

13 สไตลการกิน ระบายอารมณ์

🕒 นำเสนอเมื่อ 9 ก.พ. 2553

ร่างกายมีผลต่ออารมณ์มาจาก 2 แหล่งของผลสะท้อนความรู้สึกคือ อาหารและสารเคมีในสมอง และปัจจัยที่ควบคุมได้ง่ายคือ อาหาร ด้วยการงดกินอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงอย่าง ไอศกรีม ข้าวเหนียว มันฝรั่งทอด อาหารประเภททอด ขนมขบเคี้ยวต่างๆ น้ำอัดลม กระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินที่นำกลูโคสเข้าสู่เซลล์ต่างๆ เพื่อเผาผลาญเป็นพลังงาน หลังจากกินไปได้ 2-4 ชั่วโมง จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแรง อารมณ์เชิงซึม ตาหนัก ง่วงนอน

กินอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ

เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ขนมน้ำผึ้งโฮลวีท ผักและผลไม้ที่มีเส้นใยมาก และมีรสไม่หวาน เป็นต้น เพราะร่างกายจะค่อยๆ ย่อยและดูดซึมช้าๆ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ สม่ำเสมอ และหลังกินอาหารได้ 4-6 ชั่วโมง ร่างกายจะหลั่งสารฮอร์โมนบางชนิด เพื่อสลายไกลโคเจน ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่สะสมอยู่ในร่างกาย และเพิ่มการสร้างกลูโคสจากแหล่งอาหารอื่น เช่น ไขมัน

เลือกกินเฉพาะแป้งที่ไม่หวาน

ไม่ได้หมายความว่าห้ามกินทุกหมวด เพราะขนมปังและข้าวทุกชนิด คือแหล่งคาร์โบไฮเดรต ซึ่งมีส่วนในการกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งช่วยให้เกิดความสุข งานวิจัยจากสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตต์ สหรัฐอเมริกา แนะนำให้กินขนมปังเพื่อต่อต้านอาการซึมเศร้า

ปรับเปลี่ยนเพื่ออารมณ์ดี

การปรับเปลี่ยนประเภทของอาหารเพียง เล็กน้อยก็สามารถส่งผลให้อารมณ์ดีขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ ควรกินอาหารให้ครบมื้อ แต่ถ้าไม่มีเวลากินอาหารเป็นมื้อ แบบนี้ก็จจะลักษณะ ควรเลือกของว่างเล็กๆ น้อยๆ เช่น ขนมปังโฮลวีทสักแผ่น หรือขนมปังกรอบธัญพืชสัก 2-3 แผ่น อย่าปล่อยให้ท้องว่างเด็ดขาด หรือว่าจะแบ่งมื้ออาหารออกเป็นมื้อเล็กๆ แต่กินบ่อยๆ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำตาลในเลือดตก

กินปลาแซลมอนและแมคคาเรล

ปลา 2 ประเภทนี้มีโอเมก้า 3 ซึ่งยืนยันด้วยผลวิจัยว่าส่งผลต่ออารมณ์ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและมะเร็ง ที่ดีไปกว่านั้นแซลมอนยังเต็มไปด้วยเซเลเนียมที่เป็นสารสำคัญในการต่อต้านอนุมูลอิสระด้วย

ปรุงอาหารด้วยน้ำมันคาโนลาออยล์ (Canola Oil)

จากดอกคาโนลาซึ่งกำลังได้รับความนิยมแทนน้ำมันพืชทั่วไป เนื่องจากเต็มไปด้วยวิตามินอี ซึ่งมีผลต่อระดับอารมณ์ แต่ควรกินได้ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม โดยใช้ทอดปลาแซลมอนหรือทำอาหารสุขภาพ

กินผักโขม ถั่วสด และถั่ว Chickpeas

ที่มีแต่โปรตีนไขมันต่ำอยู่สูง ในผักใบสีเขียวเข้มมีโฟเลตสูง มีส่วนสำคัญในการสร้างเซโรโทนิน ซึ่งช่วยให้อารมณ์อยู่ในระดับปกติ นอกจากนี้การกินถัวยังได้รับวิตามินซีและไฟเบอร์ด้วย การลองผสมถั่วหรือเพิ่มผักใบเขียวลงในทูนาสลัด นับเป็นไอเดียเจ๋งที่หาทำมาก

กินพริกสเผ็ด

ในพริกมี 'สารแคปไซซิน' ส่งสัญญาณหลอกให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข เอนโดรฟิน แต่ควรระวังหากกินมากเกินไปอาจทำท้องไส้ปั่นป่วน

กินปวยเล้ง

ผักอารมณ์ดีที่อุดมด้วย 'กรดโฟลิก' (Folic acid) ที่ช่วยสร้างเซลล์ใหม่และช่วยให้เซลล์ใหม่แข็งแรงสมบูรณ์ การขาดนำไปสู่การลดการหลั่งของฮอร์โมนเซโรโทนินโดยตรง ซึ่งก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า การกินปวยเล้งสม่ำเสมอยังทำให้หลับง่าย หลับสนิทดีด้วย

กินกล้วยหอม

กระตุ้นการสร้างสาร 'ซีโรโทนิน' และอุดมไปด้วย 'ทริปโทเฟน' ช่วยลดอารมณ์ซึมเศร้า คลายเครียด และไม่อ้วน

กินถั่วเหลือง

ที่อุดมด้วยสารซีโรโทนิน เพิ่มความตื่นตัว กระฉับกระเฉง และ 'โดปามีน' เพิ่มสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ

กินเชอร์รี่เป็นของหวาน

แพทย์ตะวันตกเรียกเชอร์รี่ว่าเป็น 'แอนโทไซยานินธรรมชาติ' เนื่องจากผลไม้ชนิดนี้มีสารที่ชื่อว่าแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นเม็ดสีในเชอร์รี่ทำให้เชอร์รี่มีสีสวยสดใส และสรรพคุณสำคัญ คือ ทำให้คุณกินมีความสุข งานวิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐอเมริกา ชี้ว่าการกินเชอร์รี่ 20 ผล ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ดีกว่าการกินยา

กินและปรุงอาหารด้วยกระเทียม

ที่อุดมด้วยสารเซเลเนียม (Selenium) สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น นักวิจัยเยอรมันแนะนำ การกินกระเทียมวันละ 2 กลีบน่าจะเหมาะสม นอกจากนี้กระเทียมยังมีสรรพคุณช่วยลดระดับไขมันในเลือดและรักษาโรคความดันโลหิตสูง

ที่มา : วิชาการ.คอม