

بهترین خوردنی‌ها برای از بین بردن استرس

کارشناسان معتقدند که یک رژیم غذایی تحریک کننده و نامنظم و آشفته در واقع پیش فاکتوری برای بروز استرس است



کارشناسان معتقدند که یک رژیم غذایی تحریک کننده و نامنظم و آشفته در واقع پیش فاکتوری برای بروز استرس است که معمولا شامل مصرف چای و میان وعده‌ها به طور مکرر و نامنظم است، اما با دنبال کردن یک رژیم غذایی منظم و همچنین انتخاب خوردنی‌هایی مناسب می‌توان تا حد امکان استرس روزانه را از خود دور نگهداشت.

سلامت نیوز: استرس ممکن است همه جا با شما باشد، مثل محیط کار، در هنگام رانندگی، در جشن‌ها و مراسم و یا حتی در منزل و زمانی که اخبار ناخوشایندی ممکن است از طریق رادیو و تلویزیون به گوشتان برسد، اما در دنیای پرتنش امروز، چه کسانی ممکن است از استرس در امان باشند؟

به گزارش (ایسنا)، کارشناسان معتقدند که یک رژیم غذایی تحریک کننده و نامنظم و آشفته در واقع پیش فاکتوری برای بروز استرس است که معمولا شامل مصرف چای و میان وعده‌ها به طور مکرر و نامنظم است، اما با دنبال کردن یک رژیم غذایی منظم و همچنین انتخاب خوردنی‌هایی مناسب می‌توان تا حد امکان استرس روزانه را از خود دور نگهداشت.

این کارشناس در سایت تغذیه هول فود کاتولوگ فهرستی از مواد غذایی ارائه کرده است که این خوردنی‌ها تاثیر بسزایی در دور کردن استرس از انسان دارند و یا به عبارتی آرامش بخش هستند.

– اولین خوردنی استرس زدا در این فهرست، [#171"ماست](#) است. ماست به ویژه برای فصل تابستان مفید است، چون سبک بوده و هضم آن هم آسان است. دکتر شیفا شارما، متخصص تناسب اندام در هند در این باره می‌گوید: ماست یا هر محصول لبنی دیگر غنی از ماده‌ای به نام تیروسین است که میزان سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد. به بیانی دیگر پروتئین‌ها در محصولات لبنی مقدار سروتونین را که نوروهومونی در مغز است، افزایش می‌دهند و در نتیجه استرس اعصاب را کاهش داده و شما را آرام می‌سازد.

– خوردنی بعدی برای از بین بردن استرس، [#171"شکلات تلخ](#) است. پزشکان می‌گویند: مصرف شکلات تلخ از مقدار هورمون استرس می‌کاهد و سایر آشفتگی‌های بیوشیمیایی مرتبط با استرس را متعادل می‌سازد.

– مرکبات هم خوردنی‌های مناسبی هستند برای برطرف کردن استرس. میوه‌ها حاوی قند طبیعی هستند که ذهن را از استرس خالی می‌سازند و مرکبات و میوه‌های تابستانی تاثیر بیشتری در این زمینه دارند.

– خوردنی ضد استرس بعدی [#171"بادام درختی](#) است. بادام سرشار از ویتامین B2 و ویتامین E؛ [#171"](#) منیزیم و روی است. ویتامین‌های B و منیزیم تاثیر بسزایی در تولید سروتونین دارند که خلق انسان را تنظیم می‌کنند و استرس را تسکین می‌دهند. روی هم می‌تواند با برخی از اثرات منفی استرس مقابله کند و ویتامین E هم به عنوان یک آنتی اکسیدان مولکول‌های رادیکال آزاد را که با استرس و بیماری قلبی مرتبط هستند، نابود می‌سازد.

– گزینه بعدی [#171"چای](#) یا [#171"چای سیاه](#) است که ضمن کنترل کالری‌ها، خلق و خوی شما را نیز بهبود می‌بخشد. چای بابونه، چای یاسمن و سایر چای‌های گیاهی تاثیر شگفت‌انگیزی روی بدن شما دارند و می‌توانند مثل یک داروی مسکن عمل کنند.

– ماهی هم جزو خوراکی‌های ضد استرس و آرامش بخش است. [#171"ماهی](#) منبع غنی از چربی‌های امگا 3 است که حاوی ویتامین‌های گروه B به ویژه B6 و B12 مفید برای مقابله با استرس هستند. در واقع ویتامین B12 یکی از مهمترین مکمل‌ها برای ساخت سروتونین به عنوان هورمون شادی در مغز است و کمبود ویتامین B12 می‌تواند سبب افسردگی شود.

– [#171"کلم بروکلی](#)؛ یکی دیگر از خوردنی‌های مفید برای مقابله با استرس است که وقتی به پاستا، برنج و یا سالاد افزوده

می‌شود، تاثیر معجزه آسایي در ایجاد شادي در شما اعمال می‌کند. کلم بروکلي هم سرشار از ویتامین‌هاي گروه B شامل اسید فولیک است که به کاهش ترس، اضطراب و نگرانی استرس و حتی افسردگی کمک می‌کنند. فیبر موجود در این سبزي نیز برای مقابله با یبوست و سندرم روده ترکیب پذیر مفید است که این سندرم در واقع حاصل استرس بلند مدت است.

– آخرین ماده معجزه آسا در کاهش استرس «سیر؛ است. سیر برای آرام کردن تنش و استرس و نیز کاهش گلوکز خون مفید است. سیر سرشار از آنتی اکسیدان‌ها است و این مواد در مقابله با استرس بسیار مفید هستند.