

## چند خوراکی که می‌توانند موجب بدخُلقی شوند

تهران (پانا) - خوراکی‌هایی که در طول روز انتخاب و مصرف می‌کنیم، بی‌تردید بر خلق و خوی ما تاثیرگذار هستند.

به ZWNJ& گزارش ایسنا، افراد در مواقع گرسنگی تند مزاج و کج خلق می‌ZWNJ& شوند و این در حالیست که مصرف برخی از مواد غذایی نیز می‌ZWNJ& تواند با بروز حال بد همراه باشد.

خوراکی‌ZWNJ& ها انتقال‌ZWNJ& دهنده‌ZWNJ& های عصبی در مغز را تحت‌ZWNJ& تاثیر قرار می‌ZWNJ& دهند. این مواد شیمیایی مهم با احساسات مرتبط هستند. به‌ZWNJ& طور مثال انتقال‌ZWNJ& دهنده عصبی سروتونین به آرامش فرد کمک می‌ZWNJ& کند و دوپامین میزان تمرکز را افزایش می‌ZWNJ& دهد.

نوع غذای مصرفی می‌ZWNJ& تواند در چگونگی عملکرد این مواد شیمیایی در مغز نقش حائز اهمیتی داشته باشد. از این رو برخی از مواد غذایی این ویژگی را دارند که مانعی بر سر راه انتقال‌ZWNJ& دهنده‌ZWNJ& های عصبی باشند یا تعادل آن‌ZWNJ& ها را در مغز مختل سازند که هر دو این موارد بر خلق و خو تاثیر می‌ZWNJ& گذارد.

فست‌ZWNJ& فودها از جمله خوراکی‌ZWNJ& هایی هستند که مصرف آن‌ZWNJ& ها به‌ZWNJ& دلیل تاثیرات مضر که بر مغز دارند توصیه نمی‌ZWNJ& شود. نتایج مطالعات پزشکی حاکی از آن است که استفاده از چنین محصولات غذایی فرآوری شده به بروز افسردگی، رفتارهای تهاجمی، اضطراب و دیگر اختلالات روان کمک می‌ZWNJ& کند.

همچنین مواد غذایی وجود دارد که مصرف آن‌ZWNJ& ها بین مردم شایع است و این در حالیست که اکثر افراد از تاثیرات آن‌ZWNJ& ها بر خلق و خو آگاهی ندارند.

سایت "مدیکال دیلی" به برخی از خوراکی‌ZWNJ& هایی اشاره کرده که بر خلق و خو تاثیر منفی دارند:

### خوردنی‌ZWNJ& های شیرین

بسیاری از افراد از خوردن خوراکی‌ZWNJ& های حاوی شیرین‌ZWNJ& کننده‌ZWNJ& های مصنوعی یا قند مازاد لذت می‌ZWNJ& برند. هرچند، زیاده‌ZWNJ& روی در مصرف این نوع مواد غذایی می‌ZWNJ& تواند با اضطراب، تند مزاجی و افسردگی همراه باشد. همچنین وجود مواد قندی در بدن می‌ZWNJ& تواند توانایی آن را در مقابله با استرس مختل سازد. علاوه‌ZWNJ& بر این، مصرف شیرین‌ZWNJ& کننده‌ZWNJ& های مصنوعی با سردرد، اختلالات روحی و میگرن همراه است.

### مارگارین

مارگارین و دیگر محصولات مشابه با کره می‌ZWNJ& توانند حاوی چربی‌ZWNJ& های بد باشند که التهاب و سطح اسیدهای چرب امگا ۶ را در بدن افزایش می‌ZWNJ& دهد. این ترکیب‌ZWNJ& ها بر اسیدهای چرب امگا ۳ که تقویت‌ZWNJ& کننده‌ZWNJ& های طبیعی خلق و خو هستند تاثیر گذاشته و عملکرد آن‌ZWNJ& ها را مختل می‌ZWNJ& سازد.

### قهوه

وجود سطح بالایی از قهوه در بدن در طول روز به اور دوز کافئین منجر می‌ZWNJ& شود که ممکن است بر انتقال‌ZWNJ& دهنده‌ZWNJ& های عصبی و هورمون‌ZWNJ& ها تاثیر منفی بگذارد.

## نکتار گیاه آگاو

نکتار "آگاو" یک ترکیب طبیعی شیرین و حاوی سطح پایینی از شاخص گلیسمی است. این شیرین کننده از گیاه آگاو که شبیه به کاکتوس است، تهیه می‌شود. این ترکیب که معمولاً در شیرینی و سایر دسرها استفاده می‌شود از جمله خوراکی‌های فوق فرآوری شده به حساب می‌آید و باعث می‌شود که ارزش غذایی آن از بین برود. این شربت پس از فرآوری، حاوی مقادیر زیادی فروکتوز می‌شود که مصرف آن عامل بروز سندرم متابولیک است.