

استهلاك القهوة مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالاكئاب

4 مارس، 2025



الهرمونات هي مواد كيميائية تنتجها غدد مختلفة في جميع أنحاء الجسم، تنتقل الهرمونات عبر مجرى الدم، وتعمل كرسول وتلعب دوراً في العديد من العمليات الجسدية. نقضي وقتاً طويلاً في البحث عن السعادة، نحاول أشياء جديدة مثل العلاج، وروتين التمارين والتأملات لإضفاء السلام والفرح على حياتنا، ومع ذلك تلعب الأطعمة التي نتناولها دوراً رئيسياً في شعورنا. هناك 4 أنواع من هرمونات السعادة في أجسامنا، الدوبامين والسيروتونين والأوكسيتوسين والإندورفين. أطعمة تساعد في تعزيز هرمون السعادة

إليك بعض الأطعمة المفضلة لدينا التي تجعلنا سعداء:

القهوة

خلص تحليل تلوي عام 2016 إلى أن استهلاك القهوة يرتبط بشكل كبير بانخفاض خطر الإصابة بالاكئاب.

وخلصت دراسة صغيرة أخرى إلى أن القهوة المحتوية على الكافيين ومنزوعة الكافيين تعمل على تحسين الحالة المزاجية بشكل كبير مقارنة بمن تناولوا مشروباً وهمياً.

الشوكولاتة الداكنة

يمنحنا الكاكاو دفعة فورية في الحالة المزاجية والتركيز، ويحسن تدفق الدم إلى أدمغتنا، مما يساعدنا على الشعور بمزيد من النشاط والسعادة، على الفور تقريبًا.

توجد ثلاثة مكونات رئيسية في الشوكولاتة ترتبط بالشعور بالسعادة، وهم التربتوفان والثيوبرومين والفينيلإيثيلامين. التربتوفان هو حمض أميني يستخدمه الدماغ لإنتاج السيروتونين، الثيوبرومين هو منبه ضعيف يمكن أن يحسن مزاجنا.

الموز

يمكن أن يلعب الموز دورًا حاسمًا في تنظيم مزاجك بطريقة غير مباشرة، يحتاج جسمنا إلى فيتامين ب 6 لإنتاج السيروتونين، والموز غني بشكل خاص بهذا العنصر الغذائي.

تحتوي موزة واحدة متوسطة الحجم على ما يصل إلى 0.4 مجم من فيتامين ب 6، وهو ما يمثل نحو 25٪ من المدخول اليومي الموصى به.

الموز هو أيضًا مصدر جيد لفيتامين ب حمض الفوليك، وقد ارتبط انخفاض مستويات الفيتامين بالاكتئاب.

العسل

يحتوي العسل على مركبات مفيدة مثل الكيرسيتين والكامفيرول التي تقلل الالتهاب، وتحافظ على صحة دماغنا وتمنع الاكتئاب، وبالتالي تجعلنا سعداء.

كما أن له فوائد أخرى مثل تعزيز الخصائص المضادة للبكتيريا، والتي تساعد في القضاء على الأمراض التي يمكن أن تجعلنا نشعر بالإرهاق أو التعاسة.

جوز الهند

يحتوي جوز الهند على نسبة عالية من الدهون الثلاثية متوسطة السلسلة، والتي يمكن أن تساعد في تعزيز طاقتك.

وهناك سبب آخر لاعتبار جوز الهند غذاءً للمزاج وهو أن دراسة أجريت على الحيوانات عام 2017 وجدت أن الدهون الثلاثية متوسطة السلسلة من حليب جوز الهند قد تقلل من القلق.