

อาหาร กับ อารมณ์

หลายคนน่าจะเคยเป็น...

เวลาเรารู้สึกเหนื่อยล้า หรือต้องเจอเรื่องเครียด ๆ มาตลอดทั้งวัน บางครั้งเราจะรู้สึกหิวมากอย่างบอกไม่ถูกอยากหาอะไรรับประทานด่วน ๆ ดื่มน้ำอัดลมซักอีกใหญ่ ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะหนีไม่พ้นอาหารจานด่วนที่รับประทานง่ายแต่ไม่เฮลท์ดี แทนที่เราจะรู้สึกดีขึ้นแต่กลายเป็นว่าอาหารที่แสนจะไม่เฮลท์ดีเหล่านี้กลับทำให้ระดับสารเคมีในสมองที่ชื่อว่าโดปามีน ซึ่งส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ถูกหลั่งออกมาในระดับที่สูงมากแล้วก็ตกลงมาอย่างรวดเร็วซึ่งมีผลทำให้อารมณ์ของเราแปรปรวนได้ง่าย

โภชนาการเป็นตัวแปรที่สำคัญสำหรับคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต มีงานวิจัยระบุถึงปัจจัยเกี่ยวกับอาหารที่ช่วยในการรักษาโรคซึมเศร้าได้ โดยระบุว่าผู้ป่วยที่ได้รับการรักษา และคำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการจนสามารถปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหารเช้าขึ้นจะช่วยลดระดับความรุนแรง และความถี่ของการเกิดอาการซึมเศร้าของผู้ป่วยลงได้

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาได้มีการพูดถึงการดูแลสุขภาพจิตใจแบบองค์รวมซึ่งได้รับความนิยมสูงขึ้นมาก กล่าวคือการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจต้องทำควบคู่ไปด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน และการให้ความสำคัญต่อสมดุลของจิตใจ โดยที่สมองของคนเรานั้นก็เหมือนกับอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย สมองต้องการสารอาหารที่ครบถ้วนจำเป็นที่จะทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โภชนาการมีส่วนสำคัญที่จะช่วยป้องกัน หรือช่วยจัดการปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตได้โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า



คนที่เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่หลากหลาย โดยหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มน้ำตาลสูง และขนมหวาน อาหารแปรรูป หรือฟาสต์ฟู้ด คนเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะมีความสุขและมีอารมณ์แปรปรวนน้อยกว่า ซึ่งการเลือกรับประทานอาหารที่ดีควรประกอบไปด้วยการเลือกรับประทานตามหลักโภชนาการ ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ และเลือกดื่มแอลกอฮอล์และคาเฟอีนเท่าที่จำเป็น เพราะสิ่งเหล่านี้มีบทบาทในการรักษาระดับอารมณ์ และความเครียด

แน่นอนเราอาจรู้สึกว่าการบริหารจัดการอารมณ์ ความรู้สึกไม่ใช่เรื่องง่าย ดังนั้น การหันมาควบคุมโภชนาการแทน จะช่วยให้เรารู้สึกว่าเราควบคุมได้มากกว่า และพยายามอย่าคิดว่าต้องทำได้ทุกอย่างไปพร้อมๆ กัน เอโอเอ ไวทัลลิตี้ เชื่อในความสำเร็จจากการค่อยๆ เปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อย เป้าหมายที่เริ่มจากง่ายไปสู่เป้าหมายที่ยากขึ้นจะช่วยให้เรามีกำลังใจและทำมันอย่างต่อเนื่อง ลองเริ่มจากการทำตามทิปส์ด้านโภชนาการต่อไปนี้ แค่เพียงสัปดาห์ละ 1 ข้อ แล้วดูว่าพฤติกรรมการรับประทานแบบไหนที่เราจะอยู่กับมันได้ในระยะยาว

ทิปส์ในการรักษาสุขภาพะด้านอารมณ์

1. รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน

ผักผลไม้อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และกากใยซึ่งจะช่วยเรื่องการทำงานของร่างกายและสมอง การที่เพิ่มผักและผลไม้เข้าไปในมื้ออาหารจะช่วยลดความอยากของหวานได้

2. เลือกรับประทานโปรตีนและไขมันที่ดี

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ และพืชตระกูลถั่วช่วยควบคุมระบบความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ได้ พวกถั่วต่างๆ หรือเนยถั่วแบบไม่หวาน และน้ำมันมะกอกก็เป็นโปรตีนและไขมันที่ดีเช่นกัน

3. ให้ความสำคัญกับธาตุพืชไม่ขัดสีและอาหารที่มีกากใยสูง

ข้าวกล้อง ขนมหังโกลวีต ควินัว ข้าวโอ๊ต ธัญพืชไม่ขัดสีเหล่านี้ให้สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย

4. รักษาระดับความชุ่มชื้นในร่างกาย

หากร่างกายขาดน้ำจะส่งผลถึงอารมณ์ อาจทำให้ขาดสมาธิและสูญเสียพลังงาน ซึ่งเครื่องดื่มที่ดีที่สุดคือน้ำเปล่า แต่บางครั้งเราสามารถเลือกเป็นชาผลไม้หรือชาสมุนไพรที่ไม่เติมน้ำตาลแทนได้ หรือลองทำน้ำหมักผลไม้ (Infused Water) โดยอาจจะใส่มะนาวผ่านเพื่อเพิ่มรสชาติบ้างก็ได้

5. เข้าสังคมบ้าง

เมื่อมีโอกาสเราควรร่วมมืออาหารกับผู้อื่นบ้าง ในทางจิตวิทยาการร่วมมืออาหารกับผู้อื่น จะช่วยให้รู้สึกมีสังคมอีกทั้งยังช่วยให้เรารับประทานอาหารช้าลงอีกด้วย

เอโอเอ ไวทัลลิตี้ส่งเสริมให้คุณรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์เพราะจะมีส่วนช่วยพัฒนาสุขภาพใจของคุณ อย่าลืมออกกำลังกาย ออกไปเดินเล่นบ้าง และพักผ่อนให้เพียงพอ สิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพะด้านอารมณ์ของคุณได้เป็นอย่างดี

