

خوردن این مواد غذایی خوشحالتان می‌کند!

تحقیقات و بررسی‌های محققان نشان می‌دهد آنچه می‌خوریم می‌تواند نقش مهمی در احساسات ما داشته باشد. همان گونه که علم ثابت کرده است آنچه در دهانمان می‌گذاریم بر آنچه از ذهنمان می‌گذرد در ارتباط است. خوردن چه مواد غذایی باعث ایجاد شادمانی و نشاط می‌شود؟

به گزارش سایت خبری پرسون، غذا خوردن و به طور کلی آنچه می‌خوریم و می‌نوشیم تأثیر زیادی بر سلامت جسم و روان ما دارد. اما معمولاً توجه زیادی به این موضوع نداریم. همان گونه که قلبمان با مغزمان در ارتباط است تغذیه هم می‌تواند تأثیرات زیادی بر خلق و خوی ما و احساساتی که تجربه می‌کنیم داشته باشد.

اهمیت و لزوم شادمانی

دکتر غلامرضا کرد افشاری پزشک و متخصص طب سنتی ایرانی درباره لزوم شادمانی بر سلامت روان افراد می‌گوید: طبق نظریه حکمای طب سنتی، شادی در حد تعادل باعث شادابی و فریابی متعادل، تقویت حرارت و رطوبت مفید برای بدن، گلگون شدن گونه‌ها و همچنین باعث بهتر هضم شدن غذا در بدن و دفع مناسب مواد زائد از بدن می‌شود. شادی متعادل روند پیری را به تأخیر می‌اندازد و هوش طبیعی بدن را تقویت می‌کند و بدین ترتیب زمینه چیره شدن بدن بر بیماری را فراهم می‌آورد.

مضرات افسردگی و غم

به گفته این پزشک، افسردگی، غم و اندوه، حسرت، یاس و ناامیدی نیز به هر دلیل که ایجاد شوند، تأثیری بر عکس شادی در بدن می‌گذارند و با تضعیف سدهای دفاعی بدن، مسیر انواع بیماری‌ها بر بدن را هموار و بدن را از تأثیر پذیری از غذاهای مفید و داروهای لازم، ناتوان می‌کنند.

غذاهای نشاط آور

به گفته دکتر کرد افشاری، تغذیه می‌تواند بر ذهن و احساس ما تأثیر زیادی داشته باشد. مثلاً انواع سوپ‌های ساده مانند سوپ جو با سبزیجات معطر به ویژه گشنیز و ریحان و ادویه‌هایی مانند زیره، آویشن، دارچین، زعفران و زنجبیل می‌توانند در ایجاد احساس شادمانی مؤثر واقع شوند.

آبگوشت تهیه شده از گوشت گوسفند، پیاز، نخود، و ادویه‌جات و سبزیجاتی مانند شوید، آویشن، زیره، دارچین، زعفران، هل و زنجبیل هم تأثیر مثبتی بر ایجاد احساس شادمانی خواهند داشت.

همان گونه که خوردن شیرین پلو به دلیل داشتن خلال نارنج، بادام، پسته و زعفران می‌تواند نشاط بیشتری به دنبال داشته باشد.

نوشیدنی‌های نشاط آور

به گفته دکتر کرد افشاری، نوشیدن بعضی نوشیدنی‌ها هم می‌تواند احساس شادمانی بیشتری در شما ایجاد کنند و با لذت بردن از نوشیدن آنها احساس بهتری در شما ایجاد کند. نوشیدنی‌هایی مانند سکنجبین ساده، سکنجبین همراه با به و لیمو، شیربادام، شیرفندق، شیرگردو، شیرپسته همراه با گلاب و زعفران یا شیر و عسل و گلاب و دارچین و شربت لیمو نیز چنین خاصیتی دارند.

دمنوش‌های نشاط آور

دکتر کرد افشاری می‌گوید: شما با استفاده از بعضی دمنوش‌ها هم می‌توانید نشاط بیشتری را تجربه کنید؛ دمنوش‌هایی حاوی بادرنجبویه، گل بابونه و بهارنارنج، اسطوخودوس، زعفران و ترکیب سیب و به چنین خاصیتی دارند.

فست فود ها و افزودنی‌های خوراکی

متخصص طب سنتی ایرانی می‌گوید: توجه داشته باشیم استفاده از بعضی مواد غذایی نه تنها برای بدن مغذی و مفید نیستند؛ بلکه اثر سوئی هم بر جسم و روان ما باقی خواهند گذارد. انواع فست فودها، سوسیس و کالباس، گوشت گاو، گوساله و شتر، چای پر رنگ، نوشابه‌ها و آبمیوه‌های گازدار و بدون گاز صنعتی، انواع کیک، کلوچه، بیسکویت، چیپس، پفک و دیگر تنقلات صنعتی، رنگ‌های غذایی، غذاهای پخته فریز شده، مصرف زیاد قهوه، نسکافه و کاکائو، مصرف زیاد غذاهای سرخ شده و پرچرب، مصرف زیاد برخی مواد غذایی از جمله بادنجان، عدس، قارچ، ماکارونی، الویه، آش رشته، ادویه جات تند، مواد غذایی بسیار ترش یا بسیار شور (مانند ترشی و خیار شور) و انواع پنیر از جمله مواد غذایی هستند که خوردن آن‌ها می‌تواند چنین

تأثيراتی را به دنبال داشته باشد.