

# ভাল মেজাজের খাবার



EASTERN MICHIGAN UNIVERSITY  
Center for Health Disparities  
Innovations and Studies



## ভিটামিন এবং স্বাস্থ্যকর চর্বিযুক্ত খাবার

ওমেগা -৩ ফ্যাট ও ভিটামিনযুক্ত খাবার আপনার মস্তিষ্কের জন্য ভাল কারণ এগুলি প্রদাহ বিরোধী(অ্যান্টি ইনফ্লামেটরী)। তাছাড়া ফোলেট এবং বি ভিটামিনগুলি আপনার মস্তিষ্কের সঠিক কাজ করার জন্য প্রয়োজন।

ভিটামিন ডি আপনার মেজাজও উন্নত করে।



মাছ: ওমেগা -৩ ফ্যাট আছে

ডাল: ফোলেট এবং বি ভিটামিন আছে

কৃষ্ণাভ পাতাযুক্ত সবুজ: বি ভিটামিন আছে

ডিম: ভিটামিন বি ও ভিটামিন ডি আছে

## স্টার্চি কার্বোহাইড্রেট পরিমাণ মত খান

অতিরিক্ত শ্বেতসার যুক্ত খাবার আপনাকে নিদ্রাহীন করে তুলতে পারে এবং রক্তে শর্করার পরিমাণ বাড়তে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ভাতের পরিমাণ 1/2 কাপ (বা আপনি যদি একজন পুরুষ বা খুব সক্রিয় হন তবে 1 কাপ) রাখুন।



## খাবারে গাঁজান (ফারমেন্টেড) খাদ্য অন্তর্ভুক্ত করুন

ফারমেন্টেড খাবারে ভাল ব্যাকটেরিয়া থাকে যা আপনার হজমের জন্য ভাল। তারা এমন যৌগিক উত্পাদন করে যা আপনার মস্তিষ্কে একটি সুখী সংকেত প্রেরণ করে। উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে দই, কেফির, ফারমেন্টেড সিরিয়াল বা ভেজানো ডাল বা দানা, ফারমেন্টেড সয়াবিন (টেম্প, মিসো), ফারমেন্টেড মাছ (ফিশ পেস্ট, শুটকি), এবং গাঁজানো শাকসব্জী (কিমচি, আচার)

