



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

