

खाना र मनोभाव (मूड)

Nepali | नेपाली



खाना र मनोभाव (मूड)

खानाले कसरी तपाईंको मूडलाई असर गर्न सक्छ

खानाले तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्नेमा असर गर्न सक्छ। तपाईंले के र कहिले खानुहुन्छ त्यसमा सुधार गर्नाले निम्न कुराहरूमा मद्दत मिल्न सक्छ:

- आफूलाई खुशी महसुस गराउन
- आफूलाई थप उर्जा दिन
- आफूलाई स्पष्टसँग सोच्न मद्दत गर्न



धेरै मात्रामा वनस्पतिजन्य खाना खानुहोस्

वनस्पतिजन्य खानामा तरकारी, फलफूल, फल, अन्न र बदाम तथा बीउहरू पर्छन्। यीमध्ये धेरैमा उच्च फाइबर (रेशा) हुन्छ। हाम्रो ठूलो आन्द्राको राम्रो ब्याक्टेरियाले हाम्रो मूड र तनावको स्तरलाई प्रबन्ध गर्नमा मद्दत गर्दछ। उच्च फाइबर भएको खाना खाने र धेरै पानी पिउनाले राम्रो ब्याक्टेरियालाई सहायता गर्छ जसले हामीलाई खुशी महसुस गराउन मद्दत गर्दछ।



कहिले खाने

तपाईंले कहिले खानुहुन्छ भन्ने कुराले तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ त्यसलाई असर गर्न सक्छ:

- यदि तपाईं लामो समय खानाबिना रहनुहुन्छ भने तपाईंको ऊर्जाको स्तर घट्न सक्छ। यसले तपाईंलाई थकित र क्रोधित महसुस गराउन सक्छ।
- धेरै खाना खानाले तपाईंलाई थकित महसुस गराउन सक्छ।
- नियमित खाना र नाश्ता खानाले तपाईंको ऊर्जाको स्तर र मूडको व्यवस्थापनमा मद्दत गर्न सक्छ।

रक्सी र क्याफिन सेवन सीमित गर्नुहोस्

धेरै क्याफिन वा रक्सी सेवनले निम्न असर गर्न सक्छ:

- तपाईंलाई राती जगाई राख्छ
- ध्यान दिन गाह्रो बनाउँछ
- तपाईंको मूडलाई प्रभावित गर्छ

