

อาหาร..กินแล้วอารมณ์ดี

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.พ. 2552

วันนี้เอาอาหารอารมณ์ดีมาฝากค่ะ คงไม่ล้าสมัยเกินไป แต่ถ้าใครรู้แล้ว ก็คิดเสียว่าทบทวนความจำก็แล้วกันนะคะ...

คนที่ เป็นโรคซึมเศร้าอาจต้องไปพบจิตแพทย์จริงๆนะ...ตอนนี้ลองดูวิธีนี้กันก่อน กินอาหารอารมณ์ดีไป ขอบางงานวิจัยชี้ว่าหลายชนิดที่ชื่อว่า 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 แนะนำให้กินขนมอบเพื่อต่อต้านอาการซึมเศร้า

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..

