

سلامت روان با تغذیه مناسب

همه در یک نکته مشترک هستند و آن این که تازه و طبیعی خوردن شان، سبب می شود بدن، تمامی مواد مغذی آن ها را جذب نموده و در نتیجه برای فعالیت ها و مقابله با استرس ها، آمادگی لازم را کسب نماید.

هنر درست و طبیعی خوردن، هنری است که به واسطه ی زندگی ماشینی امروز، به دست فراموشی سپرده شده است اما باید بدانیم که اگر واقعاً بخواهیم، می توانیم کم کم سیستم غذایی مان را به سمت درست خوردن پیش ببریم. از این رو در این مقاله سعی بر آن داریم تا با معرفی و یادآوری نکات و دستورالعمل های ساده و قابل اجرا، تا حدی شما را در دست یابی به جسمی سالم و بازگشت آرام آرام به طبیعت یاری کنیم.

بدین منظور می توانید برای هفته ی خود برنامه ریزی کنید. بله، خوراک نیز برنامه می خواهد. شما بایستی بدانید وقتی می خواهید به خرید بروید، به طور دقیق چه چیزهایی می خواهید تا به جای آن که سبد خود را از خوراکی های مضر پر کنید، خوراکی های تهیه کنید که برای شما و خانواده تان ارمغان سلامت به همراه داشته باشد.

ذائقه ی خود را با مواد جدید، تغییر دهید. به طور مثال یک ماده را انتخاب نمایید مانند نخود و غذاهای جدیدی که به فکرتان می رسد را با آن درست کنید. نگران بد یا خراب شدن غذا نباشید؛ همین که خودتان دارید با خلایق تان آن را درست می کنید، اعتماد به نفس غیرقابل وصفی به شما می دهد. هر نوع سبزی که دوست دارید، خرد کرده و آن ها را در کمی روغن زیتون تفت دهید تا هم از طعم آن لذت ببرید و هم از فیبر سرشار آن بهره مند شوید.

همواره سبزی از انواع ادویه های مفید مانند مرزنگوش، دارچین، کنجش، آویشن، نعنا و فلفل هندی، کنار دست تان داشته باشید.

توصیه هایی برای داشتن تغذیه ای مناسب:

بباید به جای شکر، از کشمش و توت خشک استفاده کنیم.
بباید به جای انواع نوشابه ها، از آب انار، آب گوجه فرنگی و آب گیلان استفاده کنیم.

بباید به جای خامه و مایونز، از ماست استفاده کنیم.

بباید به جای شیرینی و کالباس، میوه ی تازه بخوریم.

بباید به جای گوشت، از پیازداغ و قارچ در خورش ها استفاده کنیم.

بباید به جای کباب گوشت، سبزی های ریشه ای را به سیخ بکشیم.

بباید به جای چیپس، هویج بخوریم.

ادامه دارد...

تهیه و تنظیم: محیا میرابوطالبی

تغذیه ی افراد، پیوندی ناگسستنی با روح و روان آنان دارد. این پیوند، از مراحل اولیه ی زندگی انسان سرچشمه می گیرد و نوزاد نسبت به هر نوع غذا، یک سلسله عکس العمل هایی از قبیل لذت یا دل زدگی، بی نیازی یا درماندگی و پذیرش یا واژدگی را نشان می دهد.

همه ی افراد بشر، علاقه مند هستند که تندرست بوده و از هرگونه بیماری یا ناراحتی در امان باشند زیرا خوشبختی، ظرفیت کار و طول عمر، بستگی به سلامتی دارد. علم تغذیه که به سرعت در حال توسعه و پیشرفت می باشد، به حقایق و اطلاعات فراوانی درباره ی غذای مطلوب و چگونگی تأثیر آن در ایجاد یک بدن سالم و نیرومند، دست یافته است؛ بنابراین آگاهی از اصول صحیح تغذیه، برای تمام افراد لازم است. تغذیه ی نادرست به مدت طولانی، نه تنها اثرات وخیمی روی جسم انسان می گذارد، بلکه موجب تغییرات نامطلوبی در ظرفیت کار و رفتار و هوش و استعداد نیز می شود و به همان نسبت در کارایی جامعه نیز تأثیر فراوان خواهد داشت.

افراد با برخورداری از غذای مناسب می توانند نیازهای گوناگون خود را از نظر روانی، اجتماعی و فیزیولوژیک برآورده سازند. بیش تر ناراحتی های روانی و اجتماعی، نتیجه ی نگرانی های مداوم و اختلالات عصبی متوالی است که تأثیر تغذیه در آن قابل چشم پوشی نیست. ناراحتی های روانی و اجتماعی همراه با سوء تغذیه ی حاد یا مزمن، نشانه ی آن است که بیمار از اثرات کمبود عوامل متعدد مغذی رنج می برد و در این صورت، بسیار مناسب و به جا خواهد بود که این گونه افراد را تحت درمان برنامه ی غذایی درست قرار داد.

همان طور که هنگام داشتن ذهنی آرام، جسم نیز شاداب است، به

همان میزان، جسم روی ذهن تأثیر

دارد. طی تحقیقات به عمل آمده،

مواد غذایی مصرفی، روی سلامت

روانی نیز تأثیر می گذارد. اصل

تغذیه ی صحیح، طبیعی خوردن

و تازه خوردن غذاهاست.

ویتامین ها و مواد معدنی موجود

در غذاهای تازه می تواند ضمن

افزایش هوشیاری، اضطراب و عصبانیت

و مشکلات جنسی را کاهش داده و وضعیت

ظاهری را نیز بهبود بخشد.

مواد غذایی مختلف، خصوصیات مختلفی دارند اما

