

9 عادت غذایی که شما را عصبی می‌کند

احساس آرامش در زندگی در گرو خیلی چیزهاست که یکی از آنها تغذیه‌ی خوب و داشتن عادت‌های غذایی درست است.



احساس آرامش در زندگی در گرو خیلی چیزهاست که یکی از آنها تغذیه‌ی خوب و داشتن عادت‌های غذایی درست است.

داشتن تغذیه‌ی مناسب به همراه ورزش و یک زندگی عاطفی متعادل تأثیر زیادی در آرامش ذهنی شما دارد. بعضی وقت‌ها عصبی بودن نتیجه‌ی زیاده‌روی در مصرف بعضی از خوردنی‌ها و یا کمبود بعضی دیگر در برنامه‌ی غذایی است. برای آشنایی با این عادت‌های نادرست با ما همراه شوید.

قهوه

با وجود این که اگر قهوه به اندازه مصرف شود برای سلامتی خوب است اما باید بدانید کافئین موجود در آن روی سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد و باعث ترشح آدرنالین می‌شود. این هورمون در شرایط سخت و استرس‌زا آزاد می‌شود تا فرد به فکر فرار یا مقابله بيفتد. قهوه همچنین ادرارآور است. زمانی که کلیه‌ها تحریک می‌شوند و بیشتر کار می‌کنند مواد معدنی لازم برای احساس آرامش به همراه ادرار دفع می‌شود.

اگر کافئین به میزان زیاد به بدن برسد روده‌ها نیز حساس می‌شوند و در کار جذب مواد معدنی متعدد خلل ایجاد می‌شود.

اگر استرس دارید، عصبی و نگران هستید و یا مشکل تمرکز دارید حتماً کمتر از 400 میلی گرم کافئین مصرف کنید. توصیه می‌کنیم مصرفتان را به 1 فنجان در صبح کاهش دهید.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا

نوشیدنی‌های انرژی‌زا در بین جوانان طرفداران زیادی دارند اما باید بدانید که این نوشیدنی‌ها برای این که انرژی شما را زیاد کنند حاوی کافئین زیاد، قند، تورین و معمولاً یک گیاه برزیلی به نام گوارانا هستند که دو برابر بیشتر از قهوه کافئین دارد. این محصولات غدد سونال یا فوق کلیوی را تحریک می‌کند و به این ترتیب ذخایر انرژی را تهی می‌سازند. برای همین نیاز مصرف مدام بالا می‌رود و به این ترتیب اعتیاد ایجاد می‌شود. اگر می‌خواهید با انرژی باشید به جای مصرف این قبیل نوشیدنی‌ها تغذیه‌ی سالم داشته باشید و ورزش کنید.

نمک

اگر عادت دارید که غذاهای کنسروی و آماده بخورید و یا از مشتری‌های فست‌فودها هستید باید بدانید که نمک بیش از حدی مصرف می‌کنید. از نظر پزشکی مصرف زیاد نمک به فشار خون بالا منجر می‌شود.

مواد غذایی شور، فشار زیادی روی تمام بدن و مغز و اعصاب می‌گذارد. بعضی‌ها معتقدند غذای سالم غذایی است که حاوی مواد غذایی شور و شیرین باشد. مصرف نمک را کاهش دهید تا آرامشتان بیشتر شود.

چای سبز حاوی تئین است. این اسید آمینه همانند کافئین میزان دوپامین و سروتونین خون را تعدیل می‌کند. برای این که این ماده را از چای‌تان حذف کنید کافیکه‌های روی برگ‌های چای ریخته‌اید را خالی کنید و دوباره به آن آب اضافه کرده و اجازه دهید به مدت 10 دقیقه دم بکشد. در این صورت چای سبز پالیفنول‌های آرامش‌بخش خود را آزاد می‌کند. این چای حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فوق‌العاده‌ای می‌باشد. توصیه می‌کنیم با غذا و یا بلافاصله بعد از آن چای ننوشید زیرا مانع جذب آهن غذا می‌شود. نوشیدن چای سبز داغ در طول روز باعث آرامش ذهن شما خواهد شد.

زیاده‌روی در مصرف پروتئین

سهم پروتئین در برنامه‌ی غذایی افراد نباید بیش از 20 درصد باشد. زمانی که هیدرات‌های کربن یعنی نان و پاستاها را از بشقاب‌هایتان حذف کنید میزان مصرف پروتئین‌تان بالا خواهد رفت. تربیتوفان موجود در پروتئین‌ها باعث سنتز هورمون نشاط آور سروتونین می‌شود اما به شرطی که هیدرات‌های کربن نیز حضور داشته باشند. در واقع اسیدآمینه‌های موجود در این هیدرات‌های کربن کلید نفوذ تربیتوفان در مغز هستند. برای همین مصرف پروتئین‌ها و هیدرات‌های کربن در کنار هم باعث آرامش و خوش اخلاقی می‌شود.

نخوردن میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات منبع فوق‌العاده ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که ضامن سلامت، شادابی و آرامش می‌باشند. از این گذشته این مواد غذایی سرشار از فیبرها هستند که به دفع راحت کمک می‌کنند. گلوکوسیدهای موجود در آن‌ها انرژی‌زا است و می‌توان از آب آن‌ها نیز استفاده کرد.

زمانی که این مواد غذایی به صورت خام و یا بخار پز (سبزیجات) مصرف می‌شود به راحتی ویتامین و مواد معدنی بدن تأمین می‌شود. میوه را قبل از غذا و یا به عنوان میان‌وعده به همراه ماست، پنیر و بادام میل کنید. سبزیجات رنگی میل کنید. نارنجی‌ها برای تأمین ویتامین و سبزه‌ها برای تأمین کلسیم فوق‌العاده‌اند.

تند غذا خوردن

زندگی ماشینی امروز خود را بر نحوه‌ی غذا خوردن مردم نیز تحمیل کرده است. غذا خوردن باید در یک محیط آرام باشد. باید غذا را با آرامش خورد، مزه کرد و از آن لذت برد. زمانی که در حال بدو بدو ساندویچ‌تان را گاز می‌زنید و خودتان را به در و دیوار می‌کوبید انتظار نداشته باشید که آرام و با نشاط باشید. سعی کنید غذا را با آرامش و لذت میل کنید.

رژیم‌های نامناسب و یویویی

اینکه سعی می‌کنید از دریافت کالری‌های غیرضروری جلوگیری کنید بسیار خوب است. اما زمانی که تن به رژیم‌های سخت و بی‌مورد می‌دهید و کمتر از نیازتان کالری دریافت می‌کنید دچار استرس و عصبانیت خواهید شد. افرادی که رژیم‌های یویویی دارند و دائم نگران اضافه وزن هستند اضطراب بیشتری تحمل کرده و طول عمرشان نیز کمتر از بقیه است.

حذف کامل چربی‌ها

درست است که چربی‌ها کالری بیشتری نسبت به پروتئین‌ها یا هیدرات‌های کربن دارد اما با این وجود برای سلامت بدن لازم و ضروری‌اند. خیلی خوب است که بیشتر مردم سعی می‌کنند میزان چربی‌های اشباع شده مانند پروتئین‌های حیوانی و سرخ‌کردنی‌ها را کاهش دهند.

عکس این قضیه نیز صادق است. خیلی مهم است که شما چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو مثل روغن زیتون و چربی‌های اشباع نشده‌ی پُلی مانند ماهی‌های آب‌های سرد و تخم‌کتان میل کنید. این چربی‌ها که امگا 3 نام دارند تأثیرات منفی التهاب‌ها را کاهش داده و شما را خوش اخلاق و آرام می‌کنند.

در نهایت توصیه می‌کنیم برای اینکه آرام، شاداب و پرانرژی باشید مصرف مواد غذایی مفید و سالم را به مصرف مکمل‌ها ترجیح دهید.