

أطعمة تحسّن المزاج وتعزز عمل الجملة العصبية



حددت الطبيبة الروسية ناتاليا تاناناكينا بعض أنواع الأغذية التي لها دور في تحسين المزاج وتعزيز عمل الدماغ والجملة العصبية.

وخلال إحدى المقابلات التلفزيونية قالت الطبيبة: "هناك العديد من المنتجات الغذائية التي لها تأثير إيجابي على تحسين الحالة المزاجية لدى الإنسان، منها الزبادي ومنتجات الحليب المخمرة غير المضاف إليها مواد صناعية، وكذلك بعض أنواع المخللات كمخلل الملفوف، هذه الأطعمة تساعد في تحسين عمل الأمعاء وتحسين الحالة المزاجية أيضا، كونها تحتوي على البروبيوتيك أو ما يسمى بمعززات الحيوية التي تعزز المناعة وتحسن وظائف الدماغ.

وأضافت: "الكائنات الحية الدقيقة الموجودة في بعض أنواع الأطعمة تساعد في الحفاظ على البكتيريا المعوية المفيدة في الجسم، ما يؤثر بشكل مباشر على إنتاج السيروتونين، وهو الهرمون المسؤول عن السلوك ومقاومة الإجهاد والشهية وحتى الرغبة الجنسية، والذي يساهم إفرازه في تحسين المزاج".

وأشارت الطيبية إلى أن تناول الموز قد يساعد في تحسين المزاج أيضا، كونه يحوي على السكر والألياف وفيتامين B6، وهذه كلها عناصر ضرورية لصحة الجهاز العصبي.

وكانت طبيبة التغذية الروسية يلينا باشكيروفا قد أشارت في وقت سابق أيضا إلى أن الأغذية الغنية بالأوميغا 3 وحمض الفوليك والبيوفلافونويد تساعد في تحسين الحالة المزاجية، ومن هذه الأغذية الأسماك والخضار الورقية والتوت وبعض أنواع التوابل.

ومن جهة أخرى نصحت خبيرة التغذية تاتيانا ستريلنيكوكوفا، بتناول المكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة والأسماك والمأكولات البحرية والخضروات والفواكه، وأشارت إلى أن هذه الأغذية تحتوي على الحمض الأميني التربتوفان، والذي يؤثر على عمل السيروتونين الذي يساهم بدوره بتحسين الحالة المزاجية.