13 สไตล์การกินระบายอารมณ์

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2553

ร่างกายมีผลต่ออารมณ์มาจาก 2 แหล่งของผลสะท้อนความรู้สึกคือ อาหารและสารเคมีในสมอง และปัจจัยที่ควบคุมได้ง่ายคือ อาหาร ด้วยการงดกินอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงอย่าง ไอศกรีม ข้าวเหนียว มันฝรั่งบด อาหารประเภททอด ขนมขบเคี้ยวต่างๆ น้ำอัดลม กระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน ที่นำกลูโคสเข้าสู่เซลล์ต่างๆ เพื่อเผาผลาญเป็นพลังงาน หลังจากกินไปได้ 2-4 ชั่วโมง จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแรง อารมณ์เซื่องซึม ตาหนัก ง่วงนอน

กินอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ

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

เลือกกินเฉพาะแป้งที่ไม่หวาน

ไม่ได้เหมารวมทุกหมวด เพราะขนมปังและข้าวทุกชนิด คือแหล่งคาร์โบไฮเดรต ซึ่งมีส่วนในการกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งช่วยให้เกิดความสงบ งานวิจัยจากสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเสตต์ สหรัฐอเมริกา แนะนำให้กินขนมปังเพื่อต่อต้านอาการซึมเศร้า

ปรับเปลี่ยนเพื่ออารมณ์ดี

การปรับเปลี่ยนประเภทของอาหารเพียง เล็กน้อยก็สามารถส่งผลให้อารมณ์ดีขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ ควรกินอาหารให้ครบมื้อ แต่ถ้าไม่มีเวลากินอาหารเป็นมื้อ แบบกิจจะลักษณะ ควรเลือกของว่างเล็กๆ น้อยๆ เช่น ขนมปังโฮลวีทสักแผ่น หรือขนมปังกรอบธัญพืชสัก 2-3 แผ่น อย่าปล่อยให้ท้องว่างเด็ดขาด หรือวาจะแบ่งมื้ออาหารออกเป็นมื้อเล็กๆ 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 นอกจากนั้นการกินถั่วยังได้รับวิตามินซีและไฟเบอร์ด้วย การลองผสมถั่ว หรือเพิ่มผักใบเขียวลงในทูน่าสลัด นับเป็นไอเดียเริดที่น่าทำมาก

กินพริกรสเผ็ด

ในพริกมี **'สารแคปไซซิน'** ส่งสัญญาณหลอกให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข เอนโดรฟิน แต่ควรระวังหากกินมากเกินไปอาจทำท้องไส้ปั่นป่วน

กินปวยเล้ง

ผักอารมณ์ดีที่อุดมด้วย **'กรดโฟลิก'** (Folic acid) ที่ช่วยสร้างเซลล์ใหม่และช่วยให้เซลล์ใหม่แข็งแรงสมบูรณ์ การขาดนำไปสู่การลดการหลั่งของฮอร์โมนเซโรโทนิน โดยตรง ซึ่งก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า การกินปวยเล้งสม่ำเสมอยังทำให้หลับง่าย หลับสนิทดีด้วย

กินกล้วยหอม

กระตุ้นการสร้างสาร **'ซีโรโทนิน'** และอุดมไปด้วย **'ทริปโทโฟน'** ช่วยลดอารมณ์ซึมเศร้า คลายเครียด และไม่อ้วน

กินถั่วเหลือง

ที่อุดมด้วยสารซีโรโทนิน เพิ่มความตื่นตัว กระฉับกระเฉง และ'โดไทโรซิน' เพิ่มสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ

กินเชอร์รี่เป็นของหวาน

แพทย์ตะวันตกเรียกเชอร์รี่ว่าเป็น **'แอสไพรินธรรมชาติ'**เนื่องจากผลไม้ชนิดนี้มีสารที่ชื่อว่าแอนโธไซยานิน Anthocyanin) ซึ่ง เป็นเม็ดสีในเชอร์รี่ ทำให้เชอร์รี่มีสีสันสวยสดใส และสรรพคุณสำคัญ คือ ทำให้คนกินมีความสุข งานวิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐอเมริกา ชี้ว่าการกินเชอร์รี่ 20 ผล ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ดีกว่าการกินยา

กินและปรุงอาหารด้วยกระเทียม

ที่อุดมด้วยสารเซเลเนียม (Selenium) สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น นักวิจัยเยอรมันแนะว่า การกินกระเทียมวันละ 2 กลีบน่าจะเหมาะสม นอกจากนี้กระเทียมยังมีสรรพคุณช่วยลดระดับไขมันในเลือดและรักษาโรคความดันโลหิตสูง

ที่มา : วิชาการ.คอม