

۱۵ خوراکی سالم برای تقویت احساس شادی

آن چه می خوردید تاثیر چشمگیری بر سلامت روانی و جسمانی شما دارد. مصرف مقدار زیادی از غذاهای فرآوری شده و فست فودها، مواد مغذی خاصی را در اختیار بدن قرار نمی دهد که به نوبه خود می تواند سلامت روانی و جسمانی انسان را تضعیف کند.



تخم مرغ مغز کامل حاوی مقادیر زیادی از تریپتوفان و همچنین آنتی اکسیدان ها است که التهاب را کاهش داده و فعالیت رادیکال های آزاد را در بدن کنترل می کند. همچنین، تخم مرغ منبع خوبی برای پروتئین و ویتامین D است که هر دو برای تولید سروتونین نیاز هستند.

زردچوبه و زعفران زردچوبه و زعفران هر دو گزینه هایی شناخته شده برای کمک به بهبود خلق و خوی انسان هستند. برای افزایش اکسیدان ها به خوبی شناخته شده برای کمک به بهبود خلق و خوی انسان هستند. برای افزایش اکسیدان ها به خوبی شناخته شده برای کمک به بهبود خلق و خوی انسان هستند.

سبب سبب منبع خوبی برای فیبر است. افزون بر تقویت احساس سیری، فیبر سبب از گوارش سالم پشتیبانی می کند، به تنظیم سطوح قند خون و انسولین کمک می کند، کولسترول را (LDL) را کاهش می دهد، و باکتری های خوب در روده بزرگ را تغذیه می کند که با سیستم ایمنی قوی تر و خلق و خوی بهتر مرتبط است.

بوقلمون برای دوستداران گوشت، مصرف بوقلمون می تواند به افزایش سطوح سلنیوم کمک کند که این ماده مغذی با بهبود خلق و خوی پیوند خورده است. استیک و جگر گاو نیز می توانند اثر مشابهی را ایجاد کنند. همچنین، گوشت بوقلمون منبع خوبی برای تریپتوفان است و به افزایش سطح سروتونین در بدن و در نتیجه، بهبود خلق و خو کمک می کند.

شیر و پنیر در مواردی مانند افسردگی، دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و دریافت مواد مغذی به میزان کافی به افزایش انتقال دهنده های عصبی مانند دوپامین و سروتونین کمک عصبی مانند دوپامین و سروتونین و تنظیم و بهبود خلق و خو اهمیت دارند. به عنوان مثال، پیش ماده انتقال دهنده عصبی دوپامین به نام L-DOPA از اسیدهای آمینه فینیل آلانین و تریپتوفان سنتز می شود. این اسیدهای آمینه در بسیاری از غذاهای سالم حاوی پروتئین از جمله شیر، پنیر و تخم مرغ وجود دارند.

غذاهای سرشار از پروبیوتیک غذاهای سرشار از پروبیوتیک می توانند با بهبود سلامت روده به احساس آرامش در بدن کمک کنند. پروبیوتیک ها برای تقویت جمعیت باکتری های خوب روده ضروری هستند و نشان داده اند به بهبود و کاهش آثار اضطراب، استرس، و افسردگی کمک کرده و به خلق و خوی بهتر منجر شود. مشخص شده است نورون هایی که در دیواره داخلی روده وجود دارند می توانند نقش مهمی در خلق و خوی انسان داشته باشند. این نورون ها سروتونین تولید می کنند که یک انتقال دهنده عصبی مسئول احساس خوب است. از این رو، حفظ سلامت دیواره داخلی روده با مصرف پروبیوتیک ها می تواند ابزار مفیدی برای بهبود و تثبیت خلق و خوی شما باشد. غذاهای تخمیر شده از جمله بهترین منابع برای پروبیوتیک ها هستند که از آن جمله می توان به ماست، کلم ترش، تمپه، کیمچی،

دانه های آفتابگردان دانه های آفتابگردان منبع خوبی برای ویتامین B است که توانایی خود در بهبود خلق و خور انسان داده است. پژوهش های بسیاری درباره نقش ویتامین B در زمینه حفظ سلامت شناختی انجام شده اند. ویتامین B کمپلکس به تولید انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و تنظیم استفاده از انسولین در مغز کمک می کند. از این رو، این مغز کمک کننده افزون بر این، سلولون حاوی تریپتوفان است که به احساس آرامش و تعادل دهنده فیبر هستند که ترکیبی جادویی برای احساس سیری با دریافت کالری کمتر است. همچنین، آنها از شاخص گلیسمی بسیار پایین برخوردار هستند، از این رو، به تنظیم قند خون و همچنین اشتها کمک می کنند.

دانه های کدو تنبل دانه های کدو تنبل منبع خوبی برای مینیزم هستند که به افزایش سطوح تریپتوفان و در نهایت

می تواند به کاهش سطوح اضطراب و بهبود علائم افسردگی کمک کند.

بادام بادام نیز منبع خوبی برای مینیزم است که می تواند به کنترل سطوح هورمون استرس کورتیزول در بدن کمک دهد، سطح استرس را کاهش دهد و خلق و خوی را بهبود ببخشد. شکلات تلخ و آووکادو از دیگر منابع خوب برای مینیزم هستند.

غلات کامل مصرف کربوهیدرات های سالم می تواند موجب افزایش جذب اسید آمینه به واسطه ترشح انسولین شود که می تواند آسید بسازند، کمک می کند.

تخم مرغ کمتر است به طوری که در هر ۱۰۰ گرم برنج، تنها ۲.۴ گرم پروتئین وجود دارد. مصرف برنج سفید به طور گسترده در میان کشورهای آسیایی رایج است و به همین دلیل خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با رگ های کرونری (رگ های خون رسان به قلب) در این کشورها زیاد است.

برای افرادی که به دیابت مبتلا هستند، خطر بزرگی است. دیابت می تواند منجر به از کار افتادن کلیه ها، نابینایی و قطع عضو شود. برنج سفید در اصل نوعی نشاسته است و هضم آن برای بدن کار بسیار سختی است. این گیاه سرشار از کربوهیدرات است و سطح پروتئینی آن به مراتب

فواید و مضرات مصرف برنج

مواد معدنی را داراست اما در این زمینه غنی نیست. اگر از جمله افرادی هستید که به طور مداوم ورزش می کنید یا تحرک کافی دارید، نباید نگران مصرف متعارف برنج در وعده های غذایی خود باشید. زیاده روی در مصرف برنج چه عوارضی دارد؟ زمانی که برنج زیادی مصرف می کنید، در ابتدا متوجه تورم در شکم خود می شوید، این امر منجر به چاقی شما خواهد شد. مصرف برنج می تواند به سرعت قند خون را بالا ببرد بنابراین

عوارضی دارد؟ زمانی که برنج زیادی مصرف می کنید، در ابتدا متوجه تورم در شکم خود می شوید، این امر منجر به چاقی شما خواهد شد. مصرف برنج می تواند به سرعت قند خون را بالا ببرد بنابراین

گروه تغذیه و سلامت - با فرا رسیدن فصل زمستان و تداوم بحران بیماری کووید-۱۹ در نقاط مختلف جهان، دوزهای کم شادی نیز می تواند برای بهبود خلق و خوی ما مفید باشد. در شرایطی که یک بستنی یا یک برش اضافه از یک ممکن است در کوتاه مدت احساس خوبی را در شما شکل دهند، اما خوراکی های شیرین و سرشار از کالری اثر خود را خیلی زود از دست داده و این می تواند به هوس های غذایی بیشتر برای این قیبل خوراکی ها منجر شود. اما خوراکی های نیز وجود دارند که بدون ایجاد اثر منفی بر اندازده دور کمر و سلامت کلی انسان به احساس شادی بیشتر (به طور معمول با افزایش تولید سروتونین و بهبود خلق و خوی جلوگیری از افسردگی و اضطراب) کمک می کنند و از پشتیبانی علمی نیز در این زمینه برخوردار هستند. در حقیقت، افزون بر تقویت خلق و خوی، این خوراکی های سالم سرشار از مواد مغذی مورد نیاز بدن نیز هستند. آن چه می خوردید تاثیر چشمگیری بر سلامت روانی و جسمانی شما دارد. مصرف مقدار زیادی از غذاهای فرآوری شده و فست فودها، مواد مغذی خاصی را در اختیار بدن قرار نمی دهد که به نوبه خود می تواند سلامت روانی و جسمانی انسان را تضعیف کند. در عوض، خوراکی های سرشار از آنتی اکسیدان ها و اسیدهای آمینه مفید برای احساس خوب مانند فینیل آلانین و تریپتوفان را می تواند به رژیم غذایی خود اضافه کنید. در ادامه در مورد خوراکی هایی که می تواند به بهبود خلق و خوی شما کمک کند، فهرست شده اند.

سبب سبب منبع خوبی برای فیبر است. افزون بر تقویت احساس سیری، فیبر سبب از گوارش سالم پشتیبانی می کند، به تنظیم سطوح قند خون و انسولین کمک می کند، کولسترول را (LDL) را کاهش می دهد، و باکتری های خوب در روده بزرگ را تغذیه می کند که با سیستم ایمنی قوی تر و خلق و خوی بهتر مرتبط است.

بوقلمون برای دوستداران گوشت، مصرف بوقلمون می تواند به افزایش سطوح سلنیوم کمک کند که این ماده مغذی با بهبود خلق و خوی پیوند خورده است. استیک و جگر گاو نیز می توانند اثر مشابهی را ایجاد کنند. همچنین، گوشت بوقلمون منبع خوبی برای تریپتوفان است و به افزایش سطح سروتونین در بدن و در نتیجه، بهبود خلق و خو کمک می کند.

شیر و پنیر در مواردی مانند افسردگی، دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و دریافت مواد مغذی به میزان کافی به افزایش انتقال دهنده های عصبی مانند دوپامین و سروتونین و تنظیم و بهبود خلق و خو اهمیت دارند. به عنوان مثال، پیش ماده انتقال دهنده عصبی دوپامین به نام L-DOPA از اسیدهای آمینه فینیل آلانین و تریپتوفان سنتز می شود. این اسیدهای آمینه در بسیاری از غذاهای سالم حاوی پروتئین از جمله شیر، پنیر و تخم مرغ وجود دارند.

غذاهای سرشار از پروبیوتیک غذاهای سرشار از پروبیوتیک می توانند با بهبود سلامت روده به احساس آرامش در بدن کمک کنند. پروبیوتیک ها برای تقویت جمعیت باکتری های خوب روده ضروری هستند و نشان داده اند به بهبود و کاهش آثار اضطراب، استرس، و افسردگی کمک کرده و به خلق و خوی بهتر منجر شود. مشخص شده است نورون هایی که در دیواره داخلی روده وجود دارند می توانند نقش مهمی در خلق و خوی انسان داشته باشند. این نورون ها سروتونین تولید می کنند که یک انتقال دهنده عصبی مسئول احساس خوب است. از این رو، حفظ سلامت دیواره داخلی روده با مصرف پروبیوتیک ها می تواند ابزار مفیدی برای بهبود و تثبیت خلق و خوی شما باشد. غذاهای تخمیر شده از جمله بهترین منابع برای پروبیوتیک ها هستند که از آن جمله می توان به ماست، کلم ترش، تمپه، کیمچی،

بهترین ویتامین ها و مکمل ها برای مقابله با پیری

گروه تغذیه و سلامت - کورکومین ماده فعال اصلی در گیاه زردچوبه است و از خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهاب در سطح سلولی بهره می برد که به بهبود سلامت پوست و محافظت در برابر سرطان کمک کند. چه به صورت خوراکی، موضعی یا در قالب پودر، کالینیک کلینولند مصرف ۵۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم کورکومین در روز را برای افراد عادی توصیه کرده است. از خطرات مرتبط با مصرف بیش از حد کورکومین می توان به سردرد و مشکلات گوارشی تغذیه، در شرایطی که امکان بازگرداندن زمان وجود ندارد، برخی ویتامین ها و مواد مغذی ممکن است از پیری زودرس پیشگیری کرده و سرعت پیری را کند کند. برخی مواد مغذی دارای خواص ضد پیری - توانایی به تأخیر انداختن بیولوژی فرآیند پیری هستند. به گفته دکتر اسکات آنتونی، این مواد مغذی به واسطه توانایی خود در غلبه بر سمومی که به مرور زمان در بدن انباشته می شوند می توانند به کند شدن روند پیری کمک کنند. اکسیداسیون یک واکنش شیمیایی است که موجب تولید رادیکال های آزاد می شود. رادیکال های آزاد نیز می توانند به سلول های سالم بدن آسیب وارد کنند. همچنین، عملکرد سیستم ایمنی بدن با افزایش سن افت می کند. خوشبختانه، ویتامین ها و مواد معدنی در همکار با سیستم ایمنی و به واسطه خواص آنتی اکسیدانی خود می توانند خطر بیماری های مرتبط با افزایش سن را کاهش دهند.

در ادامه فهرستی از مواد مغذی که خواص ضد پیری بهره می برند، ارائه شده است.

مواد مغذی ضد پیری در شرایطی که بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی در دسترس هستند، اما موثرترین موارد برای مقابله با پیری آنها هستند که غلبه آسیب ناشی از استرس اکسیداتیو عمل می کنند. بیشتر مواد مغذی مورد نیاز در این زمینه را می توانید از طریق رژیم غذایی یا مصرف یک مکمل دریافت کنید.

کورکومین کورکومین ماده فغسال اصلی در

با فعال کردن ژنی به نام SIRT۱ در برابر پیری محافظت کند. از عوارض جانبی استفاده بیش از حد زردچوبه می توان به مشکلات گوارشی اشاره کرد، اگرچه به طور معمول شدید نیستند.

ویتامین C یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که ویتامین C از طریق افزایش تولید سلول های ایمنی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. ویتامین C می تواند از پوست در برابر استرس اکسیداتیو محافظت کند. یک بررسی دیگر در سال ۲۰۱۷ نیز نشان داد که ویتامین C به محافظت در برابر پیری زودرس کمک می کند. ویتامین C نه تنها یک آنتی اکسیدان قدرتمند است، بلکه می تواند به رفع لکه های کبدی (لکه های تیره روی پوست) و حلقه های پیری اطراف چشم هم که از نشانه های پیری هستند، کمک کند. ویتامین C می توان از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها دریافت کرد. مقدار مصرف توصیه شده روزانه این ویتامین برای یک فرد بالغ ۹۰ میلی گرم است. با این وجود، حد ایمن برای مصرف روزانه ۲۰۰۰ میلی گرم است. مصرف بیش از حد ویتامین C می تواند موجب برخی عوارض جانبی مانند استفراغ، سوزش سرد، و اسهال شود.

ویتامین E ویتامین E می تواند به محافظت از کلانژن و توقف کسلسیون لیپیدهای مرتبط با پیری و پوست کمک کند. این ماده مغذی همانند ویتامین های D و K، یک ویتامین محلول در چربی است و به بهبود چین و چروک و مصرف آنها در قالب پودر می تواند بیشترین کارایی را ارائه کند.

زردچوبه زردچوبه اثر ضد پیری خود است و به نظر می رسد در قالب مکمل بیشترین تاثیر گذاری را به همراه دارد. خواص ضد پیری زردچوبه احتمالاً از توانایی آن در افزایش طول کرموزوم ها ناشی می شود. افزون بر این، زردچوبه می تواند

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۳۴۴۰۴۰۰