

چگونه می‌توان استرس را با تغذیه کاهش داد

استرس، آفتی است که در زندگی شهری به جان همه می‌افتد و کمتر کسی است که آن را تجربه نکرده باشد.



استرس، آفتی است که در زندگی شهری به جان همه می‌افتد و کمتر کسی است که آن را تجربه نکرده باشد.

افزایش ضربان قلب، درد قفسه سینه، گرفتگی عضلات، سردرد و سرگیجه تنها بخشی از دردهایی است که استرس و فشار روانی به دنبال دارد. استرس همچنین انسان را در معرض انواع بیماری‌ها قرار می‌دهد. به همین دلیل کارشناسان بهداشتی و پزشکی هر یک از راهکارهایی برای کنترل استرس سخن می‌رانند. کارشناسان تغذیه نیز معتقدند که بین استرس و تغذیه رابطه وجود دارد. بنابراین، غذاها و نوشیدنی‌ها می‌تواند میزان استرس در افراد را کاهش دهد یا تشدید کند.

دکتر منصور رضایی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این باره به همشهری گفت: به طور قطع و یقین، بین تغذیه و افزایش یا کاهش استرس رابطه وجود دارد. نخستین توصیه برای کاهش استرس و فشار روانی در افراد، افزایش مصرف مایعات آن هم به طور منظم است؛ چرا که آب و مایعات در تنظیم سیستم عصبی نقش بسزایی دارد. 60 تا 65 درصد بدن انسان بالغ را آب تشکیل می‌دهد که تنظیم‌کننده تمامی فعالیت‌های درون و برون سلولی بدن انسان است. البته باید دانست که برای کاهش استرس افراد حتما باید نیمی از مایعات را از طریق مصرف آب و نوشیدنی‌ها و مابقی را از طریق مواد غذایی که آب فراوان دارند، تأمین کنند.

این متخصص تغذیه افزود: مصرف لبنیات مثل شیر و ماست، انواع میوه و سبزی و آجیل‌های تازه و بی‌نمک، غذاهای دریایی مثل ماهی، گوشت‌های سفید از دسته ماکیان مثل غاز، اردک و بوقلمون از جمله مواد غذایی است که سبب کاهش استرس و اضطراب در افراد می‌شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار داشت: مصرف سبزی و میوه به چند دلیل سبب کاهش استرس و فشار روانی در افراد می‌شود. در میوه و سبزی مایعات فراوان وجود دارد. به عنوان مثال، میزان آب موجود در کاهو بیشتر از آب موجود در شیر است. نوشیدن آب به افراد آرامش می‌دهد. علاوه بر این، رنگ‌های طبیعی که در میوه و سبزی وجود دارد باعث نشاط در انسان شده و این خود سبب کاهش استرس و اضطراب در افراد می‌شود. همچنین مصرف غذاهای صدادار مثل میوه و سبزی به دلیل احساس خوشایندی که در فرد ایجاد می‌کند، اضطراب را در افراد کاهش می‌دهد. در میوه و سبزی ویتامین، املاح و ریزمغذی‌هایی وجود دارد که به تنظیم خلق و خوی افراد کمک می‌کند.

این متخصص تغذیه مصرف موز را برای کاهش استرس در افراد توصیه کرد و گفت: ویتامین B6 در موز به ترشح سروتونین کمک می‌کند. این انتقال‌دهنده عصبی ترکیبی است که سبب کاهش استرس می‌شود. موز خواب‌آور نیست اما آرام‌بخشی مناسب است.

رضایی افزود: علاوه بر میوه و سبزی، در دانه‌های غلات کامل (سبوس‌دار)، میوه و سبزیجات و پروتئین‌های حیوانی و گیاهی هم ویتامین B6 وجود دارد که مصرف این مواد غذایی هم می‌تواند به کاهش استرس در افراد کمک کند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار داشت: متأسفانه در کشور غلات به طور کامل مصرف نمی‌شود و غلات در ایران چه برنج و چه گندم بدون سبوس است و این درحالی است که افراد برای کاهش اثرات استرس و فشار روانی حتما باید غلات را به طور کامل و سبوس‌دار مصرف کنند؛ چراکه غلات تصفیه شده و بدون سبوس و بدون فیبر ارزش غذایی مطلوبی ندارند. او افزود: حبوباتی که از 2 روز قبل خیس شده باشد و نفخ‌کننده نباشد نیز از دیگر مواد غذایی مفید است که باعث کاهش استرس در افراد می‌شود. علاوه بر این، مصرف گوشت سفید نیز به دلیل پروتئین و اسیدهای چرب به ویژه امگا 3 موجود در آن می‌تواند خلق و خوی افراد را تنظیم کند. به همین دلیل افرادی که غذاهای دریایی همراه با سبزیجات را مصرف می‌کنند، آرامش بیشتری دارند.

رضایی گفت: مصرف مواد لبنی همراه با غلات از قبیل نان و ماست و نان و ماست و خیار از غذاهای مناسبی است که به ویژه در فصل تابستان می‌تواند به آرامش افراد کمک کند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مصرف آجیل‌های تازه و بی‌نمک نیز به دلیل داشتن فیبر، اسیدهای چرب غیراشباع، املاح و ویتامین و صدایی که هنگام خوردن ایجاد می‌کند، سبب کاهش

او گفت: اغلب ویتامین‌های گروه B که به‌طور معمول در غلات و حبوبات یافت می‌شود هم می‌تواند به کاهش استرس در افراد کمک کند. این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: مردم برای کاهش استرس نباید 3 وعده غذایی سنگین مصرف کنند بلکه باید رژیم غذایی در قالب 5 یا 6 وعده سبک داشته باشند. این متخصص تغذیه داشتن تنوع غذایی، تمرین آرام خوردن غذا و نیشامیدن آب هنگام غذا را از مواردی دانست که می‌تواند به کاهش استرس افراد کمک کند.

رضایی همچنین گفت: مطالعات مختلف نشان داده است که نمک، قندهای ساده و تصفیه‌شده، شکر، شیرینی، مربا، نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی، چربی‌های حرارت‌دیده و کافئینی که در نوشابه، قهوه و چای وجود دارد سبب تحریک سیستم عصبی فرد شده و او را مستعد استرس و اضطراب می‌کند. علاوه بر این، خوردن فست‌فودهای غنی از نمک و چربی نیز باعث می‌شود که استرس افراد تشدید شود؛ چرا که مصرف این قبیل مواد غذایی سبب تحریک سیستم عصبی فرد می‌شود.