

چه بخوریم که خوش به حالمان شود

اگر حساسی اعصاب‌تان به هم ریخته، موز بخورید زمانی که دیدید دکمه‌های لباس‌تان درست بسته نمی‌شوند، بروید سراغ موز. تحقیقات نشان داده یک موز متوسط ۱۰۵ کالری و فقط ۱۴ گرم قند دارد. همین مقدار شما را سیر کرده و قند خون را به شکل ملایمی بالا می‌برد. در ضمن همین موز ۳۰ درصد ویتامین B6 مورد نیاز روزانه را تامین می‌کند. این ویتامین باعث می‌شود مقدار سروتونین تولید شده مغز اندکی افزایش یافته و توان مقابله با شرایط دشوار و اضطراب‌ها را در شما افزایش می‌دهد.

اگر می‌خواهید کلیه تان سنگ نسازد، زردآلود بخورید هشت عدد زردآلود خشک حاوی ۲ گرم فیبر و فقط ۳ میلی‌گرم سدیم و ۳۲۵ میلی‌گرم پتاسیم است که همه این‌ها کمک می‌کنند مواد معدنی در ادرار تجمع پیدا نکرده و از تشکیل سنگ‌های اگزالات کلسیم جلوگیری شود. این سنگ‌ها شایع‌ترین نوع سنگ‌های کلیوی هستند. برای در امان ماندن از سنگ کلیه به‌خصوص اگر سابقه‌اش را دارید بقیه میان وعده‌ها را حذف کنید و برگه زردآلود بخورید.

اگر فشار خون‌تان بالاست، کشمش بخورید ۶۰ عدد کشمش تقریباً می‌شود یک مشت پر که حاوی یک گرم فیبر و ۲۱۲ میلی‌گرم پتاسیم است که هر دو برای کنترل فشار خون بالا در قالب یک رژیم غذایی توصیه می‌شوند. مطالعات متعددی نشان داده که پلی‌فنل‌های موجود در مواد غذایی مشتق از خانواده انگور مثل همین کشمش و آب انگور در حفظ سلامت قلبی عروقی تاثیر بسزایی دارند که کاهش فشار خون از آن جمله است.

اگر از سروصدای معده رنج می‌برید، ماست بخورید یک فنان و نیم ماست طبیعی (کم‌چرب/پروبیوتیک) غذا را به شکل موثری از دستگاه گوارش عبور می‌دهد. از سوی دیگر ماست‌های پروبیوتیک قابلیت هضم غذا به‌ویژه لبنیات و حبوبات را در روده‌ها بهبود می‌بخشند. همان‌طور که می‌دانید این غذاها عامل ایجاد گاز در دستگاه گوارشی هستند و در نتیجه با خوردن ماست از این مزاحمت دور می‌مانید.

اگر بیش از حد سرفه می‌کنید، عسل بخورید در مطالعه‌ای که توسط دانشمندان آمریکایی انجام گرفته، مشخص شده ۲ قاشق چای‌خوری عسل قهوه‌ای و غلیظ بسیار موثرتر از داروهای بدون نسخه ضدسرفه، شدت و دفعات سرفه‌های شدید را در کودکان کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل و عوامل ضد میکروبی موجود در آن التهاب بافت‌های گلو را کاهش داده و بیمار را آرام می‌کند. البته به شرطی که عسل واقعا طبیعی باشد!

اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید، فلفل دلمه‌ای قرمز بخورید فلفل دلمه‌ای قرمز غنی از ویتامین C است. مطالعات نشان داده، ویتامین C بهترین ماده برای مقابله با استرس‌هایی است که به واسطه رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌شوند. از سوی دیگر ویتامین C در عین برطرف کردن خستگی، نقشی اساسی در سوخت و ساز آهن برعهده دارد که به بدن کمک می‌کند اکسیژن بیشتری وارد جریان خون شود. کمبود اکسیژن یکی از اصلی‌ترین دلایل خستگی و ضعف بدنی است.

اگر می‌ترسید سرطان معده بگیرید، کلم بخورید مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۲ در دانشگاه جانز هاپکینز صورت گرفته نشان داده، یک ترکیب بسیار قدرتمند موجود در کلم به نام سولفورافان، هلیکوباکتری (باکتری عامل زخم معده و روده) را پیش از ورود به دستگاه گوارش تحت‌تاثیر خود قرار می‌دهد و از کار می‌اندازد و حتی شاید در پیشگیری از ایجاد سرطان‌های دستگاه گوارش هم موثر باشد. یک فنان پر از کلم ۳۴ کالری دارد و ۳ گرم فیبر و ۷۵ درصد از نیاز روزانه به ویتامین C را تامین می‌کند.

اگر مشکل سخت دارید، انجیر بخورید ۴ عدد انجیر خشک ۳ گرم فیبر دارد که باعث تنظیم حرکات روده بزرگ و دفع بهتر می‌شود. خوردن این میوه باعث پیشگیری از عود مجدد هموروئید می‌شود. همچنین این مقدار انجیر ۵ درصد پتاسیم و ۱۰ درصد منگنز مورد نیاز روزانه را تامین می‌کند.

اگر دارای مشکلات شکمی هستید، ریحان بخورید مطالعات نشان داده، ماده شیمیایی اوژنول موجود در ریحان باعث از بین رفتن و پیشگیری دل درد، حالت تهوع، کرامپ‌های شکمی یا اسهال می‌شود. علت این موضوع از بین رفتن برخی از باکتری‌ها از جمله سالمونلا و لیستریا توسط اوژنول است. اوژنول یک ماده ضداسپاسم است که می‌تواند باعث بهبود کرامپ‌های شکمی شود. هر طور که دوست دارید ریحان را بخورید.

اگر دچار کم‌خوابی هستید، گوشت بوقلمون بخورید حدود ۸۵ گرم گوشت بوقلمون تقریباً حاوی کل تریپتوفان مورد نیاز روزانه بدن است. اسید آمینه تریپتوفان ماده‌ای ضروری است که باعث تولید سروتونین و ملاتونین می‌شود که هر دوی این‌ها باعث تنظیم خواب می‌شوند. مطالعات نشان داده افرادی که از بی‌خوابی یا کم‌خوابی رنج می‌برند دچار کمبود تریپتوفان هستند.

اگر می‌خواهید از کسالت دور شوید، ماهی تن بخورید ۸۵ گرم از ماهی تن کنسرو شده حاوی حدود ۸۰۰ میلی‌گرم امگا ۳ است. محققان معتقدند، امگا ۳ باعث رفع کسالت روحی و پیشگیری از اضطراب و بالا رفتن روحیه می‌شود. اسیدهای چرب موجود در ماهی، توسط متخصصان تغذیه با عنوان درمانی موثر برای افسردگی توصیف شده است. خوردن ماهی تن با مقدار کمی نان تأثیر بهتری دارد چون کربوهیدرات موجود در نان، سروتونین خون را افزایش داده و باعث بهبود روحیه و دور شدن احساس کسالت می‌شود.

اگر همیشه از حالت تهوع رنج می‌برید، چای زنجبیلی بخورید مطالعات متعددی نشان داده، یک‌چهارم قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل، نصف قاشق چای‌خوری ریشه خرد شده زنجبیل یا یک فنجان چای زنجبیل باعث کاهش حالت تهوع ناشی از بیماری حرکت و حالت تهوع سفر و بارداری می‌شود. محققان هنوز به‌درستی نمی‌دانند چه ماده‌ای در زنجبیل باعث سرکوب حالت تهوع می‌شود اما به‌هر حال این ماده بی‌خطر بوده و فاقد عوارض جانبی معمول داروهای ضدتهوع است.

اگر دچار سوزش معده هستید، چای بابونه بخورید چای بابونه باعث بهبود التهاب، اسپاسم و گاز دستگاه گوارش می‌شود. ۲ قاشق چای‌خوری بابونه را به‌مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش دم کنید و کمی که خنک شد میل کنید. برای برطرف شدن این مشکل لازم است چند بار در روز چای بابونه بخورید.