

# چه مواد غذایی بهره‌وری ذهنی را افزایش می‌دهد؟ - دیجیاتو

جواد تاجی | دوشنبه، ۲۵ اسفند ۱۳۹۹

تغذیه خوب، خواب کافی و انجام ورزش صحیح، سوختی را فراهم می‌کند که باعث سلامت و بهره‌وری بیشتر ذهن شما در هنگام کار می‌شود. با این وجود، انتخاب مواد مغذی و مقوی کار بسیار دشواری است و فقط شما در انتخاب این مواد مشکل ندارید.

ماه مارس به عنوان ماه ملی تغذیه انتخاب شده است. هدف از انتخاب این ماه، افزایش آگاهی از تغذیه مناسب و درک صحیح این موضوع است که تغذیه مناسب چگونه می‌تواند نه تنها روی سلامتی جسم، بلکه روی سلامت مغز و تمام جنبه‌های زندگی افراد تاثیرگذار باشد. آکادمی تغذیه و رژیم‌های غذایی در طول این ماه، قدرت متحول‌کننده مواد غذایی سالم را برجسته می‌کنند. اگرچه این روز تعطیل رسمی نیست، اما هنوز هم می‌توان این روز را جشن گرفت.

دکتر «ترالین سل»، روان‌درمان و متخصص بهداشت مغز می‌گوید: «ارتباط بین غذا و خلق و خوی افراد نه تنها بیشتر شناخته می‌شود، بلکه مورد تحقیق و بررسی‌های بیشتر قرار می‌گیرد. مشخص است که برخی غذاهای تحریک‌آمیز مانند شکر نقش اساسی و پررنگی در سلامت جسمی داشته‌اند و اکنون ما ارتباط آن‌ها با سلامت روان را به خوبی ایجاد کرده‌ایم. مسیرهای انتقال دهنده عصبی (مواد شیمیایی مغز مانند دوپامین و سروتونین) برای ایجاد این انتقال به مواد مغذی مختلفی متکی هستند. شما همان چیزی هستید که می‌خورید جمله دلچسب و صحیحی است. از طرفی دیگر روحیه شما به غذای شما متکی است.»

موضوع ماه ملی تغذیه امسال «شخصی سازی بشقاب» است. بنابراین پیش از شروع، باید از خود پرسید که آیا بشقاب شما سلامت کلی جسمی و روانی را تقویت می‌کند؟ در این مطلب، دکتر سل ۴ ماده غذایی برتر برای کمک به سلامتی، روحیه و هوشیاری کلی شما را معرفی کرده است:

پروتئین



پروتئین‌ها اولویت اصلی سلامت روان افراد محسوب می‌شوند. پروتئین‌ها اسیدهای آمینه موردنیاز مغز برای ایجاد مسیرهای انتقال‌دهنده عصبی را فراهم می‌کنند. دومین کار مهمی که پروتئین‌ها انجام می‌دهند، تثبیت قند خون افراد است. زمانی که قند خون شما ثابت نباشد، احساس افسردگی و اضطراب بیشتری خواهید داشت. بنابراین پروتئین به تنظیم تعادل قند خون کمک می‌کند و از بالا یا پایین شدن روحیه افراد جلوگیری می‌کند.

پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت، مرغ، لبنیات، پنیر و تخم مرغ بیشترین تاثیر مثبت را روی سلامت روانی افراد می‌گذارند. از پروتئین‌های گیاهی مانند لوبیا، نخود فرنگی، غلات و آجیل هم می‌توان استفاده کرد، اما برای دریافت پروتئین کامل باید به ترکیبات غذایی توجه کرد.

### اسیدهای چرب امگا ۳



محققان طی سال‌های گذشته تاثیر اسیدهای چرب امگا ۳ را بر روحیه افراد مورد بررسی قرار داده‌اند و متوجه شدند که دو ایکوساپنتائنوئیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) بیشترین تاثیر را روی برخی اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب دارند.

همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ ضدالتهاب هستند و کمک بسیار زیادی به درمان افسردگی می‌کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی و سایر غذاهای دریایی، به ویژه ماهی‌های آب سرد از جمله ماهی سالمون، ماهی خال‌خالی، ماهی تن، شاه‌ماهی و ساردین، آجیل و دانه‌هایی مانند گردو، دانه کتان و دانه‌های چیا پیدا می‌شود.

## ویتامین‌های گروه ب



ویتامین‌های گروه ب از جمله عناصر مغذی ضروری برای سلامت مغز و عملکرد سیستم ایمنی بدن هستند. این ویتامین‌ها محلول در آب هستند، بنابراین در بدن ذخیره نمی‌شوند و از طریق غذاها یا مکمل‌هایی که به صورت روزانه مصرف می‌کنید، وارد بدن شما خواهند شد. برخی از مهمترین منابع «ویتامین ب» شامل گوشت، مرغ، ماهی، آووکادو، مرکبات، حبوبات، تخم مرغ و غلات می‌شوند.

**ویتامین دی**



ویتامین دی یک ماده مغذی ضروری برای روحیه افراد است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. ویتامین دی اغلب در غذاهایی که می‌خوریم یافت می‌شود. با قرار گرفتن در معرض آفتاب از طریق چشم و پوست، استفاده از مکمل‌های غذایی مناسب، مصرف ماهی‌های چرب (ماهی تن، خال‌خالی و سالمون) و برخی مواد غذایی حاوی ویتامین دی مانند برخی از محصولات لبنی، آب پرتقال، جگر گاو، پنیر و زرده تخم مرغ می‌توان ویتامین دی موردنیاز بدن و مغز را فراهم کرد.

به گفته دکتر سل، مواد غذایی عامل مهمی برای سلامت ذهنی و عاطفی محسوب می‌شوند و بسیاری از غذاها می‌توانند به افزایش تمرکز و مهارت شناختی، آرامش و حتی کاهش استرس افراد کمک کنند. آکادمی تغذیه و رژیم غذایی در رابطه با اهمیت ماه ملی تغذیه و سلامت افراد عنوان می‌کند: «این ماه به ما فرصتی می‌دهد تا در درون خود تامل کنیم و تغییرات محسوسی در رژیم‌های غذایی و ورزشی خود ایجاد کنیم. این کار به سادگی و تنها با اضافه کردن یک میوه یا سبزیجات به هر وعده غذایی می‌تواند صورت بگیرد.»

[دیجیاتو](#)