

8 ماده غذایی استرس زدا

حال که سال جدیدی را آغاز کرده‌ایم بهتر است با چند ترفند ساده و مصرف مواد غذایی مفید از میزان اضطراب و استرس روزانه کم‌کرده و روی آرامش را دوباره در کوران کار، تحصیل و رقابت‌های حرفه‌ای ببینیم.



سلامت نیوز : حال که سال جدیدی را آغاز کرده‌ایم بهتر است با چند ترفند ساده و مصرف مواد غذایی مفید از میزان اضطراب و استرس روزانه کم‌کرده و روی آرامش را دوباره در کوران کار، تحصیل و رقابت‌های حرفه‌ای ببینیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ در این میان استفاده از رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین کم چرب و میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌تواند راهگشا باشد. این پیشنهادها برگرفته از مطالب منتشر شده در نشریه ریدرز دایجست و پایگاه اینترنتی لیونگول است.

سبزیجات سبز

کاهو، اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ و دیگر سبزیجاتی که رنگ سبز تیره دارند، سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی مفیدی هستند که می‌توان برای مقابله با فشارهای عصبی آنها را در برنامه غذایی روزانه گنجانید. توصیه کارشناسان همواره مصرف خام این سبزیجات به صورت سالاد است. اگر وقت درست کردن سالاد را ندارید، می‌توانید از سبزی خوردن که از گذشته‌های دور به طور سنتی در برنامه غذایی مردم ایران زمین وجود داشته نیز استفاده کنید. تازه، بهار نیز فصل رویدن سبزی‌های کوهی خودرویی است که با آب باران رشد می‌کنند و طعم و بویی متفاوت و لذت‌بخش دارند؛ از آنها غافل نشوید!

پرتقال

تحقیقات روان‌پزشکان آلمانی نشان می‌دهد مصرف مقادیر مناسبی مواد غذایی حاوی ویتامین C نه تنها به کاهش میزان استرس می‌انجامد، بلکه سطح فشار خون و کورتیزول را پس از موقعیت‌های پرتنش کنترل کرده و به سطح عادی باز می‌گرداند. پیش از این نیز ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن شهره بود. اگر در فصل گرم سال به پرتقال دسترسی ندارید، می‌توانید از دیگر عضو خانواده بزرگ مرکبات، یعنی لیمو ترش استفاده کنید که سرشار از این ویتامین است.

بوقلمون

گوشت بوقلمون حاوی آمینو اسیدهای تریپتوفان (L-Tryptophan) است. این اسیدهای چرب موجب آزادسازی سراتونین می‌شود که مسئول بروز احساس سرخوشی در ذهن است. به همین دلیل بسیاری از افراد پس از مصرف این گوشت احساس راحتی و آسودگی خاطر می‌کنند. گوشت بوقلمون دارای پروتئین بالا، حداقل چربی اشباع و کمترین سطح کلسترول است همچنین منبع خوبی از ویتامین‌های B3، B6، B12، A، B1 و املاحی چون سلنیوم، منیزیم، مس، آهن، روی و پتاسیم است.

ماهی آزاد

ماهی و در کل مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا-3 بدن را در برابر بروز بیماری‌های قلبی محافظت می‌کنند. ماهی آزاد نسبت به دیگر ماهی‌ها از چربی بیشتری برخوردار است و سرشار از امگا-3، پروتئین و ویتامین D است. جالب این که نتایج تحقیقی که درباره ارتباط مصرف ماهی آزاد و بیماری‌های دیابت و سوخت و ساز بدن صورت گرفته، نشان می‌دهد مقادیر امگا-3 موجود در این ماهی از بالا رفتن هورمون‌های استرس‌زای کورتیزول و آدرنالین جلوگیری می‌کند. بهتر است ماهی را به صورت کبابی یا بخارپز مصرف کرده و سعی کنید از سرخ کردن این ماده مغذی اجتناب کنید.

آیا می‌دانید کمبود املاح معدنی نظیر منیزیم به سر دردهای شدید میگرنی و بروز احساس خستگی در فرد منجر می‌شود. کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند با مصرف روزانه يك فنجان اسفناج تازه می‌توان تا 40 درصد نیاز روزانه به منیزیم را بخوبی تأمین کرد. اسفناج که گیاهی بومی ایران است منبع غنی از مواد آنتی‌اکسیدان بوده و سرشار از آهن، کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید، مس، منیزیم، لسیتین، کلروفیل، کاروتن، اسید اگزالیك و اسید آرسنيك است. اگر تمایلی به اسفناج پخته ندارید، می‌توانید قدری اسفناج خام را به سالاد اضافه کنید و در کنار خواص بسیار، از طعم و مزه معرکه این گیاه لذت ببرید!

میوه‌های خشك

میوه‌های خشك منبع خوبی از فیبرهای غذایی و انواع ویتامین‌ها و املاح ضداضطراب و استرس است. در ماه‌های سرد که دسترسی به میوه تازه ممکن نیست، می‌توان از این منبع غذایی ارزشمند استفاده کرد. زردآلوی خشك یا قیسی سرشار از منیزیم است و ماده‌ای طبیعی برای آرامش عضلات به شمار می‌رود. خرما، انجیر خشك، تخم کدو و تخمه آفتابگردان، بادام، پسته و گردو نیز مملو از ویتامین‌های E و B₁₇ هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. جالب است بدانید گردو و پسته برای کاهش فشار خون مفید هستند.

آووکادو

این میوه گران‌قیمت گرمسیری که چند سالی است در شمال کشور چهار فصل خودمان نیز کشت می‌شود، دارای تأثیرات مثبت بسیاری برای بدن است. چربی‌های اشباع‌نشده و پتاسیم موجود در آووکادو نه تنها به پایین ماندن سطح فشار خون کمک زیادی می‌کند؛ بلکه یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش اضطراب و استرس در فرد است. جالب این که میزان پتاسیم موجود در آووکادو بیشتر از موز است.

سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین یکی از منابع مهم آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر بتاکاروتن، ویتامین C، E و D بوده و سرشار از مواد معدنی چون منگنز و آهن است. همچنین سیب‌زمینی شیرین مملو از فیبرهای غذایی است و می‌تواند در کاهش اضطراب به کار آید و بخوبی نیاز روزانه بدن به کربوهیدرات‌ها را مرتفع کند. از این گذشته وجود مقادیر زیادی از پتاسیم به کاهش فشار خون کمک می‌کند. سیب‌زمینی شیرین به آرامش عضلات، ثبات اعصاب و تعادل عملکردهای شناختی فرد می‌انجامد.