

خوراکی‌ها علیه استرس

استرس ممکن است همه جا با شما باشد، مثل محیط کار، در هنگام رانندگی، در جشن‌ها و مراسم و یا حتی در منزل و زمانی که اخبار ناخوشایندی ممکن است از طریق رادیو و تلویزیون به گوشتان برسد، اما در دنیای پرتنش امروز، چه کسانی ممکن است از استرس در امان باشند؟



سلامت نیوز : استرس ممکن است همه جا با شما باشد، مثل محیط کار، در هنگام رانندگی، در جشن‌ها و مراسم و یا حتی در منزل و زمانی که اخبار ناخوشایندی ممکن است از طریق رادیو و تلویزیون به گوشتان برسد، اما در دنیای پرتنش امروز، چه کسانی ممکن است از استرس در امان باشند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ کارشناسان معتقدند که یک رژیم غذایی تحریک کننده و نامنظم و آشفته در واقع پیش فاکتوری برای بروز استرس است که معمولا شامل مصرف چای و میان وعده‌ها به طور مکرر و نامنظم است، اما با دنبال کردن یک رژیم غذایی منظم و همچنین انتخاب خوردنی‌هایی مناسب می‌توان تا حد امکان استرس روزانه را از خود دور نگهداشت. سایت تغذیه هول فود کاتولوگ فهرستی از مواد غذایی ارائه کرده است که این خوردنی‌ها تاثیر بسزایی در دور کردن استرس از انسان دارند و یا به عبارتی آرامش بخش هستند.

ماست

ماست به ویژه برای فصل تابستان مفید است، چون سبک بوده و هضم آن هم آسان است. دکتر شیفا شارما، متخصص تناسب اندام در هند در این باره می‌گوید: ماست یا هر محصول لبنی دیگر غنی از ماده‌ای به نام تیروسین است که میزان سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد. به بیانی دیگر پروتئین‌ها در محصولات لبنی مقدار سروتونین را که نوروهورمونی در مغز است، افزایش می‌دهند و در نتیجه استرس اعصاب را کاهش داده و شما را آرام می‌سازد.

شکلات تلخ

پزشکان می‌گویند: مصرف شکلات تلخ از مقدار هورمون استرس می‌کاهد و سایر آشفتگی‌های بیوشیمیایی مرتبط با استرس را متعادل می‌سازد.

مرکبات

میوه‌ها حاوی قند طبیعی هستند که ذهن را از استرس خالی می‌سازند و مرکبات و میوه‌های تابستانی تاثیر بیشتری در این زمینه دارند.

بادام درختی

بادام سرشار از ویتامین B₂ و ویتامین E؛ و نیز ویتامین B و منیزیم روی است ویتامین‌های B و منیزیم تاثیر بسزایی در تولید سروتونین دارند که خلق انسان را تنظیم می‌کنند و استرس را تسکین می‌دهند. بادام درختی می‌تواند با برخی از اثرات منفی استرس مقابله کند و ویتامین E هم به عنوان یک آنتی اکسیدان مولکول‌های رادیکال آزاد را که با استرس و بیماری قلبی مرتبط هستند، نابود می‌سازد.

چای

چای ضمن کنترل کالری‌ها، خلق و خوی شما را نیز بهبود می‌بخشد. چای بابونه، چای یاسمن و سایر چای‌های گیاهی تاثیر شگفت انگیزی روی بدن شما دارند و می‌توانند مثل یک داروی مسکن عمل کنند.

ماهی؛#171&؛ منبع غنی از چربی‌های امگا 3 است که حاوی ویتامین‌های گروه B به ویژه B6 و B12 مفید برای مقابله با استرس هستند. در واقع ویتامین B12 یکی از مهمترین مکمل‌ها برای ساخت سروتونین به‌عنوان هورمون شادی در مغز است و کمبود ویتامین B12 می‌تواند سبب افسردگی شود.

کلم بروکلی

یکی دیگر از خوردنی‌های مفید برای مقابله با استرس است که وقتی به پاستا، برنج و یا سالاد افزوده می‌شود، تاثیر معجزه آسایی در ایجاد شادی در شما اعمال می‌کند. کلم بروکلی هم سرشار از ویتامین‌های گروه B شامل اسید فولیک است که به کاهش ترس، اضطراب و نگرانی، استرس و حتی افسردگی کمک می‌کنند. فیبر موجود در این سبزی نیز برای مقابله با یبوست و سندرم روده مفید است که این سندرم در واقع حاصل استرس بلند مدت است.

سیر

سیر برای آرام کردن تنش و استرس و نیز کاهش گلوکز خون مفید است. سیر سرشار از آنتی اکسیدان‌ها است و این مواد در مقابله با استرس بسیار مفید هستند.