

أطعمة تمنحك السعادة



الاثنين 8 يوليو 2019 05:07 م

إذا كنت من الأشخاص الذين يميلون إلى تناول الطعام للقضاء على التوتر، فعليك معرفة نوعية الأطعمة التي ستساعدك على ذلك وتمنحك السعادة. فكيف يمكن للأطعمة أن تجعلك سعيدًا؟

من المهم أن نفهم أولاً كيف يؤثر الدماغ على حالتنا المزاجية، حيث يستخدم الدماغ النواقل العصبية كإشارات اتصال للتواصل مع بقية الجسم وإصدار أوامره.

فعندما يرسل المخ الأوكتوبامين إلى المستقبلات الموجودة في الألياف العصبية التي تشكل نسيج عضلة القلب، تنتج عن ذلك ضربات القلب، وعند إنتاج هرمون الجريلين داخل المعدة نشعر بالجوع، وبعد تناول الطعام يتوقف إنتاج الجريلين ويتوقف الدماغ عن تلقي إشارات الجوع.

الشيء نفسه ينطبق على الحفاظ على الحالة المزاجية المستقرة للإنسان.

يوجد نحو عشرة آلاف ناقل عصبي لكل خلية عصبية، وهناك نوعان رئيسان من النواقل العصبية المسؤولة عن الحالة المزاجية يساعدان على تثبيط وتحفيز الخلية العصبية.

تمارس النواقل العصبية المثبطة مثل السيروتونين تأثيراً مهدئاً على الجسم، في حين تحفز النواقل المحفزة أعضاء معينة في الجسم للقيام بنشاط ما، لذا فإن الحالة المزاجية الجيدة تحدث عندما يكون هناك توازن بين هذين النوعين.

عادة يكون السيروتونين هو الناقل العصبي الأكثر ارتباطاً بالسعادة، فانخفاضه يؤدي إلى الاكتئاب وارتفاعه يساعد على الشعور بالسعادة، كما أن الجسم بحاجة إليه لتنظيم النوم والتوتر.

كشفت الدراسات النفسية عن أن الأطعمة ترتبط في معظم الأوقات بإثارة الذكريات الجميلة، فتناولنا بعض الأطعمة المريحة قد يذكرنا بأشخاص أو أماكن تشعرنا بالراحة والسعادة.

فإذا كانت حفلات أعياد الميلاد في طفولتك تمثل ذكري سعيدة لك، فمن المحتمل أن تتوق لتناول كعكة عيد الميلاد أو بعض أنواع الحلويات.

وفي دراسة أجرتها جامعة كورنيل الأميركية شملت 277 رجلاً وامرأة، أثبتت أن مفهوم الأطعمة المريحة يختلف من جنس إلى آخر، فعادة تميل النساء إلى تناول الأطعمة الحلوة مثل الآيس كريم، في حين يفضل الرجال تناول شرائح اللحم أو الحساء.

الطماطم الصحية

إذا كنت تعاني من حالة نفسية سيئة، تناول الطماطم وستسترجع الابتسامة مرة أخرى، بفضل توفر تلك الفاكهة على مواد مضادة للأكسدة الفعالة ضد الشيخوخة والتوتر. علاوة على ذلك، تحتوي الطماطم على فيتامين (B6) والمغنيسيوم، اللذين يعملان على تنظيم عمل الناقلات العصبية المسؤولة عن الاكتئاب.

الشوكولاتة الداكنة

بغض النظر عن احتوائها على نسبة عالية من المغنيسيوم، تحفز الشوكولاتة الداكنة إنتاج الأندروفين الذي يحسن الحالة المزاجية، كما أنها لا تؤدي إلى زيادة الوزن إذا وصلت نسبتها إلى 70% واستهلكت باعتدال، ويفضل تناول مربعات الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على كمية كبيرة من الكاكاو

السردين

يعد السردين واحدا من أهم مصادر أحماض أوميغا 3 الدهنية، التي تلعب دورا مهما في الحفاظ على صحة الدماغ، ويساعد الاستهلاك المنتظم للسردين على رفاهية الجسم والنوم الجيد وتقوية الذاكرة

الأفوكادو

تحتوي فاكهة الأفوكادو على نسبة عالية من التيروزين المسؤول عن عامل الرفاهية والسعادة والطاقة في الجسم، كما أنه يساعد على تعزيز الرغبة الجنسية، ويكافح ارتفاع ضغط الدم والسكر في الدم والكوليسترول

الهلين

هناك إجماع حول فوائد الهليون العديدة على الحالة المزاجية؛ فهي غنية بالأحماض الأمينية مثل الفينيلانين الذي يساعد على التحفيز والطاقة