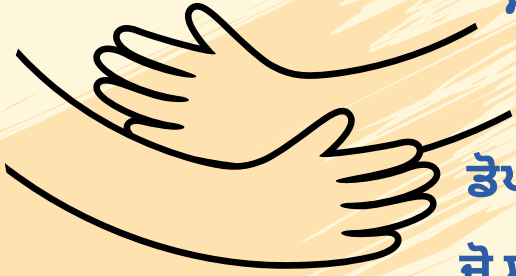




香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ



ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨ

'ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ' ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

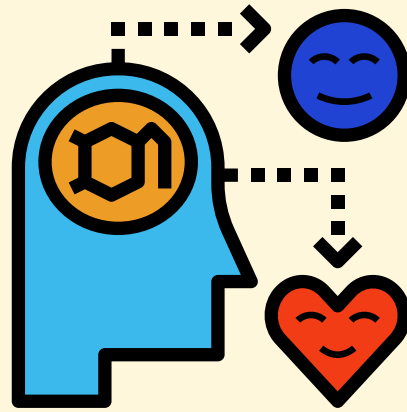
ਡੋਪਾਮਾਈਨ, ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਅਤੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਉਹ ਹਾਰਮੋਨ ਹਨ

ਜੋ ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਡੋਪਾਮਾਈਨ

- ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਸਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਉਤਪਾਦਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਜਾਂ ਅਧਿਐਨ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ।



## ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ

- ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਨੂੰ "ਲਵ" ਹਾਰਮੋਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ

- ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਰਸਾਇਣਕ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਧੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਦੇਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਮੂਡ ਸਥਿਰਕਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜੋ ਸੌਣ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਹੈਲਥ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 131

# ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?



## ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ:

ਮੀਟ, ਸਾਲਮਨ, ਬਦਾਮ, ਅੰਡੇ, ਸੇਬ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਕੇਲੇ, ਡਾਰਕ ਚਾਕਲੇਟ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਸੋਇਆ (ਸੋਇਆਬੀਨ), ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਰਗੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ।



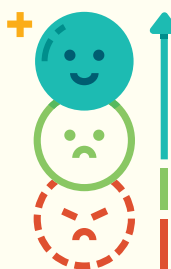
## ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੋਤ:

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ: ਖੰਬਾਂ, ਸਾਰਡਾਈਨ, ਟੁਨਾ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਖੱਟੇ ਫਲ, ਟਮਾਟਰ, ਪਾਲਕ, ਐਵੋਕਾਡੋ ਆਦਿ।



## ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ:

ਓਟਸ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਕੇਲੇ, ਪਾਲਕ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਟੋਫੂ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਓਮੈਗਾ -3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਬੀਫ (ਗਾਂ ਜਾਂ ਬੈਲ ਦਾ ਮਾਸ), ਚਿਕਨ, ਭੇਡ, ਆਦਿ।



ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖਜਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕੀਏ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### References :

Harvard Health Publishing  
MIND HK  
Healthline

The above information  
is for reference only.

Editor:  
Janet Tung

Updated on  
21/09/2022