



# غذا و مزاج

## چطور غذا می تواند بر مزاج شما تأثیر بگذارد

غذاها می توانند بر احساس شما تأثیر بگذارند. بهبود بخشیدن به اینکه چه چیزی و چه زمانی می خورید، ممکن است به موارد ذیل کمک کند:

- به شما احساس شادتر بودن بدهد
- به شما انرژی بیشتری بدهد
- به شما کمک می کند تا روشن تر فکر کنید

## غذاهای گیاهی بیشتری بخورید

غذاهای گیاهی بشمول ترکاری، حبوبات، میوه ها، غلات و میوه خشک و دانه ها است. بسیاری از آنها فیبر بالایی دارند. باکتری های خوب در روده کلان ما به مدیریت مزاج و سطح استرس ما کمک می کنند. خوردن غذاهای سرشار از فیبر و نوشیدن مقدار زیادی آب از باکتری های خوب حمایت می کند تا کمک کند که ما احساس شادتر بودن داشته باشیم.



## چه موقع غذا بخوریم

زمان غذا خوردن می تواند بر احساس شما تأثیر بگذارد:

- اگر برای مدت طولانی غذا نخورید، سطح انرژی شما کاهش می یابد. این می تواند باعث شود شما احساس ماندگی و بدخلقی کنید.
- خوردن زیاد می تواند باعث ایجاد احساس ماندگی شود.
- خوردن وعده های غذایی و میان وعده های منظم می تواند سطح انرژی و مزاج شما را مدیریت کند.



## مصرف الکل و کافئین را محدود کنید

نوشیدن زیاد کافئین یا الکل می تواند:

- شب ها شما را بیدار نگه دارد
- تمرکز را دشوار تر کند
- بر مزاج شما تأثیر بگذارد

