



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

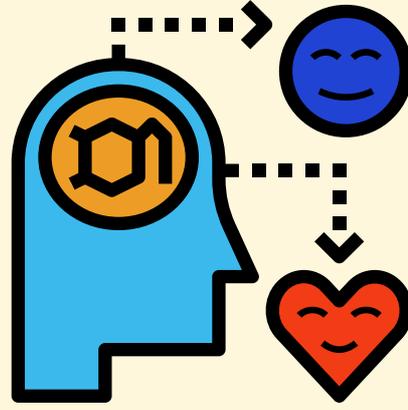
# خوشی والے ہارمونز



ہمارے جسم میں مختلف ہارمونز ہوتے ہیں۔ ہارمونز "امائنو ایسڈز" پر مشتمل ہوتے ہیں، جو کہ پروٹین ہوتے ہیں۔ ڈوپامین، آکسیٹوسین اور سیروٹونن وہ ہارمونز ہیں جو ہمارے مزاج کو خوشگوار کرسکتے ہیں۔ جب ان کی سطح بڑھ جاتی ہے، تو ہمارا دماغ ہمیں خوشی کا احساس دلانے کے لیے اشارہ دے گا۔

## ڈوپامین

ڈوپامین ہماری اپنے اہداف کی طرف مزید حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ جب یہ زیادہ فعال طور پر خارج ہوتا ہے، تو ہماری کام کرنے یا پڑھنے کی کارکردگی بہتر ہو جائے گی۔ یہ ہمیں مطمئن اور خوشی کا احساس دے سکتا ہے۔



## آکسیٹوسین

آکسیٹوسین کو "محبت" کا ہارمون بھی کہا جا سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب ہم گلے ملیں گے اور دوسروں کے قریب ہوں گے تو یہ بڑھ جائے گا۔ یہ ہماری جذبات سے متعلق صحت میں مدد کرسکتا ہے۔ یہ ماؤں کی اپنے بچوں کے قریب ہونے میں مدد کرتا ہے۔



## سیروٹونن

سیروٹونن کیمیائی اعصابی ذلیات کی طرف سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ہمارے اعصابی ذلیوں کے درمیان پیغامات لے کر جاتا ہے۔

اسے قدرتی مزاج کو معتدل رکھنے والا سمجھا جاتا ہے۔ یہ ایک کیمیکل ہے جو سونے، کھانے اور ہاضمے میں مدد کرتا ہے۔



# کون سی غذائیں ہمیں خوش کر سکتی ہیں؟



کھانے جو ڈوپامین کے ذرائع ہیں: گوشت، سالمن مچھلی، بادام، انڈے، سیب، ایوکاڈوز، کیلے، ڈارک چاکلیٹ، سبز پتوں والی سبزیاں، زیتون کا تیل، دودھ کی مصنوعات، سویا، اور قدرتی پروبائیوٹکس سے بھرپور غذائیں جیسے دہی۔



کھانے جو آکسیٹوسن کے ذرائع ہیں: وٹامن ڈی، وٹامن سی، میگنیشیم، اور غذائی چکنائی والی خوراک، کھمبیاں، سارڈینز، ٹونا مچھلی، انڈے کی زردی، سٹرس والے پھل، ٹماٹر، پالک، ایوکاڈوز وغیرہ۔



کھانے جو سیروٹونن کے ذرائع ہیں: جو، ثابت دانے، کیلے، پالک، خشک میوہ جات، انڈے، دودھ، توفو، سویا دودھ، اومیگا-3 فیٹی ایسڈ، زیادہ تر گوشت جیسے سور کا گوشت، گائے کا گوشت، مرغ، دنبہ وغیرہ۔



اگرچہ مندرجہ بالا غذائیں ہمیں خوشی کا احساس دلاتی ہیں، ہمیں اپنی ضرورت سے زیادہ نہیں کھانی چاہییں۔ ہمیں مناسب انتخاب کرنے ہوں گے اور متوازن خوراک لینا ہو گی تاکہ ہم صحت مند رہ سکیں اور ہمارے ہارمونز کو تسلی بخش سطح پر برقرار رکھا جا سکے۔ تب ہم قدرتی طور پر خوشی محسوس کر سکتے ہیں۔

## References :

Harvard Health Publishing  
MIND HK  
Healthline

The above information  
is for reference only.

Editor:  
Janet Tung

Updated on  
21/09/2022