

اتبع هذه الخطوات المهمة في نظامك الغذائي لتحسين المزاج

يعاني الكثير من الأشخاص من اضطرابات في المزاج والشعور بالتوتر والقلق وعوارض الاكتئاب دون أي سبب أو دون معرفة الأسباب الحقيقية التي تكمن وراء هذه الأحاسيس.

تسبب هذه المشاعر بالتأثير على قدرة الشخص على العمل والتواصل مع الآخرين بطريقة جيدة. فيرتبط التفكير والصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بالغذاء الذي يتنوله الفرد ويمكن استهلاك أنواع معينة من الأطعمة للشعور بالراحة وتحسين المزاج، تعرفوا عليها:

يمكن تناول قطعة من الشوكولاتة الداكنة في حال تشعر بالتوتر والقلق. تعمل الدهون والسكر الموجودة في الشوكولاتة على زيادة معدل الأندورفين والسيروتونين في الدم وبالتالي على تحسين المزاج.

الحرص على استهلاك كوب من الكاكاو الساخن. يحتوي الكاكاو على الفلافونويد والبوليفينول، هذين المركبين يساعدان على تحسين المزاج.

يفضل لمن يشعر بصعوبة بالتركيز استهلاك كمية معتدلة من القهوة، لأنها تسبب زيادة نسبة التركيز، والإبتعاد عن الإكثار من استهلاك الكافيين، لأنه يسبب بالقلق وعوارض الاكتئاب وتقلب المزاج وقلة التركيز.

ينصح لمن يعاني من الإفراط بتناول الطعام وقلة النوم بسبب تعكر المزاج بالتركيز على تناول الأطعمة الغنية بالدهون الجيدة والبروتين، مثل الدجاج والبيض والسّمك وبذور اليقطين والكتان والأفوكادو والخضار. تعد هذه العناصر الغذائية مصدر مهم للأوميغا 3 وتعزز إفراز السيروتونين في الجسم، الأمر الذي ينعكس كأن الفرد يمارس نشاط بدني.

ينصح بتناول البندق لدى الشعور بالاكتئاب والملل والتعب لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف والمعادن والدهون غير المشبعة، التي تحسّن عمل الناقل العصبي وبالتالي تحسن المزاج.

الحرص على الحصول على بعض دقائق من الهدوء والراحة كل ساعة

تقريباً للحصول على الإسترخاء خل