

چه غذاهایی استرس را کاهش می‌دهند؟

بسیاری از متخصصان تغذیه معتقدند ارتباط مستقیمی میان کیفیت غذا و شرایط روحی و روانی افراد وجود دارد. خوردن برخی از غذاها می‌تواند به کاهش استرس بینجامد.



بسیاری از متخصصان تغذیه معتقدند ارتباط مستقیمی میان کیفیت غذا و شرایط روحی و روانی افراد وجود دارد. خوردن برخی از غذاها می‌تواند به کاهش استرس بینجامد. به عنوان مثال تخم مرغ با متخصصان تغذیه رابطه عشق و نفرت دارد. چرا که هرچند چربی بسیار بالایی دارد، اما در عین حال مملو از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که می‌توانند به کاهش استرس در بدن انسان کمک کند. یکی از عوامل کلیدی موجود در تخم مرغ، کولین است. کولین در داخل زرده بصورت ماده ای بنام السیتین یافت می‌شود و یک ماده مغذی است که در گروه ویتامین های گروه بی دسته بدنی می‌شود. کولین عملکردهای بدن از جمله ارتباط بین نورون ها و سلامت کلی مغز را تنظیم می‌کند.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: بسیاری از متخصصان تغذیه معتقدند ارتباط مستقیمی میان کیفیت غذا و شرایط روحی و روانی افراد وجود دارد. خوردن برخی از غذاها می‌تواند به کاهش استرس بینجامد.

آیا شما هم از استرس رنج می‌برید؟ آیا شما هم دنبال این هستید که با یک خوراکی، از اضطراب‌ها و نگرانی‌های خود بکاهید؟ اگر پاسخ این پرسش‌ها بلی است باید این مطلب را بخوانید چرا که اینجا می‌خواهیم به شما هفت غذا و مواد غذایی را معرفی کنیم که نتایج تحقیقات نشان می‌دهند برای حل این مشکلات مفید هستند. غذاهایی که اثبات شده اند برای کاهش استرس مفید هستند.

کیمچی

کیمچی نوعی غذای تخمیر شده کره ای است که معمولا با کلم درست می‌شود. مدت هاست که ثابت شده این غذا دارای خواص ضد استرس است. برای بررسی بهتر باید بدانیم که کیمچی مملو از باکتری‌های خوب و سرشار از ویتامین‌ها و مواد مدنی است که برای روده ما بسیار مفید هستند. به صورت کلی غذاهای تخمیر شده به دلیل تاثیری که بر میکروبیوم روده دارند می‌توانند سلامت روده را تضمین کنند.

این در حالیست که این روزها و با افزایش موارد ابتلا به سرطان روده، اهمیت و توجه به این عضو کلیدی بدن بسیار افزایش یافته است. ضمن اینکه عملکرد صحیح روده ارتباط تنگاتنگی با سلامت کلی بدن دارد.

در زمانی که روده درست کار نکند این مشکل به معده هم سرایت می‌کند و افراد دچار اضطراب و استرس می‌شوند و در غذا خوردن آنها هم مشکلاتی پیش می‌آید.

تخم مرغ

تخم مرغ با متخصصان تغذیه رابطه عشق و نفرت دارد. چرا که هرچند چربی بسیار بالایی دارد اما در عین حال مملو از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که می‌توانند به کاهش استرس در بدن انسان کمک کند.

یکی از عوامل کلیدی موجود در تخم مرغ، کولین است. کولین در داخل زرده بصورت ماده ای بنام السیتین یافت می‌شود و یک ماده مغذی است که در گروه ویتامین‌های گروه بی دسته بدنی می‌شود.

کولین عملکردهای بدن از جمله ارتباط بین نورون‌ها و سلامت کلی مغز را تنظیم می‌کند.

کنگر فرنگی

کنگر فرنگی هم مانند کیمچی دارای مقادیر بالایی از فیبر است و محتوای پری بیوتیک قابل توجهی دارد که از سلامت روده شما محافظت می‌کند.

پری بیوتیک‌های قابل توجهی که در این گیاهان وجود دارند عبارتند از فروکتولیگوساکاریدها (با تلفظ دشوار آن موفق باشید) و

همچنین پتاسیم و منیزیم که برای مبارزه با خستگی شناخته می شوند. مجموعه این عناصر در کنگر فرنگی باعث می شود که شما روده سالم تری داشته باشید و بتوانید آرامش بیشتری را هم تجربه کنید.

صدف

صدف ها دارای اسیدهای آمینه زیادی مانند تائورین هستند. تائورین علاوه بر کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن، نقشی حیاتی برای سیستم عصبی ما ایفا می کند و از تولید انتقال دهنده های عصبی به ویژه دوپامین پشتیبانی می کند.

برخی از مطالعات حتی نشان داده که تائورین ممکن است اثرات ضد افسردگی داشته باشد. ضمن اینکه تائورین از و از ضعف حافظه و اضطراب نیز جلوگیری می کند.

ارده

هرچند ارده ممکن است برای شهروندان اروپایی چندان شناخته شده نباشد اما این ماده در ایران و کشورهای خاورمیانه ای بسیار رایج است. ارده که یک خمیر خاورمیانه ای است از دانه های کنجد تهیه می شود. این دانه های ریز که اغلب روی شیرینی ها پاشیده می شوند مملو از اسید آمینه تریپتوفان هستند که می توانند با کاهش استرس کمک کند.

بر اساس یک مطالعه، که به بررسی اثرات رژیم غذایی با تریپتوفان بالا بر بزرگسالان جوان پرداخته، اثبات شده که این اسید آمینه پیش ساز سنتز سروتونین است.

باید بدانید که سروتونین رفتارهای حیاتی ما مانند خلق و خو را تنظیم و تعدیل می کند.

سیب زمینی های شیرین

احتمالا شما هم بعد از آنکه متوجه می شوید سیب زمینی که خریدید شیرین است، کمی از خرید خود ناامید می شوید اما باید بدانید که همین سیب زمینی های شیرین منبع غنی از مواد مغذی کربوهیدراتی است که می تواند به حفظ سطح کورتیزول کمک کند.

کورتیزول هورمون استرس انسان است و زمانی که ما تحت فشار هستیم می تواند افزایش یابد.

سیب زمینی شیرین همچنین سرشار از ویتامین سی و پتاسیم است که می تواند به تنظیم پاسخ استرس ما نیز کمک کند.

بلوبری یا زغال اخته

بلوبری یا همان زغال اخته از جمله خوراکی هایی است که در میز صبحانه بسیاری از افراد دیده می شود. باید بدانید که زغال اخته دارای مزایای سلامتی فراوانی است که می توان به خاصیت های ضد پیری گرفته تا مبارزه با سرطان آن اشاره کرد.

این میوه همچنین به دلیل داشتن مقدار زیادی آنتی اکسیدان فلاونوئیدی کاربردهای ضد التهابی فراوانی دارد.

در سال ۲۰۱۷ نتایج یک مطالعه که رابطه بین غذاهای سرشار از فلاونوئید و خطر ابتلا به افسردگی را تجزیه و تحلیل کرده بود به این نتیجه رسید که بین مصرف آنتی اکسیدان ها و بهبود خلق و خوی ارتباط وجود دارد.

منبع: یورونیوز