

برای آرامش اعصاب چه باید خورد؟

خوشبختانه بعضی از دلایل بروز بیماری‌های روانی صرفاً به تغذیه مربوط می‌شوند، بنابراین می‌توان با تغییر شیوهی رژیم غذایی آن را برطرف ساخت.



سلامت نیوز: خوشبختانه بعضی از دلایل بروز بیماری‌های روانی صرفاً به تغذیه مربوط می‌شوند، بنابراین می‌توان با تغییر شیوهی رژیم غذایی آن را برطرف ساخت. از مدت‌ها پیش ثابت شده است که کمبود ویتامین‌های گروه B می‌تواند یک نوع جنون ایجاد کند.

تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که تحت رژیم‌های غذایی فاقد ویتامین‌های گروه B قرار گرفته‌اند، به اختلال روانی، اضطراب شدید و افسردگی مبتلا شده‌اند.

این آزمایش‌ها به صراحت ثابت می‌کند که کمبود ویتامین‌های B می‌تواند یکی از علل اصلی بعضی از اختلالات روانی باشد. گروهی از دانشمندان در سوئد، مغز اشخاصی را که در حالت جنون از دنیا رفته بودند، با مغز اشخاصی که با مرگ‌های ناگهانی و به‌طور عادی مرده بودند تشریح و مقایسه کردند و دریافتند که چهار ماده در مغز اشخاص عادی وجود دارد که در مغز کسانی که در اثر جنون جان خود را از دست داده بودند، وجود ندارد. این چهار ماده عبارت است از: 1- آدنین، 2- تیامین، 3- سیتوزین، 4- گوآمین.

این چهار ماده در گوشت‌ها مانند گوشت گوساله یا گوسفند، جگر، مغز و قلوه وجود دارد.

کمبود ویتامین‌های گروه B باعث ایجاد اختلالات عصبی مانند اضطراب شدید، افسردگی، عصبانیت و فشار عصبی می‌شود.

اضطراب شدید و ناراحتی عصبی دائمی اغلب ناشی از کمبود ویتامین‌های گروه B بخصوص تیامین (ویتامین B1) است و اگر رژیم غذایی شما سرشار از مواد نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها) باشد، عواقب کمبود ویتامین شدیدتر خواهد بود.

چنانچه غذای شما حاوی کلسیم کافی نباشد، میزان کلسیم در بدن شما پایین خواهد آمد و در نتیجه اعصاب شما تحریک خواهد شد. شیر و فرآورده‌های آن، بهترین منبع کلسیم محسوب می‌شوند. توصیه می‌شود مصرف آنها را جدی بگیرید.

خوب است بدانید که کلسیم زمانی به طور موثر جذب بدن می‌شود که ویتامین D به میزان کافی در روده‌ها باشد. اگر شما زندگی بدون تحرک و آرامی دارید، می‌توانید مقدار زیادی کلسیم مصرف کنید. در این مورد توصیه می‌شود غذای خود را با یک قرص ویتامین D تقویت نمایید.

در حال حاضر بسیاری از متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که از مصرف غذاهای حاوی کلسیم و نیز انواع ویتامین‌ها غافل نشوید.

همان‌طور که ذکر شد کمبود ویتامین B می‌تواند منجر به فشار عصبی شود. کمبود شدید تیامین (ویتامین B1)، نیاسین (ویتامین B3) و پیریدوکسین (ویتامین B6) می‌تواند اختلالات عصبی وخیمی را به‌وجود آورد.

منابع ویتامین‌های گروه B به طور کلی شامل: مخمر (ماء‌الشعیر)، جوانه گندم و جو، غلات و نان سبوس دار، جگر و انواع گوشت است. به طور اختصاصی نیز:

مواد غذایی غنی از B1: مخمر آب جوی موجود در ماء الشعیر، گوشت گاو، دانه آفتابگردان و بادام زمینی، جوانه گندم و نان‌های سبوس دار است.

مواد غذایی غنی از B3: مخمر آبجو، بادام زمینی و گوشت است.

مواد غذایی غنی از B6 : جگر گاو، موز ، دانه آفتابگردان، جوانه گندم، برگه آلو، گوشت گاو و آب پرتقال است .

برای داشتن اعصابی آرام ، همیشه به مقدار کافی از مواد غذایی حاوی ویتامین های گروه B مانند انواع گوشت، جگر، غلات و نان سبوس دار و جوانه گندم استفاده کنید.

برای حفظ سلامتی و لذت بردن از شادابی زندگی ، باید غذاهای مصرفی حاوی انواع ویتامین ها باشد؛ چرا که غذاهای سرشار از ویتامین برای کار منظم سیستم عصبی لازم است.

زمانی که در اشخاص سالخورده عوارض عصبانیت ، به صورت خستگی بروز می کند، نشانه‌ی این است که باید ماده‌ی غذایی مناسبی مصرف شود؛ بخصوص وقتی شخص کم خوراک باشد، میزان قند خون پایین می آید که در این مواقع مصرف یک قاشق عسل ، یک عدد شکلات ، یک لیوان شیر یا آب میوه، کمی پنیر و بیسکویت توصیه می شود.

وقتی عصبانی و بی حوصله شدید، تا آنجا که ممکن است علت واقعی آن را بررسی و کشف کنید و اگر نتوانستید به پزشک روانشناس مراجعه نمایید تا او به شما کمک کند.

فراموشی و ضعف حافظه نیز از کمبود غذایی به وجود می آید. روانشناسان می گویند که فراموشی علامت چیزی است که پیوندی با پیری ندارد و می تواند عارضه‌ی کمبود غذایی باشد.

لازم به یادآوری است که تغذیه‌ی نامناسب نه تنها بر روی اعصاب و روان آدمی تاثیر بدی می گذارد ، بلکه باعث مختل شدن فعالیت سایر سیستم بدن نیز می گردد. توصیه‌ی همه‌ی متخصصان این است که به آنچه می خورید دقت کنید و سعی نمایید مواد غذایی مغذی و مفید را بر مصرف موادی با ارزش غذایی کم، ترجیح دهید.

منبع : عصرایران