کد خبر: ۳۹۰۲۱۸
یکشنبه ۷ فروردین ۱۴۰۱ ۱۹:۴۵

خوراکی های ضد افسردگی در فصل بهار

لیکوپن موجود در هندوانه به کاهش خطر التهاب مرتبط با زوال عقل و احتمالاً افسردگی کمک می‌کند. هندوانه علاوه بر محتوای لیکوپن، انتخابی عالی به‌جای خوراکی‌های سرشار از شکر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، برخی خوراکی‌ها که در فصل بهار به وفور قابل تهیه هستند خاصیت ضد افسردگی دارند.

تحقیقات بی‌شماری ثابت کرده‌اند که خوردن برخی از غذاهای غنی از مواد مغذی می‌تواند به افراد مبتلا به افسردگی کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند و بسیاری از این غذاها به‌ویژه در بهار فراوان هستند.

۱) هندوانه
منبع عالی لیکوپن است؛ آنتی‌اکسیدانی که از بافت ظریف مغز محافظت می‌کند. هندوانه لیکوپن بیشتری نسبت به گوجه‌فرنگی دارد (تا ۲۰ میلی‌گرم در هر ۲ فنجان). لیکوپن موجود در هندوانه به کاهش خطر التهاب مرتبط با زوال عقل و احتمالاً افسردگی کمک می‌کند. هندوانه علاوه بر محتوای لیکوپن، انتخابی عالی به‌جای خوراکی‌های سرشار از شکر است.

۲) میگو
اگر به دنبال یک وعده غذایی آسان و تقویت‌کننده خلق‌وخو هستید، مقداری میگو کباب کنید. میگو حاوی امگا ۳ است و مطالعات نشان می‌دهد که امگا ۳ به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند. بر اساس مقاله‌ای که ژانویه ۲۰۱۸ در مجله روانشناسی بریتانیا منتشر شد، سطوح پایین اسیدهای چرب ضروری مانند امگا ۳ در بدن با بیماری‌های روانپزشکی مانند افسردگی مرتبط است. سایر منابع خوب اسیدهای چرب امگا ۳ شامل ماهی آزاد، ساردین، ماهی خال‌مخالی و ماهی تن است.
۳) ذرت
خونه های روستایی دنج، برای یک سفر خصوصی و پاکیزه
خونه های روستایی دنج، برای یک سفر خصوصی و پاکیزه

سبزیجات نشاسته‌ای مانند ذرت، کربوهیدرات‌های باکیفیت و سرشار از فیبر و مواد مغذی هستند. از ذرت کبابی لذت ببرید یا این دانه‌ها را با لوبیا سیاه و سالاد مخلوط کنید، زیرا لوبیاها یکی دیگر از کربوهیدرات‌های باکیفیت هستند که سطح خلق‌وخو را افزایش می‌دهند.
۴) گیلاس
گیلاس سرشار از فلاونوئیدها است که محافظ شما در برابر افسردگی هستند. مطالعه‌ای که جولای ۲۰۱۶ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد، نشان داد که مصرف مقادیر بالای فلاونوئیدها با کاهش خطر افسردگی مرتبط است.
۵) مارچوبه

یکی از خوشمزه‌ترین سبزیجات بهاری، مارچوبه، حاوی مجموعه‌ای از مواد مغذی ضدافسردگی مانند فولات و همچنین پتاسیم و بسیاری دیگر از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. افراد مبتلا به افسردگی، مقادیر کمتری فولات در بدن و رژیم غذایی خود دارند.
۶) خیار

یکی از دلایل اصلی که خیار ممکن است علائم افسردگی را کاهش دهد، این است که بیشتر از آب تشکیل شده و می‌تواند به شما کمک کند وقتی هوا گرم است، هیدراته بمانید. تحقیقات نشان می‌دهد که هیدراته ماندن می‌تواند به حمایت از سلامت روان کمک کند.