



## برای کاهش استرس چه بخوریم؟

تقریباً همه ما می دانیم نوع تغذیه روی سلامت روحی انسان ها موثر است و کشمکش های درونی می توانند الگوهای غذایی ما را تغییر دهند.

سلامت نیوز : تقریباً همه ما می دانیم نوع تغذیه روی سلامت روحی انسان ها موثر است و کشمکش های درونی می توانند الگوهای غذایی ما را تغییر دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ اما تغذیه سالم می تواند موجب برطرف شدن استرس و اضطراب های درونی شود. در ادامه 7 ماده خوراکی که اضطراب را کاهش می دهند، نام برده ایم.

### شکلات تلخ

شکلات تلخ مملو از فلاونوئید است که خاصیت آرامش بخش دارد. (چای بابونه نیز منبع غنی از این ماده انرژی زا است). شکلات همچنین حاوی فنتیلامین است، نوعی ماده شیمیایی که باعث بهتر شدن روحیه شما می شود. هر چه شکلات تلخ تر و سیاه تر باشد، عناصر مقوی بیشتری دارد. بنابراین، بهتر است شکلات های تلخ بالای 70 درصد را خریداری کنید.

### شیر کم چرب

ثابت شده است یک لیوان شیر گرم واقعا آرامش بخش است. یک یافته علمی نشان می دهد زنانی که روزانه 4 لیوان شیر کم چرب یا بدون چربی می نوشند، نصف افرادی که در طول هفته فقط یک لیوان شیر کم چرب می نوشند، دچار استرس می شوند.

### جودوسر

کربوهیدرات ها به انسان کمک می کنند تا سروتونین - هورمون آرامش بخش که با تاثیر منفی اضطراب مبارزه می کند تولید کند. به همین دلیل است که وقتی مضطرب هستیم، بدن ما کربوهیدرات می طلبد. هوس خود را از یک منبع سالم برآورده کنید. جودوسر منبع غنی فیبر است و بدن به آرامی آن را جذب می کند. با خوردن سوپ یا آش جودوسر، سروتونین بدن شما افزایش پیدا می کند و شما برای مدت طولانی تری آرام هستید و قند خونتان نیز در وضعیت خوبی قرار خواهد داشت.

### ماهی سالمون

تحقیقات نشان داده است، اسیدهای چرب امگا 3 در گوشت ماهی هایی همچون سالمون زیاد هستند. امگا 3 میزان سروتونین خون را افزایش و در مقابل، استرس را کاهش می دهد. یک رژیم غذایی کامل و غنی از امگا سه باعث توقف ترشح هورمون های اضطراب همچون کورتیزول و آدرنالین می شود.

### گردو

گردو فشار خون را کاهش می دهد. این ماده برای افرادی مفید است که قلب آنها به دلیل وجود آدرنالین زیاد، تپش زیادی دارد. کارشناسان توصیه می کنند در طول روز دست کم 34 گرم گردو مصرف کنید.

### تخمه آفتابگردان

منبع کاملی از اسید فولیک است که کمک می کند بدن شما ماده شیمیایی آرام کننده به نام دوپامین تولید کند.

## اسفناج

یافته های علمی نشان می دهد، منیزیم در برگ های سبز گیاهانی همچون اسفناج به وفور یافت می شوند. این ماده به بدن کمک می کند تا واکنش مناسبی در مقابل استرس نشان دهد.