

غذا و حالات روحی



غذا و حالات روحی

چگونه غذا می تواند بر روحیه شما تأثیر بگذارد

غذاها می توانند بر احساس شما تأثیر بگذارند. بهبود غذا و زمان خوردن ممکن است به موارد زیر کمک کند:

- به شما احساس شادی بیشتری بدهد
- به شما انرژی بیشتری بدهد
- به شما کمک کند تا بهتر فکر کنید

غذاهای گیاهی بیشتری بخورید

غذاهای گیاهی شامل سبزیجات، حبوبات، میوه ها، غلات و آجیل و دانه ها است. بسیاری از آنها فیبر بالایی دارند. باکتری های خوب در روده بزرگ ما به مدیریت خلق و خو 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 شادی بیشتری داشته باشیم.



چه موقع غذا بخوریم

زمان غذا خوردن می تواند بر احساس شما تأثیر بگذارد:

- اگر مدت طولانی غذا نخورید ، سطح انرژی شما کاهش می یابد. این می تواند باعث شود شما احساس خستگی و بدخلقی کنید.
- خوردن زیاد می تواند باعث ایجاد احساس خستگی شود.
- خوردن وعده های غذایی و میان وعده های منظم می تواند سطح انرژی و خلق و خوی 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 سخت کند
- بر روحیه شما تأثیر بگذارد

