



## تغذیه در مشکلات روحی روانی دانش آموزان

# Nutrition In Students' Mental Health Problems



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

برای هضم سالم شما باید مقدار زیادی فیبر، مایعات و ورزش منظم داشته باشید.  
غذاهای سالم روده شامل میوه ها، سبزیجات و غلات کامل، لوبیا، حبوبات، ماست تازه و سایر پروبیوتیک ها است.

### ◀ دریافت پروتئین کافی ▶

پروتئین حاوی آمینو اسیدها است که مواد شیمیایی مغز شما را برای تنظیم افکار و احساسات شما تشکیل می دهد. همچنین به شما کمک می کند احساس سیری طولانی تری داشته باشید.

### ◀ مدیریت کافئین ▶

کافئین یک محرک است، به این معنی که به شما انرژی سریع می دهد، اما ممکن است باعث ایجاد اضطراب و افسردگی در شما شود، خواب شما را مختل کند به خصوص اگر قبل از خواب مصرف کرده اید یا در صورت توقف ناگهانی علائم ترک را نشان دهد.

### ◀ مصرف چربی های سالم ▶

مغز شما به اسیدهای چرب مانند امگا ۳ و ۶ نیاز دارد تا بتواند به خوبی کار کند. بنابراین به جای اجتناب از همه چربی ها، مهم است که چربی های سالم را مصرف کنید. چربی های سالم در ماهی های چرب، مرغ، آجیل به ویژه گردو و بادام، روغن زیتون و آفتابگردان، دانه ها مانند آفتابگردان و کدو تنبل، آووکادو، شیر، ماست، پنیر و تخم مرغ یافت می شود.



خون می شوند مانند شیرینی، بیسکویت، نوشیدنی های شیرین و الکل خودداری کنید.

### ◀ هیدراته ماندن ▶

اگر مایعات کافی نمی نوشید، ممکن است تمرکز کردن یا فکر کردن برای شما مشکل باشد. همچنین ممکن است دچار یبوست شوید که هیچ کس را در روحیه خوب قرار نمی دهد.

### ◀ میوه و سبزیجات ▶

سبزیجات و میوه ها حاوی مقدار زیادی از مواد معدنی، ویتامین ها و فیبر هستند که برای حفظ سلامت جسمی و روحی به آنها نیاز داریم. مصرف انواع میوه ها و سبزیجات با رنگ های مختلف در روز به این معنی است که شما طیف مناسبی از مواد مغذی را دریافت خواهید کرد.

### ◀ مراقبت از روده شما ▶

گاهی اوقات روده شما می تواند نشان دهنده احساسات شما باشد. اگر استرس دارید یا مضطرب هستید، این می تواند روده شما را کند یا سرعت دهد.







## Nutrition In Students' Mental Health Problems



به هضم غذا کمک می کند. صحبت کردن و گوش دادن، ما را نیز کند می کند بنابراین ما خیلی سریع غذا مصرف نمی کنیم.

### ◀ اختلالات اشتها ▶

اگر احساس می کنید از غذا به عنوان یک مکانیسم مقابله ای منفی برای مقابله با دردهای احساسی یا به عنوان راهی برای کنترل احساس استفاده می کنید، ممکن است دچار اختلال خوردن باشید.

- ◀ باعث بهبود روحیه شما می شود
- ◀ به شما انرژی بیشتری می دهد
- ◀ به شما کمک می کند واضح تر فکر کنید
- ◀ چگونگی غذا روحیه خود را

### مدیریت کنیم؟

#### ◀ مصرف منظم غذا ▶

در صورت افت قند خون ممکن است احساس خستگی، تحریک پذیری و افسردگی کنید. مصرف منظم و انتخاب غذاهایی که انرژی را به آرامی آزاد می کنند به ثابت ماندن سطح قند شما کمک می کند

غذاهای پر انرژی شامل ماکارونی، برنج، جو، نان سبوس دار و غلات، آجیل و دانه ها می باشد

- ◀ مصرف صبحانه روز را خوب شروع می کند
- ◀ به جای مصرف یک ناهار و شام بزرگ، سعی کنید در طول روز از وعده های کوچکتر با فاصله بیشتر استفاده کنید

◀ از مصرف غذاهایی که باعث افزایش و کاهش سریع قند



Nutrition In  
Students' Mental  
Health Problems

### ◀ غذا چگونه می تواند بر روحیه تأثیر بگذارد؟ ▶

بهبود رژیم غذایی ممکن است به موارد زیر کمک کند:

آنچه مصرف می کنیم فقط بر سلامت جسمی ما تأثیر نمی گذارد، همچنین می تواند بر سلامت روان نیز تأثیر بگذارد.

خوب مصرف کردن غذا به معنی داشتن رژیم متعادل مملو از سبزیجات و مواد مغذی است می تواند حس رفاه و خلق و خوی شما را بهبود بخشد.

### ◀ مصرف غذا با افراد دیگر ▶

مصرف غذا با افراد دیگر فواید روانی، اجتماعی و بیولوژیکی زیادی دارد. آنها به ما احساس ریتم و منظم بودن در زندگی می دهند، فرصتی برای تأمل در روز و احساس ارتباط با دیگران ایجاد می کنند. از نظر بیولوژیکی، مصرف غذا روی سندلی های راست