

این مواد غذایی استرس زا هستند



استرس تحمیل شده، انرژی بدنی و ذهنی را تحت تأثیر قرار می دهد. به دنبال استرس، کاهش انرژی ذهنی و بدنی، خستگی، بی خوابی، تحریک پذیری و احساس افسردگی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افت قندخون، آسیب پذیری سیستم ایمنی و تغییر در وضعیت اشتها ایجاد می شود. مجموع موارد ذکر شده تأثیرات نامطلوبی بر فعالیت فرد سالم گذاشته و باعث تضعیف بدن می شوند.

استرس تحمیل شده، انرژی بدنی و ذهنی را تحت تأثیر قرار می دهد. به دنبال استرس، کاهش انرژی ذهنی و بدنی، خستگی، بی خوابی، تحریک پذیری و احساس افسردگی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افت قندخون، آسیب پذیری سیستم ایمنی و تغییر در وضعیت اشتها ایجاد می شود. مجموع موارد ذکر شده تأثیرات نامطلوبی بر فعالیت فرد سالم گذاشته و باعث تضعیف بدن می شوند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ در شرایط استرس، تولید سلول های ایمنی نوع لنفوسیت T افزایش می یابد و مقدار زیادی سم در بدن انسان جمع می شود. تولید هورمون آدرنالین به دنبال استرس و شرایط ناموزون با بدن، افزایش می یابد. تولید بیشتر آدرنالین به بدن کمک می کند تا انرژی بیشتری برای مقابله با شرایط جدید داشته باشد.

از طرفی تولید آدرنالین، ذخایر موادقندی را تخلیه می کند. افزایش ترشح هورن های بدن، پاسخ طبیعی بدن ما به استرس است. غذا بر روی فعالیت مغزی تأثیر می گذارد. به عبارتی موادغذایی بر روی فعالیت ترکیبات شیمیایی به نام نوروترانسمیتر (انتقال دهنده های عصبی) اثر می گذارند. این ترکیبات برای هوشیاری بدنی لازم هستند.

شاید این سؤال برای شما هم پیش آمده باشد که آیا غذا در کنترل استرس مؤثر است یا نه؟ مصرف موادغذایی در زمان استرس بر پایه شواهد علمی است. اکثر مردم به این موضوع واقف هستند که در زمان استرس بیشتر غذا می خورند و انتخاب آنها بیشتر از گروه موادقندی و نشاسته ای است.

اسیدهای آمینه برای ورود به مغز از طریق جریان خون مغزی، با اسیدآمینه تریپتوفان رقابت می کنند و اجازه ورود به تریپتوفان را نمی دهند. مصرف مواد حاوی کربوهیدرات تولید هورمون انسولین را تحریک می کنند. ترشح هورمون انسولین از ورود اسیدهای آمینه به مغز جلوگیری کرده و فقط به اسیدآمینه تریپتوفان اجازه می دهد تا وارد سلول مغزی شود. تریپتوفان باعث ترشح هورمون سروتونین می شود و سروتونین از مهمترین ناقلین مغزی است و کاهش آن سبب بی خوابی، بی علاقهگی، فقدان انرژی، عدم تمرکز حواس و افسردگی می شود.

توجه به این موضوع مهم است که غذاهایی که ترشح سروتونین را افزایش می دهند، دارای چربی های پنهان هستند، بنابراین همانطور که سطح سروتونین (هورمون آرام بخش) افزایش می یابد، چربی هم وارد گردش خون می شود. علاوه بر این بدن در پاسخ به استرس، هورمون کورتیزول بیشتری ترشح می کند. افزایش ترشح هورمون کورتیزول، ترشح اسید معده را زیاد کرده و به مخاط معده آسیب می رساند. هورمون کورتیزول فعالیت هورمون انسولین را مختل می کند، و چربی ها را که به طور ناآگاهانه در زمان استرس وارد بدن می شوند، به راحتی ذخیره می کند.

در سنین بالای 40 سال کاهش متابولیسم (سوخت و ساز) بدن، فرد را برای استرس آماده تر می کند. در این شرایط هورمون هایی ترشح می شوند که اشتها را زیاد کرده و چربی را ذخیره میکند.

چه موادغذایی باعث ایجاد استرس می شوند؟

کافئین، همچنین جذب آهن دریافتی از طریق مواد گوشتی مانند (گوشت مرغ و قرمز) را مهار می کند و سبب ایجاد کم خونی ناشی از فقر آهن می شود.

اغلب مردم کافئین را به عنوان عاملی محرک برای افزایش انرژی مصرف می کنند. این یک احساس کاذب از انرژی است و در واقع غدد فوق کلیوی را خسته می کند؛ چون هورمون های آدرنالین که هورمون های استرس نامیده می شوند، از غدد فوق کلیوی ترشح می شوند.

کافئین می تواند سردرد ایجاد کند، بنابراین مصرف آن را کاهش دهید و در صورت تمایل به مصرف قهوه، قهوه بدون کافئین را مصرف کنید.

از عوامل محرک دیگر فسفر است که به نوشیدنی های گازدار اضافه می کنند. مصرف نوشابه های گازدار، تعادل کلسیم

و فسفر بدن را به هم می زند. عدم تعادل بین کلسیم و فسفر، باعث کاهش کلسیم خون و افزایش برداشت کلسیم از استخوان ها و افزایش خطر پوکی استخوان به خصوص در خانم ها می شود. فسفر همچنین بر روی اسید کلریدریک معده که برای هضم غذا لازم است، تأثیر منفی می گذارد و علاوه بر آن برای افرادی که مشکل دفع دارند، مضر است. آب های معدنی و آب چشمه فسفر ندارند.

افزودنی ها و نگه دارنده هایی مانند نیتريت و نیترات که به موادغذایی مانند سوسیس، کالباس و ماهی دودی برای محافظت از تخریب اضافه می کنند، با مواد شیمیایی، ترکیب شده و موادی به نام نیتروزامین ها را تولید می کنند.

مونوسدیم گلوتمات از افزودنی هایی است که مردم خاور دور برای حفظ رنگ سبزی های کنسروی و گوشت های پخته اضافه می کنند. این ترکیب شیمیایی باعث سردرد، واکنش های پوستی و سوزش در ناحیه پشت گردن می شود.

بهترین راه حل برای کاهش اثرات مواد افزودنی، کاهش مصرف غذاهای حاوی مواد افزودنی است.

مصرف بیش از حد موادقندی ساده مانند شکر نیز به عنوان عاملی برای ایجاد استرس و تحریک پذیری شناخته شده اند. مصرف بیش از حد موادغذایی حاوی قندهای ساده مانند دونات، کیک وشکلات در طول روز باعث خستگی و تحریک پذیری فرد می شوند که با افزودن مقداری مواد حاوی پروتئین، اثر این مواد را می توانید مهار کنید. /زندگی آنلاین