

## อาหาร..กินแล้วอารมณ์ดี

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.พ. 2552

วันนี้เอาอาหารอารมณ์ดีมาฝากค่ะ คงไม่ล้าสมัยเกินไป แต่ถ้าใครรู้แล้ว ก็คิดเสียว่าทบทวนความจำก็แล้วกันนะคะ...

คนที่ เป็นโรคซึมเศร้าอาจต้องไปพบจิตแพทย์จริงๆนะ...ตอนนี้ลองดูวิธีนี้กันก่อน กินอาหารอารมณ์ดีไป ขอบอกงานวิจัยชั้นนำหลายชิ้นที่ชี้ว่า อาหารช่วยแก้ความหม่นหมองได้ กินแล้วช่วยให้อารมณ์ดี มี 7 ชนิด ได้แก่

**1. "ปลาทะเลน้ำลึก"** งานวิจัยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา พบว่า กรดโอเมก้า 3 ในปลาทะเลน้ำลึก ทำหน้าที่เสมือนยาแก้อาการซึมเศร้า ช่วยให้ประสาทสงบและเพิ่มการผลิตของสารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดีขึ้นและมีความสุข มากขึ้น สำหรับปลาทะเลน้ำลึก ได้แก่ แซลมอน เฮอร์ริง แม็กเคอเรล ทูนา ฯลฯ มีนਾਲะคนที่อาศัยอยู่ริมทะเลจึงมีความสุขมากกว่าคนที่อาศัยลึกเข้ามาในแผ่นดิน แถมยังอารมณ์ดีด้วย

**2. "กล้วย"** ผู้ที่มีอาการซึมเศร้าหลายคนรู้สึกดีขึ้นเมื่อกินกล้วย เพราะกล้วยมีส่วนประกอบทริปโตเฟน (Tryptophan) ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่ร่างกายจะเปลี่ยนให้เป็นเซโรโทนิน นอกจากนี้ กล้วยยังมีส่วนประกอบของวิตามินบี 6 ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ซึ่งมีผลไปถึงอารมณ์ ผู้หญิงที่มีอาการ PMS (Premenstrual Syndrome) หรือช่วงอารมณ์ไม่ดีก่อนมีประจำเดือนควรกินกล้วยจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

**3. "องุ่น"** อุดมด้วยวิตามินซี ช่วยปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกันต้านโรคของร่างกาย ช่วยให้ความหนาแน่นของเซลล์เม็ดเลือดแดงคงที่ กินแล้วช่วยคลายเครียด ยิ่งไปกว่านั้นวิตามินซียังเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการสร้างโดปามีน (dopamine) และอะดรีนาลิน (adrenalin) ซึ่งสารเคมีทั้งสองตัวช่วยในการกระตุ้นความกระฉับกระเฉงตื่นตัว

**4. ขนம்ப้าง** ขนம்ப้างและข้าวทุกชนิด คือแหล่งคาร์โบไฮเดรต ซึ่งมีส่วนในการกระตุ้นให้สมองหลั่ง สารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งช่วยให้เกิดความสงบ งานวิจัยจากสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตต์ สหรัฐ อเมริกา แนะนำให้กินขนம்ப้างเพื่อต่อต้านอาการซึมเศร้า

**5. ผักโขม** อุดมด้วย กรดโฟลิก (Folic acid) กรดดังกล่าวช่วยสร้างเซลล์ใหม่และช่วยให้เซลล์ใหม่แข็งแรงสมบูรณ์ สำคัญมากต่อหญิงตั้งครรภ์ ที่สำคัญการขาดโฟลิกนำไปสู่การลดการผลิตของฮอร์โมนเซโรโทนินโดยตรงซึ่งก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า

**6. เฮอร์รี่** แพทย์ตะวันตกเรียกเฮอร์รี่ว่าเป็น "แอนโทไซยานินธรรมชาติ" เนื่องจากผลไม้ชนิดนี้มีสารที่ชื่อว่า แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นเม็ดสีในเฮอร์รี่ ทำให้เฮอร์รี่มีสีส้มสวยสดใส แต่สรรพคุณสำคัญ คือ ทำให้คนกินมีความสุข งานวิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐอเมริกา ชี้ว่า การกินเฮอร์รี่ 20 ผล ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้มากกว่าการกินยาเสียอีก

**7. กระเทียม** อุดมด้วย สารเซเลเนียม (Selenium) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

คนเราควรได้รับเซเลเนียม อย่างน้อยวันละ 50 ไมโครกรัม แต่เซเลเนียมในกระเทียมนั้นปริมาณไม่แน่นอน  
กระเทียมหนัก 1 ชีด อาจมีเซเลเนียมตั้งแต่ 3-25 ไมโครกรัม นักวิจัยเยอรมันแนะนำ การกินกระเทียมวันละ 2  
กลีบน่าจะเหมาะสม นอกจากนี้  
กระเทียมยังมีสรรพคุณช่วยลดระดับไขมันในเลือดและรักษาโรคความดันโลหิตสูงด้วย

ใครอยากมีอารมณ์ดี สุขภาพแข็งแรง อยากสวยอยากหล่อ รีบหารับประทานกันเร็ว...อ้อ!  
อย่าลืมกระซิบบอกตอคนที่คุณรักด้วยละ..

