

غذاهای کاهنده استرس

تنش و استرس چیزی است که همه ما داریم اما تفاوت در نحوه برخورد با آن است. مدیریت استرس وسیله ای قدرتمند در کسب بهبودی است. چون استرس زیاد، بر سلامت جسمی اثر می گذارد. راه های زیادی برای مقابله با آن وجود دارد که یکی از آن ها رعایت رژیم غذایی است.



سلامت نیوز: تنش و استرس چیزی است که همه ما داریم اما تفاوت در نحوه برخورد با آن است. مدیریت استرس وسیله ای قدرتمند در کسب بهبودی است. چون استرس زیاد، بر سلامت جسمی اثر می گذارد. راه های زیادی برای مقابله با آن وجود دارد که یکی از آن ها رعایت رژیم غذایی است.

غذاهای ازبین برنده استرس چگونه عمل می کنند؟

غذاها به چند روش استرس را از بین می برند. غذاهای آرامش بخش مثل یک کاسه آش جو، سطح سروتونین را در بدن بالا می برد. سروتونین، یک ماده شیمیایی آرامش بخش است. غذاهای دیگر سطوح کورتیزول و آدرنالین را کاهش می دهند که هورمون های استرسی هستند و به مرور زمان به بدن آسیب می رسانند. یک رژیم غذایی سالم ، با تقویت سیستم ایمنی و کاهش فشار خون، اثر استرس را کم می کند. آیا می دانید کدام غذاها کاهنده استرس هستند؟

کربوهیدرات های مرکب

همه کربوهیدرات ها باعث می شوند که مغز سروتونین بیشتری تولید کند. برای تامین دائمی این ماده آرام بخش، مصرف کربوهیدرات های مرکب بهتر است؛ چون با سرعت کمتری هضم می شوند. این ماده در غذاهایی چون غلات سبوس دار صبحانه، نان، پاستا و جو وجود دارد. کربوهیدرات های مرکب با تثبیت سطح قند خون باعث احساس آرامش شما می شوند.

کربوهیدرات های ساده

متخصصان رژیم غذایی پیشنهاد می کنند کربوهیدرات های ساده مثل قند و نوشابه را مصرف نکنید. اما اگر چاره ای نبود، مصرف کم آن اشکالی ندارد. قندهای ساده به سرعت هضم شده و منجر به افزایش سروتونین می شود. با این حال، این امر مدت زیادی طول نمی کشد و گزینه های سالم تری وجود دارد. پس این کار را به عادتی در کاهش استرس تبدیل نکنید. باید مصرف آن را محدود کنید.

مرکبات

مرکبات منبعی غنی از ویتامین ث هستند. مطالعات نشان می دهد این ویتامین گرچه سیستم ایمنی را تقویت می کند، سطح هورمون های استرس را نیز کاهش می دهد. در مطالعه ای از افراد مبتلا به فشار خون بالا، وقتی افراد قبل از کاری پراسترس، ویتامین ث مصرف می کردند، سطوح فشار خون و کورتیزول که هورمون استرس است، در آنها سریعتر پایین می آمد.

اسفناج

ملوان زبل هیچ وقت نمی گذاشت استرس بر او غلبه کند که شاید به خاطر وجود منیزیم در اسفناج بود. مقدار بسیار کمی منیزیم سردرد و خستگی را رفع می کند که ترکیبی از اثرات استرس هستند. یک کاسه کوچک اسفناج ، منیزیم مورد نیاز بدن را تامین می کند. اسفناج نمی خورید؟ مقداری سویای پخته یا یک فیله ماهی قزل آلا نیز مقدار زیادی منیزیم دارد. سبزیجات با برگ های سبز نیز غنی از منیزیم هستند.

ماهی چرب

برای آن که استرس را در کنترل خود نگه دارید، ماهی چرب زیاد بخورید. اسیدهای چرب امگا 3 که در ماهی هایی مثل قزل آلا و ماهی تن یافت می شود، مانع حرکت هورمون های استرس، شده و در برابر بیماری قلبی، اختلالات روحی مثل افسردگی و سندرم قبل از قاعدگی، از بدن محافظت می کند. برای تامین دائمی و خوب امگا 3، حداقل دو بار در هفته 84 گرم ماهی چرب بخورید.

چای سیاه

نوشیدن چای سیاه به بهبودی سریعتر در برابر استرس کمک می کند. در تحقیقی افرادی که در شش هفته روزانه چهار لیوان چای می نوشیدند را با افرادی مقایسه کردند که نوشیدنی دیگری مصرف می کردند. کسانی که چای می نوشیدند احساس آرام تری داشتند و بعد از شرایط پراسترس نیز، سطح هورمون کورتیزول در بدن آنها پایین بود. هنگام استرس کافئین قهوه، هورمون های استرس و فشار خون را افزایش می دهد.

پسته

پسته و مغزها و دانه های دیگر منابع خوبی از چربی های سالم هستند. خوردن روزانه یک مشت پسته، گردو یا بادام، کلسترول، التهاب شریان های قلب و احتمال ابتلا به دیابت را کاهش داده و از بدن در برابر اثرات استرس محافظت می کند. گرچه مغزها غنی از کالری هستند، در خوردن آن ها زیاده روی نکنید.

آوکادو

یکی از بهترین راه های کاهش فشار خون بالا، دریافت میزان کافی پتاسیم در بدن است و نصف آوکادو بیش از یک موز متوسط پتاسیم دارد. زمانی که استرس شما با مصرف زیاد چربی درمان می شود، گوکامولی که از آوکادو ساخته می شود، جایگزین سالمی خواهد بود. آوکادو غنی از چربی و کالری است اما به اندازه پروتئین آن نیز توجه کنید.

بادام

بادام سرشار از ویتامین های مفید است: ویتامین ای سیستم ایمنی را تقویت می کند و ویتامین ب بهبودپذیری بدن را در زمان حملات استرس مثل افسردگی افزایش می دهد. برای آن که با خوردن بادام ویتامین کافی به بدن برسد، روزانه یک چهارم پیاله، بادام بخورید.

سبزیجات خام

سبزیجات شکننده و خام به روشی کاملا مکانیکی به کاهش استرس کمک می کنند. جویدن کرفس و هویج به شل شدن فک قفل شده کمک می کند و در نتیجه استرس را از بین می برد.

اسنک در زمان خواب

مصرف کربوهیدرات ها در زمان خواب آزاد شدن سروتونین مغز را تسریع می کند و باعث می شود بهتر بخوابید. چون وعده های سنگین غذایی باعث سوزش معده می شوند، غذای سبک بخورید مثل نان و مربا.

شیر

ماده دیگری که در زمان خواب باعث کاهش استرس می شود، یک لیوان شیر گرم است. تحقیقات نشان می دهد کلسیم، استرس و نوسانات روحی مربوط به قاعدگی را کاهش می دهد. متخصصان، شیر بدون چربی یا کم چرب را پیشنهاد می دهند.

مکمل های گیاهی

بسیاری از مکمل های گیاهی استرس را از بین می برند. یکی از گیاهانی که بیشتر روی آن مطالعه شده، چای کوهی است که برای افرادی که استرس متوسط و افرادی که استرس زیاد دارند، مفید است. گرچه به تحقیق بیشتری نیاز است، به نظر می رسد گیاهان دارویی علایم استرس و سندرم قاعدگی را کاهش می دهند. سنبل الطیب گیاه دیگری است که گفته می شود اثر آرام بخش دارد. با پزشک خود درمورد هر مکملی که مصرف می کنید، صحبت کنید تا آن ها واکنش های احتمالی را بررسی کنند.

با ورزش کردن استرس را از خود دور کنید

علاوه بر تغییر در رژیم غذایی، یکی از بهترین راه های کاهش استرس، ورزش کردن است. ورزش ایروبیک گردش اکسیژن را تقویت کرده و بدن را تحریک می کند تا مواد شیمیایی آرام بخش موسوم به اندورفین را بسازد. سه تا چهار بار در هفته، هر بار به مدت سی دقیقه ورزش کنید. اگر اکنون فعال نیستید، به پزشک خود بگویید که می خواهید ورزش کردن را آغاز کنید، او شما را تشویق کرده و توصیه می کند که به راه خود ادامه دهید.