



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

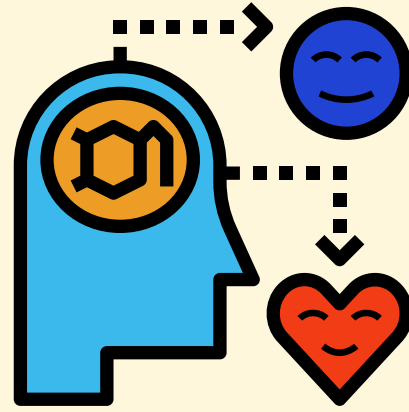
# हेप्पी हर्मोन्स्



हाम्रो शरीरमा विभिन्न प्रकारका हर्मोनहरु छन् । हर्मोनहरु 'एमिनो एसिड्स' बाट बनेका हुन्छन् जुन प्रोटीन हुन् । डोपामाइन, अक्सीटोसीन र सेरोटोनिन हर्मोनहरुले हाम्रो भावनालाई बढाउदछ । जब यसको मात्रा बढेर जान्छ, तब हाम्रो मस्तिष्कले हामीलाई खुशी हुने संकेत दिने गर्दछ ।

## डोपामाइन

- डोपामाइनले हामीलाई आफ्नो लक्ष्यहरु प्रति उत्प्रेरित हुनमा थप मद्दत पुर्याउँदछ । यो अधिक रुपमा सक्रिय भई उत्पादन भएमा, हाम्रो कार्यशैली वा अध्ययन दक्षतामा सुधार ल्याउनेछ । यसले हामीमा सन्तुष्टि र खुशी पनि प्रदान गर्नेछ ।



## अक्सीटोसीन

- अक्सीटोसीनलाई "लभ" हर्मोन पनि भन्ने गरिन्छ । किनकि यो हर्मोन हामीले अरुलाई अंगालो हाल्दा र एक अर्कामा नजिक हुँदा बढ्ने गर्दछ । यसले हाम्रो भावनात्मक स्वास्थ्यमा मद्दत पुर्याउने गर्छ । आमाहरुमा, यसले आफ्नो बच्चाहरुसँगको सम्बन्ध प्रगाढ बनाउन मद्दत पुर्याउने गर्दछ ।

## सेरोटोनिन

- सेरोटोनिन रासायनिक तंत्रिका(नर्भ) कोशिकाहरु द्वारा उत्पादन हुन्छ । यसले हाम्रो तंत्रिका (नर्भ) कोशिकाहरु बीच सन्देशहरु पठाउने गर्दछ ।
- यसलाई मूड नियन्त्रण गर्ने एक प्राकृतिक तत्त्व मानिन्छ । यो एक रासायनिक पर्दाथ हो जसले सुत्न, खान र पाचन प्रणालीमा मद्दत पुर्याउने गर्दछ ।



# कुन खानेकुराहरुले हामीलाई खुशी महसुस गराउँन सक्छ?



## डोपामाइन युक्त खाद्य स्रोत:

मासु, साल्मन, आल्मन्डस्, अण्डा, स्याउ, एभोकाडो, केरा, डार्क चकलेट, हरियो सागसब्जीहरु, जैतुनको तेल, डेरी उत्पादन, सोया (भट्मास) र पर्याप्त प्रोबायोटीक युक्त आहार जस्तै दही।



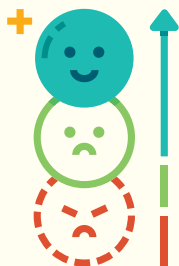
## अक्सीटोसीन युक्त खाद्य स्रोत:

भिटामिन D, भिटामिन C, मेग्नेजियम र फ्याट्स युक्त आहारहरु: च्याउ, सार्डिन, टुना, अण्डाको पहेलो भाग, सिट्रस फ्रुटहरु, टमाटर, पालक, एभोकाडो आदि।



## सेरोटोनिन युक्त खाद्य स्रोत:

ओट्स, होल ग्रेन, केरा, पालक, नट, अण्डा, दूध, टोफु, सोया मिल्क, omega-3 फ्याटी एसिड्स, अधिकांश मासु जस्तै सुँगुर, गोरु, कुखुरा, भेडाको मासु, आदि।



माथिका खानेकुराहरुले हामीलाई खुशी बनाउन सक्ने भए तापनि हामीले आवश्यकता भन्दा बढी उपभोग गर्नु हुँदैन। हामीले उपयुक्त छनोट र सन्तुलित आहार सेवन गर्नुपर्छ जसकारण हामी स्वास्थ्य रहन सक्छौं र हामीले हर्मोनलाई सन्तोषजनक स्तरमा कायम राख्न सक्छौं। तब हामी स्वाभाविक रुपमा खुशी महसुस गर्न सक्छौं।

### References :

Harvard Health Publishing  
MIND HK  
Healthline

The above information  
is for reference only.

Editor:  
Janet Tung

Updated on  
21/09/2022