



## مدیریت استرس با رژیم غذایی

مدیریت استرس و چگونگی کنترل آن یکی از بهترین شیوه‌ها برای حفظ سلامت است.

مدیریت استرس و چگونگی کنترل آن یکی از بهترین شیوه‌ها برای حفظ سلامت است. شواهد نشان می‌دهد فشار بیش از حدی که در زندگی بر ما وارد می‌شود، تنها دلیل از بین رفتن حال و حوصله و تغییر خلق و خوی ما نیست. افرادی که همیشه تحت استرس هستند نسبت به انواع بیماری‌ها از سرماخوردگی ساده گرفته تا فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی آسیب‌پذیرند. راه‌های زیادی برای مقابله با استرس وجود دارد که یکی از آنها خوردن مواد غذایی مناسب برای مقابله با استرس و اثرات آن است.

### مواد غذایی و استرس

مواد غذایی به شیوه‌های مختلف می‌توانند با استرس مقابله کنند. غذاهای آرامش‌بخش سطح سروتونین بدن را افزایش می‌دهند. سروتونین در کاهش فشارهای روانی موثر است. غذاهای دیگر می‌توانند سطح کورتیزول و آدرنالین را (هورمون‌های استرس که در دراز مدت عوارضی بر بدن دارند) کاهش دهند. در نهایت نیز، یک رژیم مغذی با کاهش فشار خون و داشتن اثر مثبت بر سیستم ایمنی بدن می‌تواند استرس را کاهش دهد.

### کربوهیدرات‌های پیچیده

تمام کربوهیدرات‌ها، مغز را تحریک می‌کنند تا سروتونین بیشتری تولید کنند. برای تنظیم میزان سروتونین بهتر است کربوهیدرات‌های پیچیده بخورید که آرام‌تر نیز هضم می‌شوند. بهترین منابع این مواد غلات صبحانه و نان‌های سبوس‌دار است.

### پرتقال و مرکبات

پرتقال سرشار از ویتامین C است. مطالعات نشان می‌دهد این ویتامین می‌تواند سطح هورمون‌های استرس‌زا را کاهش دهد و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند.

### اسفناج

ملوان زبل را که یادتان هست! هیچ وقت دچار استرس نمی‌شد. شاید چون مرتب اسفناج می‌خورد. این موفقیت به دلیل منیزیم موجود در اسفناج است. منیزیم کمک می‌کند سطح کورتیزول در بدن تنظیم شود. علاوه بر این کمبود منیزیم باعث سردرد و خستگی می‌شود که از علائم استرس هستند.

### ماهی‌های چرب

برای کنترل کورتیزول و آدرنالین، با ماهی‌های چرب آشتی کنید. اسیدهای چرب امگا3 که در ماهی‌هایی نظیر تن یافت می‌شوند، از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری کرده و با هجوم هورمون‌های استرس‌زا مقابله می‌کنند.

### چای سیاه

تحقیقات نشان می‌دهد، استفاده از چای سیاه به شما کمک می‌کند خیلی سریع‌تر از شرایط استرس‌آفرین دور شوید، اما از سوی دیگر، قهوه می‌تواند سطح استرس را افزایش دهد.

### پسته

پسته می‌تواند تاثیر هورمون‌های استرس‌زا بر بدن را کاهش دهد. آدرنالین فشار خون را افزایش داده و باعث می‌شود زمانی که تحت استرس هستید، ضربان قلب شما نیز افزایش یابد. خوردن یک مشت پسته در هر روز می‌تواند فشار خون را کاهش داده و در نتیجه اثر ترشح آدرنالین نیز کاهش پیدا می‌کند.

## بادام

بادام سرشار از ویتامین‌های مفید است؛ از جمله ویتامین E ، برای تقویت سیستم ایمنی بدن و انواع ویتامین‌های B که بدن را در برابر حملات استرس‌زا انعطاف‌پذیر و آماده می‌کند. برای این‌که از فواید این ماده غذایی بهره‌مند شوید، هر روز مقداری بادام بخورید.

## سبزیجات خام

مصرف سبزیجات ترد و خام می‌تواند با اثرات منفی استرس مقابله کند. جویدن کرفس یا هویج خام به رها شدن گرفتگی فک‌ها در مواقع استرس کمک می‌کند و در نتیجه سردردهای عصبی را کاهش می‌دهد.

## شیر

یکی دیگر از راه‌های کاهش استرس، خوردن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب است. محققان می‌گویند کلسیم می‌تواند اسپاسم‌های عضلانی را کاهش داده و باعث تسکین تنش شود.

## ورزش، دشمن استرس

علاوه بر رژیم غذایی مناسب، یکی از بهترین شیوه‌های مبارزه با استرس، ورزش کردن است. ورزش‌های هوازی در این راه بسیار موثرند، زیرا این ورزش‌ها اکسیژن را افزایش داده و باعث تولید آندورفین (ماده شیمیایی آرامش‌بخش) می‌شوند. برای این‌که نتایج مثبت ورزش را ببینید، 3 تا 4 بار در هفته و هر بار 30 دقیقه ورزش کنید.

Webmd

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی