أثر الغذاء على المشاعر النفسية

لايقتصر أثر الغذاء على جسد الانسان وعقله فحسب بل يتعداه الى أحاسيسه ومشاعره النفسية فإذا كان الغذاء متكاملاً من حيث الكمية والنوعية فإنه يبعث في الانسان الطاقة والحيوية والهدوء والسعادة وإن لم يكن كذلك فإنه يؤدي الى الكسل والخمو.لإن تأثير الغذاء على الحالة النفسية يكمن في تأثيره على الغدد والهرمونات وقد ذكر علماء التغذية أطعمه تتحكم في الحالة النفسية لدى الانسان منها:

- الثوم: يحسن المزاج ويشعر الانسان بالعافية.

- الخبز الاسمر: يساعد الدماغ على إستيعاب الرسالة التي يحملها.

- جزر الحمض الاميني تريبتوفان وهي الرسالة الداعية الى استرخاء.

- الانسان واحساسه بالسعادة وذلك لانها ترفع مستوى السيروتونين وهي الماده التي تجلب الهدوء والراحة.

- الماء: يعطي النشاط والحيوية.

- البرتقال: يساعد على ازالة التعب والكآبة والعصبية.

- الموز والجوز والمكسرات والخضر العريضة: في هذه الماكولات مادة مساعدة على جلب النوم الهادئ وطرد القلق والشدة.

- السمك: رفع الإكتئاب لاسيما لدى النساء.

- العنب: يزيل الهم ويذهب الغضب.

- الزيت: يحسن الاخلاق ويزيل الغم.

- الزبيب: يزيل التعب ويحسن الخلق.

- السفرجل: يزيد الشجاعة.

- التفاح: يدخل الفرح في القلب.