

## برترین خوراکی‌های ضد استرس کدامند؟

شاید برایتان جالب باشد که غذا می‌تواند با تقویت یا کاهش پریشانی شما به کاهش استرس کمک کند. عادات ناسالم غذا خوردن می‌توانند با گذشت زمان خطرناک شوند.



شاید برایتان جالب باشد که غذا می‌تواند با تقویت یا کاهش پریشانی شما به کاهش استرس کمک کند. عادات ناسالم غذا خوردن می‌توانند با گذشت زمان خطرناک شوند. حتی در غیر این صورت، براساس بررسی منتشرشده در سال ۲۰۱۶، بدن ممکن است به مواد مغذی خاصی برای رفع استرس مانند منیزیم و ویتامین C نیاز داشته باشد.

شاید برایتان جالب باشد که غذا می‌تواند با تقویت یا کاهش پریشانی شما به کاهش استرس کمک کند. عادات ناسالم غذا خوردن می‌توانند با گذشت زمان خطرناک شوند. حتی در غیر این صورت، براساس بررسی منتشرشده در سال ۲۰۱۶، بدن ممکن است به مواد مغذی خاصی برای رفع استرس مانند منیزیم و ویتامین C نیاز داشته باشد.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، در ادامه به چند غذا اشاره می‌کنیم که برای رفع استرس مفیدند:

### پروبیوتیک

عدم تعادل در میکروبیوم روده ممکن است بر ایمنی بدن فرد تأثیر بگذارد. این موضوع توسط عادت‌های غذایی دیکته می‌شود، که در نهایت بر خلق و خو و احساسات تأثیر می‌گذارد. طبق مطالعات انجام شده، سلامت روده تأثیر زیادی بر اضطراب و افسردگی دارد. پروبیوتیک‌ها به صورت قرص یا مواد غذایی مانند کفیر قابل مصرفند.

### ماهی

ماهی‌های چرب مانند ماهی قزل‌آلا، ماهی ساردین و ماهی تن حاوی اسید چرب امگا ۳، یک ماده مغذی مهم برای حفظ سلامت قلب، کاهش افسردگی و اضطراب است. اگر ماهی را دوست ندارید، مکمل‌های روغن ماهی را امتحان کنید، زیرا اسیدهای چرب امگا ۳ نیز دارند.

### آووکادو

آووکادو را به سالادها اضافه کنید. آووکادو استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و می‌تواند تمرکز و خلق و خوی شما را بهبود بخشد. این میوه همچنین طبق چندین مطالعه با کاهش سندرم متابولیک، چاقی و فشار خون بالا همراه است.

### برترین خوراکی‌های ضد استرس کدامند؟

### شکلات تیره

شکلات تیره با حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که استرس را کاهش می‌دهد، زیرا باعث تولید هورمون‌های ضد استرس در بدن می‌شود. شکلات همچنین به دلیل داشتن طعم خوشمزه، به کاهش احساس غم و اندوه نیز کمک می‌کند.

### چای گیاهی

نوشیدن یک فنجان چای گرم باعث ایجاد گرما و راحتی می‌شود و باعث تسکین استرس و کاهش سطح استرس می‌شود. چای گیاهانی مانند اسطوخودوس، دارچین و بابونه با ایجاد یک اثر آرام بخش حال بسیاری از افراد را بهتر می‌کنند.