

# ویتامینی علیه عصبانیت



دکتر سیدضیاءالدین مظهري عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: مصرف **ویتامین‌های گروه B** در کاهش عصبانیت و خستگی مفید است.

به گزارش ایسنا، دکتر سید ضیاءالدین مظهري افزود: مصرف **ویتامین‌های گروه B** در افزایش یادگیری نیز مؤثر است.

وی گفت: گنجاندن مواد غذایی حاوی **ویتامین‌های گروه B** در تغذیه روزمره در کاهش عصبانیت، پیشگیری و درمان افسردگی و خستگی مفید است.

این متخصص تغذیه افزود: جگر، گوشت گوساله، ماهی، مرغ، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو، جوانه گندم، حبوبات، غلات، شیر و لبنیات، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، قارچ، انواع میوه و دانه‌ها و مغزهای روغنی از منابع غنی **ویتامین‌های B** هستند.

دکتر مظهري همچنین گفت: وجود ۱۶ ماده معدنی ضروری در رژیم غذایی روزمره از اهمیت زیادی برخوردار است. اما مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم، آهن، روی و سلنیوم نقش مهم تری را بر عهده دارند.

وی اضافه کرد: وجود مواد معدنی در غذاها موجب افزایش توان یادگیری، تقویت نیروی دفاعی و سرعت بخشیدن به روند رشد است.

این متخصص تغذیه گفت: گردو، ماهی، مرغ، جگر، گوشت، گندم جوانه زده و محصولات تهیه شده از آردهای سبوس دار حاوی این مواد معدنی هستند.

دکتر مظهري افزود: به دانش آموزان و داوطلبان آزمون سراسری توصیه می‌شود، مصرف همبرگر، سوسیس، کالباس، کله‌پاچه و مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع‌شده دارای فرم ترانس را کاهش دهند.

وی در پایان گفت: استفاده از غذاهای حاوی امگا - ۳ نظیر ماهی، روغن‌های سویا، کنجد، تخم کتان یا بذرك و گردو در این دوران از اهمیت زیادی برخوردار است.

