



مصرف ماکارونی و سیب زمینی استرس را کم می‌کند

برخی غذاها و نوشیدنی‌ها در بدن تحریکات قوی ایجاد می‌کنند و مستقیماً موجب بروز استرس می‌شوند. از جمله کربوهیدرات‌ها که سبب آزاد شدن ماده سروتونین در مغز شده و ایجاد آرامش می‌کند.

برخی غذاها و نوشیدنی‌ها در بدن تحریکات قوی ایجاد می‌کنند و مستقیماً موجب بروز استرس می‌شوند. از جمله کربوهیدرات‌ها که سبب آزاد شدن ماده سروتونین در مغز شده و ایجاد آرامش می‌کند. سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه گفت: مصرف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، ماکارونی، سیب زمینی، نان و ذرت بوداده موجب کاهش استرس می‌شود.

پریسا ترابی در گفت‌وگو با فارس افزود: یک رژیم غذایی متعادل در حفظ سلامت و کمک به کاهش استرس اهمیت زیادی دارد. وی گفت: برخی غذاها و نوشیدنی‌ها در بدن تحریکات قوی ایجاد می‌کنند و مستقیماً موجب بروز استرس می‌شوند. از جمله کربوهیدرات‌ها که سبب آزاد شدن ماده سروتونین در مغز شده و ایجاد آرامش می‌کند. این متخصص تغذیه افزود: از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات می‌توان به برنج، ماکارونی، سیب زمینی، نان، ذرت بوداده و کلوچه‌های کم کالری اشاره کرد و برای رهایی از استرس توصیه می‌شود معادل یک لیوان ماکارونی یا برنج یا یک عدد سیب زمینی تنوری مصرف شود.

ترابی اضافه کرد: استرس سبب ایجاد گرفتگی عضلانی و یبوست می‌شود. مصرف مواد فیبردار موجب تنظیم حرکات دستگاه گوارش می‌شود به همین علت در غذای روزانه افراد باید حداقل 25 گرم فیبر وجود داشته باشد. وی گفت: میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات سبوس‌دار منابع بسیار خوب فیبر هستند. در وعده صبحانه، میوه مصرف شود و از غلات کامل و نان‌های سبوس‌دار مانند سنگک استفاده شود.