

مصرف برخی از غذاها استرس را کاهش می‌دهد

متخصصین تغذیه در آمریکا اعتقاد دارند که مصرف بعضی مواد غذایی با کاهش استرس همراه است و در واقع این مواد غذایی خواص آرام بخش دارند.



همشهری آنلاین: متخصصین تغذیه در آمریکا اعتقاد دارند که مصرف بعضی مواد غذایی با کاهش استرس همراه است و در واقع این مواد غذایی خواص آرام بخش دارند.

به گزارش یونایتدپرس، فیل لمپرت یک تحلیلگر صنایع غذایی است که معتقد است برخی مواد غذایی علاوه بر مغذی بودن و ایجاد احساس سیری، همچنین احساس سرخوشی در مصرف کننده ایجاد می‌کنند.

وی معتقد است مصرف گوشت بوقلمون منجر به فعالیت نوروترنسمیتر سروتینین می‌شود که فرد را آرام کرده و احساسات را تنظیم می‌کند.

تولید سروتینین باعث ایجاد احساس سرخوشی در انسان شده و مانع از بروز افسردگی می‌شود.

وی تاکید دارد که به طور کلی ترکیب غذاهای حاوی تریپتوفان با کربوهیدرات‌های پیچیده مانند حبوبات، تولید سروتینین را افزایش می‌دهند. از مهمترین منابع تامین تریپتوفان می‌توان به گل کلم، بروکلی، مارچوبه، تخم‌مرغ، شیر، جوجه، اسفناج و میگو اشاره کرد.

از سوی دیگر بنا به گفته این تحلیلگر، مصرف چای بابونه می‌تواند خوابی راحت را به همراه داشته باشد و سطح استرس را کاهش دهد. مواد غذایی حاوی امگا 3 مانند گردو، ماهی ساردین و تخم‌مرغ و نیز مواد غذایی حاوی روی مانند اسفناج و بیف نیز در این خصوص نقش دارند.