

รู้..เปล่า กับข้าวมื้อนี้ มีอะไร..ทำให้อารมณ์ดี ดี ..ถ้ายิ่ง ลองพิสูจน์จริงไหม ..?

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

อาหารดีที่มีประโยชน์ คือผักผลไม้ นานา ไขมันเนื้อหมูปลา สรรพามาเพื่อให้อารมณ์ดี

อาหารที่ทานแล้วทำให้อารมณ์ดี

ประกอบไปด้วย

- ปลาแซลมอนและปลาแมคเคอเรล อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3 ที่มีการวิจัยยืนยันว่า หากขาดกรดไขมันชนิดนี้จะไปสู่อាកการซึมเศร้าได้

- น้ำมันคาโนลา (Canola Oil) คนที่มีอาการซึมเศร้ามักจะมีระดับวิตามินอีต่ำ ซึ่งน้ำมันคาโนลาสามารถทดแทนได้เพราะมีวิตามินอีสูงมาก อาจใช้น้ำมันคาโนลาปรุงอาหารแทนน้ำมันพืชก็ได้ แต่ไม่ควรทานเกินวันละ 2 ช้อนโต๊ะ เพราะจะทำให้ห้วนได้

- ผักโขม ผักใบเขียวอย่างผักโขมมีโฟเลตสูง ซึ่งโฟเลตมีส่วนสำคัญในกระบวนการสร้างเซโรโทนิน ลองหันมากินสลัดผักโขมแทนสลัดผักกาดหอมทั่วไป เวลาอารมณ์ไม่ดีก็ช่วยได้

- ถั่วชิกพี หรือถั่วหัวช้าง (Chick Pea) มีโฟเลตและวิตามินอีสูง นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์ ธาตุเหล็กโปรตีนสูง แต่ไขมันต่ำ เป็นอีกตัวเลือกที่น่าสนใจสำหรับคนที่ไม่ทานเนื้อสัตว์

- ไข่และไก่ย่าง มีวิตามินบี 6 สูง ซึ่งเป็นสารอาหารอีกชนิดที่มีส่วนสำคัญในการผลิตเซโรโทนินนอกจากนี้ไข่และไก่ย่างยังอุดมด้วยเซเลเนียม วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญถ้าใครอยากอารมณ์ดี ลองหันมาทานอาหารที่แนะนำกันดู.

จะรู้ว่าคุ้มค่ากับการอ่านนะครับคุณครู

ที่มา.... www.phiriya.com ขอขอบคุณครับ