و پتاسیم هستند.^{۱۲} چه لوبیا چیتی یا قرمز، آن‌ها دارای مشخصات مغذی مشابهی هستند. آن‌ها به آرامی هضم می‌شوند که این امر باعث ثبات قند خون می‌شود. همچنین حاوی آنتی اکسیدان، فیبر (الیاف غذایی)، پروتئین و کربوهیدرات هستند. لوبیاها منابع عالی اسید فولیک، آهن و منیزیم هستند که به تولید انرژی و رساندن آن به سلول‌های ما کمک می‌کنند.^۶

با غلات سبوس دار آشتی کنیم! غلات سبوس دار، از منابع مهم ویتامین‌های گروه B و مواد مغذی حیاتی برای سلامت مغز هستند. به عنوان مثال ویتامین B6 به تبدیل اسید آمینه تربیتوفان، به سروتونین کمک می‌کند و ویتامین B12 در تولید انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین و غیره نقش دارد. همه اینها به تنظیم شادابی و نشاط ما کمک می‌کنند از مصرف نان غلات سبوس دار (نان جو، نان سنگک) غافل نشویم.^{۱۲}

مراقب قند خون خود باشیم. اگر میزان قند خون با هر وعده غذایی، به طور قابل ملاحظه‌ای نوسان یابد، اخلاق و روحیه ما به همان نسبت تغییر خواهد کرد. با کنترل قند خون، روحیه انسان به مقدار قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌یابد.^{۱۲}

بلغور جودوسر را امتحان کنیم. بلغور جودوسر، یک کربوهیدرات پیچیده است

یعنی سرشار از فیبر (الیاف غذایی) و مواد مغذی است.^{۵۳} کربوهیدرات های پیچیده موجود در بلغور جو دوسر به این معنی است که منبع انرژی دیر سوز است.^{۵۴} بلغور جو دوسر کندتر هضم می شود و به جای یکباره، انرژی را به طور یکنواخت تامین می کند و از غلات سبوس دار و بدون گلوتن است. یک کاسه در صبح ما را ساعت ها پُر انرژی نگه می دارد.^{۲۰}

نیروگاه انرژی را از قلم نیندازیم! عدس، خوش طعم و سرشار از کربوهیدرات و

فیبر (الیاف غذایی) است. فقط یک فنجان عدس پخته شده حاوی حدود ۱۵ گرم فیبر و ۳۶ گرم کربوهیدرات است. عدس، از نیروگاه های انرژی است که با پر کردن ذخایر آهن، فولات، روی و منگنز، سطح انرژی ما را افزایش می دهد. این مواد مغذی، به تجزیه مواد مغذی و کمک به تولید انرژی سلولی کمک می کنند.^۶

ویتامین C شگفت انگیز را دریابیم! از مصرف ویتامین C غافل نشویم. سعی کنیم

بیشتر غذاهایی را بخوریم که ویتامین C داشته باشد (مانند بسیاری میوه ها و سبزی ها). اینگونه غذاها نه تنها برای سلامتی مفیدند، بلکه بر ذهن مان هم اثر مثبت می گذارد و به افزایش انرژی و آرامش ما کمک می کنند. همچنین ویتامین C به ساخت هورمون های آرام بخش کمک می کند.^{۱۲}

شیرینی کمتر، شادابی و نشاط بیشتر! در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنیم. به جای شکر می توانید در تهیه کیک از چند تکه سیب، مالت جو و دیگر میوه ها استفاده کنید. غذاهای سرشار از مواد قندی شامل شکلات، عسل، آب نبات، کیک ها و شیرینی ها، نوشابه های گاز دار شیرین، انواع

شربت، ژله و مَرَبَا می باشد. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمود.^{۱۲}

پژوهش‌های جدید نشان داده است که کمبود ویتامین C باعث خستگی و انرژی مثبت بدن ما می‌شود. این ویتامین برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است. این غدد از احساس خستگی ناشی از استرس پیشگیری می‌کنند. همچنین از ابتلا به عفونت‌ها پیشگیری کرده و باعث جذب بهتر آهن می‌شود. مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، نارنج، لیمو شیرین، گریپ فروت) سرشار از ویتامین C است. همچنین ویتامین C در سبزی‌های سبز رنگ یافت می‌شود.^{۱۲}

مصرف مواد قندی و شکر اضافه شده را محدود کنیم. وقتی احساس خستگی می‌کنیم، می‌توانیم به راحتی به سراغ یک میان وعده شیرین و پر از شکر برویم. با این حال، اگرچه شکر می‌تواند انرژی کوتاه مدتی به ما بدهد، اما به سرعت از بین می‌رود و می‌تواند احساس خستگی بیشتری نسبت به قبل در ما ایجاد کند. این به این دلیل است که غذاهای حاوی قند بالا باعث افزایش شدید سطح قند خون می‌شوند و به دنبال آن سقوط می‌کنند زیرا بدن مقدار زیادی انسولین آزاد می‌کند تا قند را از جریان خون به سلول‌ها منتقل کند.^۱

جالب توجه است، یک مطالعه نشان داد که افراد گزارش کردند که با پیروی از یک رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قند افزوده، در مقایسه با زمانی که رژیم غذایی سرشار از غلات سبوس دار، میوه‌ها و سبزی‌های تازه و مصرف می‌کردند، ۲۶ درصد بیشتر احساس خستگی می‌کردند.^۱

خوردن مقادیر زیاد قند افزوده ممکن است خطر ابتلا به چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را نیز افزایش دهد؛ همچنین محدود کردن مصرف شکر و قندهای افزوده می‌تواند هم برای افزایش سطح [شادابی، نشاط]، انرژی و

هم برای سلامتی شما مفید باشد. اگر می‌خواهیم با شیرینی خود را سیر کنیم و در عین حال سطح انرژی خود را ثابت نگه داریم و خستگی را کاهش دهیم، سعی کنیم غذاهای حاوی قند افزوده بالا را با موارد زیر عوض کنیم: توت‌های تازه، میوه‌های خشک شده^۱

در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنیم. به جای شکر می‌توانیم در تهیه کیک از چند تکه سیب، مالت جو و دیگر میوه‌ها استفاده کنیم. غذاهای سرشار از مواد قندی شامل شکلات، عسل، آب‌نبات، کیک‌ها و شیرینی‌ها، نوشابه‌های گازدار، انواع شربت، ژله و مربا می‌باشد. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمود.^{۱۲}

هشدار: بسته‌های قندی جودوسر فوری طعم‌دار، ارزش اجتناب از آن را دارند. به‌جای آن، خودتان درست کنید و آن‌ها را با انواع توت‌ها، موز و کمی عسل برای یک صبحانه سالم پر کنید.^۶

بیماری دیابت راجدی بگیریم. پژوهشگران دانشگاه جان‌هاپکینز می‌گویند خستگی ناشی از کمبود انرژی برای فعالیت‌های بدن، نخستین نشانه‌ی هشدار دهنده در مبتلایان به دیابت (بیماری قند) نوع ۲ است. علاوه بر خستگی مداوم، برخی نشانه‌های دیگر عبارتند از: تشنگی بیش از اندازه، تکرر ادرار، گرسنگی، کاهش وزن، زودرنجی، عفونت‌های قارچی و تاری دید.^۴

مراقب بیماری تیروئید باشیم. پرکاری تیروئید، با خستگی و ضعف ماهیچه‌ها (پیش از همه در ران‌ها) خود را نشان می‌دهد. کم‌کاری تیروئید، باعث خستگی، مشکل در تمرکز و درد ماهیچه (حتی با انجام فعالیت سبک) می‌شود. بهتر است هر فردی که از خستگی مداوم و یا ضعف ماهیچه‌ها رنج می‌برد، برای اطمینان، آزمایش مربوط به تیروئید را انجام دهد.^۴

❖ با اسیدهای چرب امگا ۳، به سراغ انرژی، شادابی و آرامش اعصاب بیشتر برویم! مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ را در برنامه غذایی خود بگنجانیم. مصرف اسیده ای چرب امگا ۳ در برنامه غذایی، روحیه انسان را شاداب و انرژی مثبت را در بدن شما افزایش می دهد. طبق نظریه دانشکده پزشکی هاروارد، مصرف بیشتر اسیدهای چرب امگا ۳، احساس شادی را در فرد افزایش می دهد.^{۱۲} در ماهی های تن و آزاد، امگا ۳ بیشتر است.^{۴۸}

منبع اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی هایی مانند ماهی آزاد، قزل آلا و تن یافت می شود. مقدار کافی گردو، ماهی و میگو، تخمه کدو و تخمه کتان مصرف کنیم. روغن های سویا، آفتابگردان، دانه کتان و گردو، فندق و کنجد حاوی امگا ۳ هستند. در ماهی های تن و آزاد، امگا ۳ بیشتر است. علاوه بر این، مواد غذایی غنی شده با امگا ۳ مانند برخی از نان ها، آب میوه ها، روغن ها و تخم مرغ مورد توصیه متخصصان تغذیه است.^{۱۲}

❖ از خوردن ناهار غافل نشویم. آیا ناهار میل می کنید؟ ناهار خوب، ما را با نشاط و انرژی می کند و برای گذراندن بعد از ظهر، انرژی کافی به ما می دهد. اما چنانچه از آن دسته افرادی باشیم که چند ساعت پس از نهار احساس خواب آلودگی و کم تحرکی می کنید چه؟ راه حل این است که غذای میان روز خود را با احتیاط تعیین کنیم. از خوردن زیاد غذاهای سرشار از کربوهیدرات مانند نان پرهیزیم. در عوض غذاهای اشتها آور سبکی مانند ماهی و سالاد میل کنیم.^{۱۲}

❖ مصرف روغن زیتون، سالم ترین روغن گیاهی را فراموش نکنیم! یک روش ساده برای افزایش انرژی و تقویت روحیه، ریختن روغن زیتون روی سالاد است. پژوهشگران در یک مطالعه حیوانی به این نتیجه رسیده اند که چربی های سالم،

مثل چربی‌های موجود در روغن زیتون، در بهبود خلق و خوی حیوانات، موثرتر از چربی‌های ترانس ناسالم بود.^{۲۱}

مصرف خرما را از قلم نیندازید! اواسط روز به انرژی سریع نیاز داریم، به جای نوشیدن فنجان دوم قهوه، چند مشت خرما مصرف کنیم، یا اگر خرمای ساده را دوست نداریم، برای مبارزه با رکورد میان روز، مقداری توپ‌های انرژی زا یا بلغور جو دوسر همراه با خرما و دارچین استفاده کنیم. خرما، علاوه بر فیبر و آنتی‌اکسیدان حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن، منگنز، مس، پتاسیم و منیزیم است.^۶

به گجا چنین شتابان ...! غذا را با آرامش و با آسودگی میل کنیم. آرامش درون، در هنگام غذا خوردن موجب هضم مطلوب و جذب آسان آن می‌گردد؛ بنابراین غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورید و اندیشه خود را بر مزه و طعم غذایی که می‌خورید، متمرکز سازید.^{۱۲}

برنج قهوه‌های مصرف کنیم. برنج قهوه‌ای، یک غذای بسیار مقوی و رضایت‌بخش است. این برنج نسبت به برنج سفید کمتر فرآوری شده است که به آن اجازه می‌دهد ارزش غذایی بیشتری به شکل ویتامین‌ها، فیبر و مواد معدنی داشته باشد. فقط نصف فنجان برنج قهوه‌ای حاوی دو گرم فیبر و مقدار زیادی منگنز است که برای آنزیم‌ها لازم است تا کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها را تجزیه کنند و آن‌ها را به انرژی تبدیل کند. همچنین دارای شاخص گلیسمی پایینی است، به این معنی که می‌تواند به تنظیم سطح قند خون و افزایش سطح انرژی ثابت در طول روز کمک کند.^۶

سیب، سرآمد خانواده بزرگ میوه‌ها را به خاطر بسپاریم! سیب، یکی از سلامت‌بخش‌ترین خوراکی‌های اطراف ما محسوب می‌شود. از زمان‌های گذشته مردم جهان، علاقه فراوانی به میوه‌ها داشتند. سیب قرمز، خوشمزه است.^{۲۳}

این میوه، انواع مختلفی دارد. همه انواع سیب از جمله شیرین، ترش، زرد، سبز و قرمز از این خواص برخوردار هستند.^{۲۴} سیب را به صورت پخته و خام مصرف می‌کنند. این میوه با ارزش را می‌توان به عنوان یک میان وعده عالی روزمره استفاده کرد. همچنین سیب، تقویت کننده انرژی طبیعی است که حاوی ویتامین C و پتاسیم است، ماده معدنی که به کنترل فشار خون کمک می‌کند و خطر بروز سکتة مغزی را کاهش می‌دهد.^{۲۲}

سیب ممکن است در کنار فیبر و مواد مغذی موجود در آن، یکی دیگر از میان وعده های ساده برای دادن انرژی پایدار به بدن باشد. مطالعه‌ای در مجله **Horticulture Research Trusted Source** اشاره می‌کند که سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام فلاونوئیدها است که ممکن است به مبارزه با استرس اکسیداتیو و التهاب در بدن کمک کند.^{۲۵}

نیروگاه تغذیه ، را در نظر داشته باشیم. همان طور که مطالعه ای در مجله **Food Science and Biotechnology Truste Source** اشاره می‌کند، چغندر ممکن است منبع عالی آنتی‌اکسیدان ها و مواد مغذی برای بدن باشد که به بهبود جریان خون و انرژی کمک می‌کند. مردم می‌توانند چغندر را به عنوان چیپس چغندر خشک، چغندر پخته یا به عنوان یک بطری آب چغندر مصرف کنند.^{۲۵}

باشیر و فرآورده های کم چرب آن (ماست، پنیر، دوغ) آشتی کنیم! شیر و فرآورده های کم چرب آن از آنجایی که حاوی تریپتوفان می‌باشند باعث تسکین و آرامش مغز می‌شوند. سروتونین علاوه بر احساس آرامش، باعث خواب عمیق و راحت هم می‌شود. اگر بدن ما قادر به هضم لاکتوز موجود در شیر نیست، از شیرهای بدون لاکتوز استفاده نماییم.^۴

در پی افزایش سریع انرژی، ماست یونانی به عنوان یک منبع با ارزش ظاهر می شود. این ماده که به دلیل محتوای پروتئین استثنایی خود مشهور است، منبع ارزشمندی از تغذیه را برای بدن فراهم می کند که می تواند به خود خسته شما، نشاط فوری بدهد.^{۱۸}

ماست کم چرب، را در سفره غذایی خانواده در نظر بگیریم. کلسیم موجود در ماست، انتقال دهنده های عصبی شادی آور را آزاد می کند و باعث می شود ما شاد شویم.^{۲۶} ماست یونانی، منبعی با پروتئین برای سرزندگی فوری [است].^{۱۸}

پروتئین، با خستگی مقابله می کند. علاوه بر این، محتوای پروتئین قابل توجه ماست یونانی می تواند گرسنگی شما را رفع کند، هوس شما را از بین ببرد، و اطمینان حاصل کند که به راحتی سیر خواهید ماند، و آن را به یک همراه ایده آل در آن لحظات تخلیه انرژی تبدیل می کند.^{۱۸}

از خوردن شیر کم چرب غافل نشویم. شیر، علاوه بر ویتامین های B12, B2، حاوی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده استرس (فشار روحی) را از بین می برد و میزان آرامش، نشاط و شادابی را در انسان افزایش می دهد. همچنین شیردارای تریپتوفان است و سروتونین آزاد می کند و فشار روحی را کاهش داده و فرد را آرام می کند. علاوه بر این شیر، کلسیم زیادی دارد. ماده ای که خواب را زیاد می کند. برای صبحانه می توانید شیر کم بنوشیم، یا بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر ولرم بنوشید.^{۱۲}

زرد آلو بخوریم. زردآلوهها ممکن است کوچک باشند، اما هنگام مقابله با روحیه بد، سلاح قدرتمندی هستند! این میوه های سنگی، سرشار از ویتامین C و بتاکاروتن است که پژوهشگران در هند، آن را با کاهش علائم افسردگی و اضطراب مرتبط دانسته اند.^{۴۸}

✚ **غذاهای پرچرب، خُداحافظ!** برای حفظ نشاط و سرزندگی خود و اعضاء خانواده تان از غذاهای پر چرب مانند گوشت پرچرب، بستنی و سُس های سنگین استفاده نکنید، زیرا هضم این غذاها، طُولانی است و موجب می شود جریان خون به مدت بیشتری متوجه دستگاه گوارش شود. البته از خوردن غذاهای دارای اسید های چرب، مانند ماهی و خشکبار (بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، گردو، تخمه) که برای وجود یک برنامه غذایی خوب، لازم اند، غفلت نوزیم.^{۱۲}

✚ **نیروگاه تغذیه را در یابیم!** چغندر، حاوی بتائین است که از تولید سروتونین در مغز پشتیبانی می کند و باعث شادابی و بهبود خُلق و خُوی ما در طول زندگی می شود. همچنین چغندر دارای مقداری اسید فولیک در خود است که سلامت عاطفی و روانی را تثبیت می کند و با هر لقمه، شانس شادی ما را بهبود می بخشد!^{۴۸}

✚ **شادمانی و نشاط را در آشپزخانه جستجو کنیم!** تحقیقات نشان دهنده این واقعیت است که راه رسیدن به شادمانی و نشاط را باید در آشپزخانه های منازل جستجو کرد، نه در داروخانه ها! مواد غذایی در آشپزخانه وجود دارند که می توانند حال و حوصله و دل و دماغ ما را تغییر دهند که دیگر احساس غمگینی و ناراحتی نداشته باشیم، بلکه احساس شادی کنید. مصرف منظم و مرتب غذاهای نشاط آور می توانند ما را نسبت به سن واقعی خود بسیار جوان تر نشان دهد!^{۱۲}

مصرف مُرغ را از قَلَم نیندازید! مرغ، منبع خوبی از مواد مغذی تقویت کننده روحیه، مانند B6، پتاسیم و روی است. از این بهتر، پژوهشگران استرالیایی در دانشگاه آدلاید و بیمارستان ملکه الیزابت، دریافتند که رژیم های غذایی با پروتئین بالا، مانند رژیم هایی که مقدار زیادی مرغ در فهرست دارند، باعث بهبود اضطراب، استرس (فشار روحی) و کاهش افسردگی در افراد مورد مطالعه می شود.^{۱۲}

از نوشیدن مایه حیات و سلامتی غافل نشویم! آب فراوان بنوشیم. با نوشیدن یک لیوان آب ساده، می توان احساس خستگی و کم انرژی بودن را از بین برد و بیشتر شاد و با نشاط بود. اغلب ما به اندازه کافی آب نمی نوشیم. آب برای راحت کردن عملکرد تک تک فرآیندهای بدن ما لازم است. چنانچه تصمیم بگیریم دست کم روزی ۸-۶ لیوان آب بنوشیم، خیلی زود اثر آن را می بینیم. در مورد کسانی که تازه شروع می کنند، ابتدا سردردهای ناشی از کمبود آب برطرف می شود، سموم بدن دفع می شود، سلول ها شاداب و تر و تازه می شود و پوست و مو درخشان ترمی شود.^{۱۲}

چنانچه از آب خالی خوردن خسته شدید، یک قاچ لیمو ترش، یا پرتقال، یا کمی زنجبیل و یا عصاره نعناع به آن اضافه نماییم. هر چه فعالیت بدنی تان بیشتر باشد و هوا گرم تر، مقدار آب مصرفی باید بیشتر شود. یادتان باشد هیچ نوشیدنی جای آب را نمی گیرد؛ از این رو، از مصرف آن غافل نشویم.^{۴۸}

مصرف به اندازه تخم مرغ را جدی بگیریم. تخم مرغ ها ، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ ، روی ، ویتامین های گروه B و ید هستند و از آنجا که سرشار از پروتئین هستند ، مدت ها پس از خوردن آن ها نیز ما را سیر و پر انرژی نگه می دارند .^{۱۲}

قربانی هله هوله ها نشویم! فرقی نمی کند شما خودتان علاقه به خوراکی های شیرین داشته باشید یا اینکه دور و برتان پر از خوراکی ها و تنقلات گوناگون باشد. خوردن هله هوله، یک راه فوری برای از دست دادن هوشیاری و کارایی تان در محل کار است. غذاهایی که چربی های ترانس و چربی های اشباع بالایی دارند، به شما احساس بی حالی خواهند داد، غذاهایی که قند فراوانی دارند هم انرژی زیادی را فوراً به شما می رسانند که البته به دنبالش، افت ناگهانی انرژی خواهید داشت .

اگر می‌خواهید سر کارتان هوشیار بمانید بهتر است غذاهای مغذی را انتخاب کنید.^{۱۲}

به غذاهای پُر انرژی برای زندگی پر جنب و جوش، خوش آمد بگوییم! وقتی نوبت به دستیابی و حفظ سطوح بالای [شادابی، نشاط و] انرژی می‌رسد، اهمیت غذایی که مصرف می‌کنید را نمی‌توان نادیده گرفت. انتخاب های غذایی ما تأثیر عمیقی بر سرزندگی و قدرت ذهنی ما دارد. غوطه ور شدن در قلمرو غذاهای پرانرژی سالم، گزینه های زیادی را به نمایش می‌گذارد که می‌تواند هم بدن و هم ذهن ما را تقویت کند. این غذاها سرشار از مواد مغذی ضروری، کربوهیدرات های پیچیده و پروتئین های بدون چربی هستند که منبع انرژی پایدار در طول روز هستند.^{۱۸}

- **کربوهیدرات های پیچیده:** غذاهایی مانند غلات سبوس دار، جودوسر و برنج قهوه ای سرشار از کربوهیدرات های پیچیده هستند. اینها انرژی را به تدریج آزاد می‌کنند و از یک منبع پایدار نشاط در طول روز اطمینان حاصل می‌کنند.^{۱۸}

- **پروتئین های بدون چربی:** گنجاندن پروتئین های بدون چربی مانند مرغ، ماهی و حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش) در رژیم غذایی به حفظ توده عضلانی کمک می‌کند و انرژی طولانی مدت را تامین می‌کنند؛

- **میوه ها و سبزی ها:** میوه ها و سبزی های تازه سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان های ضروری هستند که با خستگی مبارزه می‌کنند و سیستم ایمنی بدن ما را تقویت می‌کنند؛

- **آجیل و دانه ها:** بادام، گردو و دانه های چیا منابع عالی چربی های سالم و پروتئین هستند.^{۱۸} زمانی که احساس ضعف می کنید انرژی فوری ارائه می دهند و می توانند شما را در طول روز نگه دارند؛

- **پُر آب بودن:** پُر آب ماندن بسیار مهم است. کم آبی بدن می تواند منجر به خستگی شود؛ بنابراین مطمئن شویم که در طول روز مقدار زیادی آب بنوشیم تا سطح [شادابی، نشاط و] انرژی خود را بالا نگه داریم.^{۱۸}

به سراغ محصولات سالم روزانه برویم. انتخاب های سالم را به تدریج در آن برنامه غذایی خود، رشد دهیم. فقط به آنچه می خورید توجه کنید و عادات خوب به دنبال خواهد داشت.^{۱۴}

با غذاهایی که به هنگام خستگی به ما انرژی می دهند، بیشتر آشنا شویم. غذاهایی که در هنگام خستگی به ما انرژی می دهند (مانند موز، ماست یونانی، شکلات تلخ) در جزر و مدهای دائمی زندگی، ناگزیر لحظاتی فرا می رسند که درک بی امان خستگی ما را تهدید می کند. در این لحظات مهم است که اهمیت انتخاب غذاهای مناسب برای احیای نشاط ما نه تنها مطلوب، بلکه حیاتی می شود. در تلاش برای مبارزه با خستگی، اجازه دهید سفری را برای اکتشاف در قلمرو متنوع غذاها آغاز کنید، که هر کدام در این زمان های سخت، به عنوان یک متحد قابل اعتماد قدرت منحصر به فرد خود را ارائه می دهند.^{۱۸}

بُمب شادی، نشاط و انرژی را در یابیم! موز یکی از بهترین غذاها برای تامین انرژی، چه منجمد شده و در یک وعده غذایی مخلوط شود و چه برش خورده روی بلغور جو دوسر مصرف شود. این میوه جاویی سرشار از کربوهیدرات های پیچیده، ویتامین B6، پتاسیم و حتی کمی پروتئین است. موز منبع عالی شادی و نشاط و از

جمله پتاسیم است. یک مطالعه که در مجله تغذیه بریتانیا در سال ۲۰۰۸ منتشر شد ، نشان می دهد که رژیم های غذایی با پتاسیم کافی به کاهش علائم افسردگی، خشم، استرس، اضطراب و کمک می کنند.^{۱۲}

هنگامی که خستگی شروع می شود و انرژی شما کاهش می یابد، موجی سریع از پتاسیم و شیرینی طبیعی میوه های مانند موز، به عنوان ستون های استوار تغذیه در برابر این خستگی می ایستند. در پوست زرد پر جنب و جوش آن، گنجینه ای از پتاسیم وجود دارد، یک ماده معدنی ضروری که می تواند به بازگرداندن تعادل الکترولیت ها در بدن شما کمک کند.^{۱۸}

موز دارای محتوای فیبر (الیاف غذایی) قابل ستایش است که به آزاد سازی تدریجی انرژی کمک می کند و قندهای طبیعی آن یک انفجار فوری و رضایت بخش از انرژی را ایجاد می کند. جای تعجب نیست که آن ها به عنوان نوار انرژی طبیعت، مورد احترام قرار می گیرند و آماده ارائه منبعی سریع برای جوان سازی دقیقاً در زمانی که شما بیشتر به آن نیاز دارید.^{۱۸}

آب میوه تازه و طبیعی بنوشیم. یکی از آسان ترین راه ها برای شاد تر کردن زندگی روزمره، نوشیدن آب میوه های تازه و طبیعی است که سرشار از نیروی حیات بخش می باشد (سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، آنزیم ها و قند طبیعی انرژی زا موجود در میوه).^{۱۵}

چند میوه مانند سیب سبز و هندوانه، پرتقال و توت فرنگی، انگو، طالبی، خیار، چغندر و گوجه فرنگی، یا هویج را امتحان کنیم. بنا به سلیقه خود آن ها را خالی میل نمایید، یا با موز، شیر موز، شیر سویا، یا ماست مخلوط کنید. به طور کلی همه اینها به بالا بردن شادابی، نشاط و انرژی مثبت شما کمک خواهد کرد.^{۱۵}

تحقیقات نشان داده یک لیوان آب میوه تازه و طبیعی همراه با شام مفید است. به هضم غذا کمک می کند و چنانچه احساس تنش کنیم به شما

احساس آرامش می دهد. همچنین تحقیقات نشان می دهند برخی آب میوه های طبیعی و تازه مانند آب انگور، حاوی ماده ای که کلسترول (چربی خون) را از بین می برد و از خطر بروز بیماری قلبی می کاهد.^{۱۵}

تنوع و اعتدال را در برنامه ی غذایی خود رعایت کنیم. رژیم غذایی متنوع، باعث سلامت مغز می شود، قند خون شما را ثابت نگه می دارد و به طور طبیعی به شما [شادابی، نشاط و] انرژی می دهد. بهتراست رژیم غذایی تان شامل غذاهای سرشار از پروتئین (تخم مرغ، ماهی، مرغ، لوبیا و غیره)، میوه ها و سبزی های مختلف باشد. وعده های غذایی روزانه خود را به حداکثر تغییر دهید.^{۱۶} همیشه بهتر است رژیم غذایی را با احتیاط تغییر دهید.^{۱۴}

از خوردن وعده های غذایی سنگین در اواخر شب خودداری کنیم. هر چه زودتر غذا بخوریم، بدن ما زمان بیشتری برای هضم دارد. اگر دیر از سر کار آمدید، فقط به سراغ یک میان وعده سبک یا سالاد و میوه بروید. وعده های غذایی منظم و میان وعده های مغذی بخوریم.^{۱۴}

از مصرف گنجینه پنهان در طبیعت غافل نشویم! قارچ های خوراکی، دارای ویتامین D هستند که ثابت می کند روحیه را تقویت می کند.^{۱۲}

از مصرف سالم ترین روغن گیاهی غافل نشویم! برای دست یابی به شادابی و نشاط بیشتر می توانید مقداری روغن زیتون روی سالادتان بریزید. پژوهشگران دانشگاه رفاه تغذیه کیوشو، دریافتند که چربی های سالم مانند روغن زیتون در بهبود خلق و خوی آزمودنی های حیوانی، موثرتر از چربی های ترانس ناسالم هستند.^{۱۲}

✚ **هنگام بروز ناراحتی های عصبی غذا نخوریم!** در هنگام بروز آشفتگی خاطر و هیجان، یک لیوان آب را آرام بنوشیم.^{۱۲}

✚ **هنگام خرید از برچسب های مواد غذایی آگاه باشیم.** نمک را به کمتر از ۶ گرم در روز برسانیم . به دنبال گزینه های کم قند باشید، زیرا قند طبیعی را از میوه ها دریافت خواهید کرد. مراقب چربی های بد پنهان در غذاها باشید. به عنوان مثال .چربی های هیدروژنه، مواد نگهدارنده، رنگ های مصنوعی و طعم دهنده ها.^{۱۴}

✚ **آگاهانه غذا بخوریم.** از طعم هر مورد از مواد غذایی لذت ببریم. به طعمها توجه کنیم. وقت بگذاریم و به اندازه کافی غذای سالم بخوریم تا احساس سیری کنیم.^{۱۷}

✚ **از مصرف کلم بروکلی غافل نشویم.** شاد شدن می تواند به سادگی افزودن مقداری کلم بروکلی به مواد غذایی بعدی باشد. این سبزی با ارزش، نه تنها منبع خوبی از آهن شکست دهنده کم خونی است ، بلکه تقویت کننده روحیه است.^{۱۶}

تَنَقَلات هُوشمند را انتخاب کنیم. به دنبال خوراکی هایی مانند هویج ، کرفس، آجیل، میوه های خشک و تازه، ماست و غذاهای سالم بروید. [مصرف مواد غذایی قندی و شیرین] را به حداقل برسانید، زیرا سطح انرژی شما را تغییر می دهند. شکلات تلخ ، سرشار از آنتی اکسیدان های فلاونوئیدی است.^۹

✚ **سبز بنوشیم!** یک فنجان چای ساده، راهی کم کالری برای جایگزینی نوشابه های گازدار و نوشابه های گازدار، است که می تواند افزایش پیدا کنند و سپس سطح انرژی ما را در وسط روز کاهش دهند. این اتصال باعث می شود احتمال بیشتری برای دریافت مواد مغذی و مایعات مورد نیاز روزانه داشته باشید، که می تواند به ما کمک کند هوشیاری و پرنرژی بودن خود را نگه داریم. برخی از چای ها، دارای کافئین هستند که می تواند به ما کمک کند.^{۲۷}

✚ نوشیدن چای سبز ، با بهبود روحیه ارتباط دارد . پژوهشگران دانشکده علوم و مهندسی مواد غذایی دانشگاه Northwest A&F دریافتند که موش هایی که در کنار رژیم غذایی شیرین و پرچرب از مکمل چای سبز استفاده می کردند ، نسبت به کسانی که به تنهایی رژیم غذایی ناسالم مصرف می کردند ، نوروں کمتری از دست دادند . با گذشت زمان ، این می تواند خطر از دست دادن حافظه و مسائل مربوط به سلامت عاطفی مربوط به مرگ عصبی را کاهش دهد. ^{۱۲}

چای سبز ، به دلیل داشتن آنتی اکسیدان می تواند به پیشگیری از بروز برخی سرطان ها کمک کند . همچنین به عملکرد شناختی و هضم غذا کمک می کند .
دمنوش های گیاهی [و از جمله چای سبز] می توانند به طور طبیعی درد تسکین دهند. ^{۲۸}

✚ **سالاد بخوریم.** سعی کنیم حداقل روزی یک بار سالاد بخورید. به یاد داشته باشید که سس سالادتان را کم چرب (ماست، روغن زیتون، آب لیمو، آبغوره، پیاز، پودر آویشن و نعناع و فلفل) درست کنید. ^{۱۲}

✚ **مصرف گردو را فراموش نکنیم.** گردو، منبعی از اسیدهای چرب امگا ۳ تقویت کننده شادی و نشاط است. پژوهشگران دانشگاه نیومکزیکو، دریافتند مردان جوانی که یک نیم فنجان گردو به برنامه وعده غذایی روزانه خود اضافه می کردند ، فقط در طی هشت هفته بهبود قابل توجهی در روحیه خود داشتند. ^{۱۲}

✚ **با چای بابونه آستی کنیم!** تحقیقات نشان می دهد که چای بابونه نه تنها خواب بهتری ایجاد می کند، بلکه عملکرد شناختی ما را در طول روز بهبود می بخشد. ^{۱۵}

✚ **با دانه گدو تنبل آستی کنیم!** دانه های کدو تنبل ، شادی بخش هستند . آن ها یکی از بهترین منابع غذایی تریپتوفان ، اسید آمینه ای هستند که به تولید سروتونین در مغز ما کمک می کنند. تریپتوفان می تواند اثر آرام بخشی داشته باشد و باعث می شود احساس سرحالی نمایید. ^{۱۰}

به خوردن ناهار خود اهمیت بدهیم. آیا ناهار میل می کنید؟ ناهار خوب، ما را با شاداب و نشاط می کند و برای گذراندن بعد از ظهر، انرژی کافی به ما می دهد. اما چنانچه از آن دسته افرادی باشید که چند ساعت پس از نهار احساس خواب آلودگی و کم تحرکی می کنید، چه؟ راه حل این است که غذای میان روز خود را با احتیاط تعیین کنید. از خوردن زیاد غذاهای سرشار از کربوهیدرات مانند نان پورهیزید. در عوض غذاهای اشتها آور سبکی مانند ماهی و سالاد میل کنید.

✚ مصرف نمک خوراکی خود را کاهش دهید.^{۱۲}

✚ کشمش بخوریم. تغییر روحیه، با افزودن مقداری آهن اضافی به رژیم غذایی آسان است و خوشبختانه کشمش، منبع خوبی از این ماده است. همچنین کشمش دارای مقدار زیادی منیزیم، B6 و ویتامین C می باشد.

✚ زغال آخته مصرف کنیم. زغال آخته، منجر به کاهش وزن می شود و باعث کاهش تشکیل سلول های چربی تا ۷۳ درصد می شوند. این امر، روحیه شما را بهبود می بخشد.^{۱۲}

✚ مصرف مارچوبه را امتحان کنیم. این سبزی یکی از بهترین منابع گیاهی تریپتوفان است که به عنوان پایه ای برای ایجاد سروتونین (یکی از اصلی ترین انتقال دهنده های عصبی تنظیم کننده روحیه در مغز) عمل می کند. همچنین مارچوبه دارای مقادیر بالای فولات، ماده مغذی ممکن است با افسردگی مبارزه کند. در حقیقت، تحقیقات نشان می دهد که تا ۵۰ درصد از افراد مبتلا به افسردگی از سطح فولات پایین رنج می برند.^{۱۲}

✚ با دانه های گتان بیشتر آشنا شویم. بذرکتان، خواه به شکل کامل، یا به صورت کُنجاله کتان آسیاب شود و یا به صورت روغن فشرده شود، منبع شگفت انگیز

امگا ۳ های تقویت کننده روحیه است و می تواند به بهبود سلامت روده شما کمک کند و در طول مسیر، بدن شما را سالم و شاد کند.^{۱۲}

از خوردن غذاهای مغذی غافل نشویم. خوردن غذاهای مغذی، شما را محافظت می کند که راحت و سرزنده و شاداب، در جسم تان زندگی کنید. وقتی از جسم تان مراقبت بهتری داشته باشید، در واقع از روح تان بهتر مراقبت می کنید.^{۱۲}

🍌 لقمه های خود را کوچک برداریم. لقمه های خود را خوب بجوید و با بزاق آغشته کنید. هر لقمه را مزه نمایید.^{۱۲}

🍌 پرخوری ممنوع! پر خوری به تدریج موجب بروز ناراحتی ها و بیماری های گوناگون می گردد.^{۱۲}

🍌 با برنج قهوه ای بیشتر آشنا شویم. یکی از راه های احساس شادی کردن، مصرف برنج قهوه ای می باشد. برنج قهوه ای، فاقد گلوتن می باشد و با اضطراب و افسردگی مبارزه می کند. همچنین می تواند شرایطی مثل کمبود آهن و کم خونی را بهبود ببخشد.^{۱۲}

منابع :

1-Eating to Boost Energy, Harvard Health Publishing, 2024, (<https://www.health.harvard.edu>)

2-9 Natural Ways to Boost Your Energy Levels, healthline, 2024, (<https://www.healthline.com>)

۳- میان وعده های غذایی سالم مصرف نمایید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴- خستگی کمتر با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

5-10 Ways to Boost Your Energy in 10 Minutes or Less, 2022, WebMD, (<https://www.webmd.com>)

6-Foods That Give You Energy, Intetegrish Health, 2024, (<https://integrishhealth.org/>)

۷-سلامت روان با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۸-باتری تان را شارژ کنید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

9-9 Tips to Boost Your Energy — Naturally, Harvard Health Publishing ,2024,
(<https://www.health.harvard.edu>)

10-10 Ways to Boost Your Energy in 10 Minutes or Less, 2022, WebMD, (<https://www.webmd.com>)

11-How to Naturally Boost Energy Without Face
Planting Into Your Coffee, Oprah Daily, 2019,

۱۲-روحیه بهتر، با تغذیه سالم تر، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

13-10 Ways to Boost Your Energy after Lunch, Reader's Digest Magazines, 2020,
(<https://www.readersdigest.ca>)

14-Healthy Eating for Vitality, people value,

(<https://www.peoplevalue.co.uk>)

۱۵-تغذیه سالم، خواب نیروبخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

16-Can You Shield Yourself from Bad Energy? , Wendy

Rowe, 2022, (<https://wendyrowe.com>)

17-How to Protect Yourself from Negative Energies: a Complete Guide, the wisdom post, 2024,

(<https://www.thewisdompost.com>)

18-Healthy Eating Habits for Energy and Vitality,

Lucimed, 2024, (<https://myluminette.com>)

۱۹-شادابی و نشاط بیشتر، با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

20-Foods That Boost Your Energy, webmd, 2023,

(<https://www.webmd.com>)

21-50 Foods that boost your mood, Sarah, Eat this,

2020, (<https://www.eatthis.com>)

۲۲-کنترل خشم، با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۳-میوه‌های قرمز برای سلامت قلب و عروق، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

24-<https://www.imna.ir>

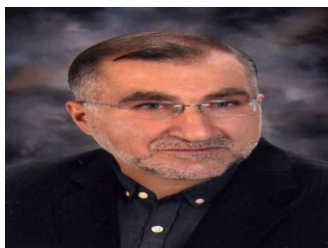
25-What Are the Best Foods to Eat for Energy? ,
Medical News Today, 2024,
(<https://www.medicalnewstoday.com>)

26-13 Easy Ways to Boost Your Energy, Reader's
Digest Magazines, 2019,
(<https://www.readersdigest.ca>)

27-9 Natural Ways to Boost Your Energy Levels,
Harvard College, 2022,
(<https://www.health.harvard.edu>)

۲۸-پیش به سوی زندگی بهتر:راه های ساده برای داشتن زندگی بهتر،ترجمه و

تدوین وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)



ترجمه و تدوین:وحید عرفانی،نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir