قائمة بأنواع الأطعمة والمشروبات التي تحسن المزاج وتحفز الشعور بالسعادة

عادة ما يلجأ الكثير منا إلى الطعام في أوقات الشدة، إذ يمكن أن تشعرنا قطعة حلوى أو شريحة بيتزا، أو وعاء صغير من الآيس كريم بالرضا.

لكن الدراسات أثبتت أن هناك أطعمة صحية يمكن أن تحسن من المزاج وتعزز شعورنا بالسعادة، بحسب ما أفادت به الدكتورة أشيش راني استشارية التغذية وإدارة الخدمات الغذائية في مستشفى مانيبال دواركا في دلهي الهندية، لموقع onlymyhealth.

وهذه هي قائمة الأطعمة الصحية التي يمكنها تحسين المزاج:

الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية: أثناء مزاجك السيئ، يمكنك تناول أطعمة مثل الأسماك الدهنية والمكسرات الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، وهي الدهون التي ينبغي الحصول عليها من نظامنا الغذائي لأن جسمنا لا ينتجها.

وربطت إحدى الدراسات انخفاض درجات الاكتئاب مع تناول كميات أكبر من زيت السمك.

الشوكولاتة الداكنة: الآن هذا هو نوع الشوكولاتة الذي يمكنك تناوله دون قلق. وفقًا للدكتورة آشيش فإن تناول الشوكولاتة يؤدي إلى إطلاق مواد كيميائية جيدة تسمى الإندورفين، وهي مادة تفرزها الغدة النخامية استجابة للألم والتوتر، وتأثيرها مشابه لتأثير المورفين على الجسم.

الأطعمة المخمرة: الزبادي، واللبن الرائب، والكمتشي هي بعض الأمثلة على الأطعمة المخمرة.

وهذه الأطعمة غنية بالبروبيوتيك، وتعزز نمو بكتيريا الأمعاء الصحية. ويتم إنتاج أكثر من 90% من السيروتونين عن طريق ميكروبيوم الأمعاء.

والسيروتونين هو ناقل عصبي يعمل على استقرار الحالة المزاجية ويحفز الشعور بالسعادة والرفاهية.

وتوصي آشيش على وجه التحديد بتناول الفواكه والخضروات الموسمية، مثل البرتقال والجوافة خلال فصل الشتاء، كما أن تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف يمكن أن يؤدي إلى النتيجة ذاتها.

الشاي: بعض أنواع الشاي مثل البابونغ والليمون وأشواغاندا والشاي الأخضر لها تأثير مهدئ وتساعد على استقرار الحالة المزاجية.