

## سیزی عصبشدرین 9 ینماق عادتیی

زیندگانلیقدا آرامیش احساساسی چوخ زادلارا باغلیدیر کی اولنلرین بیر یاخجی تغذیه انلهماق و دوزگون ینماق عادتله صاحب اولماقدیر.

زیندگانلیقدا آرامیش احساساسی چوخ زادلارا باغلیدیر کی اولنلرین بیر یاخجی تغذیه انلهماق و دوزگون ینماق عادتله صاحب اولماقدیر.

موناسیب تغذیه، ورزش و معتدیل بیر عاطیقی باشاییش، سیزین فیکری آرامیشیزده چوخ تأثیر وار. بعضی واختلار عصبی اولماق بعضی ینمه‌لیرلرین چوخ ینمه‌سی و یا آز ینمه‌سی اثرینده اولور.

دوزگون اولمایان عادتلرین بعضی‌سین بیلماق اوچون بیزه قوشولون.

قهوه

بونولدا بئله کی قهوه اندازه‌سی‌جن ایچیلسه بدنه فایدیر اما بیلماق لازیمدیر کی اوندا اولان کافئین مرکزی عصب سیستمینه اثر قویار و آدرنالین ترشح اولتدیر. بو هورمون چتین و استرسلی شرایطده ترشح تاپار کی شخص قاجماق و یا ساواشماغا آماده اولسون. هابئله قهوه ایدرار کثیرتدیر. بؤیرکلر تحریک اولوب آرتیق ایشله‌سه‌لر آرامیشه لازیم اولان ماده‌لر ایدراریان بیرلیقدا دفع اولار.

بدنه کافئین چوخ ینتیشسه باغیرساقلاز دا حساس اولارلار و معدنی ماده‌لرین جذبنده خیلل یارانار. ایستیرسیز اولسا، موزطرب و نیکران اولساز حتماً 400 میلی‌گرمدن آز کافئین مصرف انله‌یین. توصیه‌میز بودور کی فقط سحرلر بیر لیوان ایچه‌سیز.

انرژی گتیرن ایچمه‌لیلر

انرژی گتیرن ایچمه‌لیلرین طرفدارلاری نوجوانلار ایچینده چوخدور اما بیلمه‌لیس‌سیز کی بو ایچمه‌لیلر سیزین انرژی چوخالتماق اوچون چوخلو میقداردا تورین، گوارنا آدیندا بیر برزیلی گیاه‌کی قهوه‌نین ایکی برابری‌جن کافئینی وار- کافئین و قندلری وار. بو محصولات سونال یا فوق کولیوی غوده‌لرین تحریک اندرلر و بئله‌لیغینان انرژی ذخیره‌لرین بوشالدارلار. بونا گۆره مصرف احتیاجی دال به دال چوخالار و بئله‌لیغینان اعتیاد گتیرر. ایستسز انرژی اولاسیز بو ماده‌لرین ینرینه موناسیب تغذیه اولسون و ورزش انله‌یین.

دوز

حاضیری و کونسئرو اولموش غذالاری ینماغا عادتیز اولسا و یا فست‌فود موشترسی اولساز بیلین کی دوز مصرفیز بوخاریدیر. طبیی نظردن دوزون چوخ مصرفی قان فیشاریا باعث اولار.

شور غذالار بدنین بوتولویونه و بنیین و اعصابا چوخ فیشار گتیرر. بعضیلرین اعتیادینا گۆره سالیم غذا اودور کی شور و شیرین ماده‌لری اولسون. دوزون مصرفین آزالدین تا آرامیشیز چوخالسین.

یاشیل چای

یاشیل چایدا تئین وار. بو آمینه اسید کافئین کیمی قاندا دوپامین و سروتونین میقدارین معتدیل ائلر. بو ماده‌نی چاییزدان حذف انله‌ماق اوچون کیفایتی کی چاین اوستونه توکولن سویو اتشیکه تۆکه‌سیز و تازادان سو تۆکوب و قویاسیز اون دقیقه دملنسین. بو حالتده یاشیل چای آرامیش پولیفنوللارین آزاد ائلر. بو چایدا فوق‌العاده آنتی‌اکسیدانلار وار. توصیه‌میز بودور کی غذا این و یا بیلافایله غذادان سونرا چای ایچمه‌یین، چونکی دمیر جذبنده مانع اولار. کون بوبو داغ-داغ یاشیل چایی ایچسه‌ز فیکریز آرامیشه چاتار.

پروتئین مصرفی‌نین حددن چوخ اولماسی

پروتئین مصرفی‌نین سه‌می غذایی برنامه‌نین یوزده ایگیرمی‌سیندن چوخ اولمالیدیر. بوشقابلاریزدان کربون هیدراتلاری یعنی چؤرکلری حذف انله‌سز پروتئین مصرفیز چوخالار. البته اگر ات تاپا بیلسز. پروتئینلرده اولان تربیتوفان کربون هیدراتلارینان بیرلیکده شادلیق گتیرن «سروتونین» هورمون آزاد ائلر. حقیقتده بو کربون هیدراتلاردا اولان آمینه اسیدلر، تربیتوفانین بنیینه نوقوذ انله‌ماغی‌نین آچاری سایلیلرلار. بونا گۆره پروتئینلرین کربون هیدراتلارین بیرلیقدا مصرفی، آرامیش و خوش‌اخلاقیغا باعث اولار.

میوه و گۆبون ینمه‌مگی

میوه و گۆی معدنی ماده‌لر و ویتامینلرین منبعی‌دیلر کی سلامتلیق و آرامیشه سبب اولارلار. بوندان علاوه اونلار دولودولار فیبرلرین کی راحت دفعه کۆمک ائلرلر. اونلاردا اولان گلوکیدلر انرژی گتیرنر و سویونداندا ایستیفاده انله‌مک اولار.

بو ماده‌لر خام یا بوخاردا پیشیمیش صورتده مصرف اولسالار چوخ راحت بدنه لازیم اولان ویتامین و معدنی ماده‌لری تأمین ائلرلر. میوه‌نی غذادان قایاق یا میان وعده عونوانیندا یوغورت، پنیر و بدامینان ینیین، رنگلی گۆبیلر ینیین، نارینجیلر ویتامین و یاشیل‌لر کلسیوم تأمین اوچون فوق‌العاده‌دیلر.

غذانی ینیین ینمه‌یین

گونون ماشینی یاشاماسی اوزونو ینماق نحوه‌سینه‌ده تحمل انله‌یب، غذا ینماق آرام محیطده اولمالیدیر. غذانی آرامیشده ینماق اونو دادماق و اوندان لذت آهارماق لازیمدیر. قاچا قاچا ساندویچ دیشله‌ینده و اوزور دو دیوارا چیرپاندا اینتظاریز اولماسین کی شاد و آرام اولاسیز. چالیشین غذانی آرامیشلی و لذتله ینمه‌سیز.

موناسیب اولمایان رژیملر

لازیم اولمایان کالوری‌لری آلاماغا چالیشماغیز چوخ یاخچیدیر. اما لازیم اولمایان و چتین رژیملر بویون وئرنده و لازیم اولان میقداردان آز کالوری آندا استرس و عصبشماغا دوچار اولارسیز. موناسیب اولمایان رژیملری اولنلار کی همیشه آغیرلانما نیگرانیدیلار، ایضطرابلاری چوخ اولار و عؤمرلری‌ده آز اولار.

یاغلاری کامیلاً حذف انله‌ماق

دوزدر کی یاغلار کربون هیدراتلار و پروتئینلر گۆره چوخ کالوریلری وار اما بدنینی سلامتلیغینا لازیمدیرلر. جماعت، حیوانی یاغلار و فیترمالار کیمی ایشباع اولموش یاغلارین مصرفین آزالتماقدا یاخجی ایش گۆرورلر.

آما اونون ترسه‌سی‌ده صادیقدیر. چوخ فایدالی اولار کی سیز زیتون یاغی کیمی «مونو» ایشباع اولمامیش یاغلار و سویوق سو بالیغی کیمی «پلی» ایشباع اولمامیش یاغلار مصرف انله‌سیز. بو یاغلارین آدی اومتگا 3دور و ایلتهابین منفی اثرلرین آزالدارلار و سیزی آرام و خوش‌اخلاق ائدرلر.

نهایتده توصیه‌میز بودور کی سالیم و فایدالی غذالارین مصرفین موکمل‌لرین مصرفینه ترجیح وئرله‌سیز.