

## 9 خوراکی مفید برای کاهش استرس

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ؛ دفعه بعدی که احساس فشار و استرس کردید می توانید از این غذاها استفاده کنید. استفاده از این غذاها باعث می شود که شما به حالت عادی خود برگردید.



به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ؛ دفعه بعدی که احساس فشار و استرس کردید می توانید از این غذاها استفاده کنید. استفاده از این غذاها باعث می شود که شما به حالت عادی خود برگردید.

### پرتقال

پژوهشگر درمانگر آلمانی کشف کرده است که ویتامین ث به کاهش استرس کمک می کند و بعد از یک موقعیت اضطراب آور فشار خون را به حالت عادی باز می گرداند. هم چنین ویتامین ث به بالا بردن سیستم ایمنو معروف است.

### سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین به طور متداول می تواند با تامین قند و کربوهیدرات خون در موقعیت اضطراب آمیز استرس را کاهش دهد. این خوراکی بسته ای از بتا کاروتن و دیگر ویتامین ها است و فیبر آن به بدن شما کمک تا چرخه کربو هیدرات را در روندی کند و روان قرار دهد.

### برگه زردآلو

برگه زردآلو سرشار از منیزیم است که کاهش دهنده استرس است و به طور طبیعی ماهیچه ها را ریلکس می کند.

### مغزهای مغذی

بادام، پسته و گردو سرشار از ویتامین بی و ای هستند که به تقویت سیستم ایمنو کمک می کند و گردو و پسته فشار خون را پایین می آورند.

### بوقلمون

بوقلمون حاوی آمینو اسیدی است که ال-تریپتوفان نامیده می شوند. این آمینو اسید سروتونین آزاد می کند که هورمون احساس شادی در مغز است. به همین دلیل اکثر افرادی که بوقلمون مصرف می کنند ریلکس و آرام هستند و یا حتی بعد از خوردن آن احساس خستگی می کنند. ال-تریپتوفان با خاصیت آرامبخشی اش شناخته شده است.

### اسفناج

کمبود منیزیم می تواند باعث ایجاد سردردهای میگرنی و خستگی بشود. یک فنجان اسفناج در روز می تواند 40% از میزان منیزیم مورد نیاز شما را در روز فراهم کند.

### ماهی قزل آلا

رژیم های غذایی که حاوی اسیدهای چرب امگا 3 هستند در برابر حمله قلبی از انسان محافظت می کنند. تحقیقی در مورد دیابت و متابولیسم نشان داده است که امگا 3 هورمون های استرس را از اوج گرفتن باز می دارند.

### آووکادو

چربی های اشباع نشده و پتاسیم در آووکادو به پایین آمدن فشار خون کمک می کنند. بنیاد ملی قلب و عروق و ریه می گوید یکی از بهترین راههای پایین آوردن فشار خون رسیدن پتاسیم مناسب به بدن است. (آووکادو بیشتر از موز پتاسیم دارد.)

### کلم بروکلی

سبزی های سبز مثل بروکلی و کاهو و بقیه سبزی های تیره رنگ منبع غنی از ویتامین هستند که می توانند بدن را در برابر استرس محافظت کنند.

نکات بیشتری درباره استرس :

به طور منظم ورزش کنید

صبحانه مقوی بخورید

در طول روز میان وعده های سبکی بخورید که قند خون شما را ثابت نگه دارد. ( زمانی که قند خون می افتد، انرژی ذهنی ، فیزیکی و احساسی کاهش پیدا می کند و استرس افزایش می یابد.)

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه:9 خوراکی مفید برای کاهش استرس:::