

الأطعمة والحالة المزاجية



الأطعمة والحالة المزاجية

كيف يمكن للطعام أن يؤثر على حالتك المزاجية

- يمكن للطعام أن يؤثر على شعورك. تحسين نوع وتوقيت وجبات الأكل من شأنه أن يساعد في:
- أن يجعلك تشعر بسعادة أكثر
- أن يمنحك المزيد من الطاقة
- أن يساعدك على التفكير بوضوح

تناول المزيد من الأطعمة النباتية

تشمل الأطعمة النباتية الخضروات والبقوليات والفواكه والحبوب والمكسرات والبذور. العديد من هذه الأطعمة غنية بالألياف. تساعد البكتيريا النافعة في أمعائنا الغليظة على التحكم في حالتنا المزاجية وعلى مستويات التوتر. إن تناول الأطعمة الغنية بالألياف وشرب الكثير من الماء يدعم البكتيريا الجيدة لمساعدتنا على الشعور بالسعادة.



وقت تناول الطعام

- يمكن أن يؤثر وقت تناول الطعام على شعورك:
- يمكن أن تنخفض مستويات الطاقة إذا مرّ وقت طويل عليك دون تناول الطعام. يمكن أن يجعلك ذلك أن تشعر بالتعب والغضب.
- تناول الكثير من الطعام يمكن أن يجعلك تشعر بالتعب.
- يمكن أن يساعد تناول وجبات الطعام والوجبات الخفيفة بانتظام في التحكم في مستويات الطاقة لديك وفي حالتك المزاجية.



قلل من تناول الكحوليات والكافيين

- شرب الكثير من الكافيين أو الكحول يمكن أن:
- يبقيك مستيقظاً طوال الليل
- يصعب من التركيز
- يؤثر على حالتك المزاجية

