

مواد غذایی کاهنده استرس

خوراکی‌هایی همچون پرتقال و آواکادو، نقش به‌سزایی در کاهش استرس ایفا می‌کنند.



خوراکی‌هایی همچون پرتقال و آواکادو، نقش به‌سزایی در کاهش استرس ایفا می‌کنند. به گزارش گروه ترجمه «سلامت نیوز؛ اگر دچار استرس و فشار ناشی از بازی، کار و ... هستید بد نیست که کمی از این مواد غذایی را امتحان کنید. پرتقال: تحقیقات ثابت کرده است که ویتامین C به کاهش استرس و فشار خون و کورتیزول کمک موثری می‌کند. این ویتامین همچنین باعث ارتقای عملکرد سیستم ایمنی می‌شود.

سیب زمینی شیرین (سیب زمینی هندی): شیرینی ناشی از این خوراک می‌تواند استرس و فشار عصبی را کاهش دهد. این ماده غذایی همچنین سرشار از بتاکاروتن و سایر ویتامین‌هایی است که برای بدن مفید می‌باشد.

زردآلو خشک شده: زردآلو سرشار از منیزم است و کاهنده استرس می‌باشد و به آرامش و استراحت ماهیچه‌ای کمک می‌کند.

بادام، پسته و گردو: بادام سرشار از ویتامین B و E می‌باشد و برای تقویت سیستم ایمنی مفید است. پسته و گردو نیز باعث کاهش فشار خون می‌شوند.

بوقلمون: این ماده غذایی حاوی آمینو اسیدی به نام L-تریپتوفان می‌باشد و در تولید سروتونین نقش دارد. سروتونین نیز از هورمون‌های مفید مغز است.

اسفناج: کاهش منیزیم بدن منجر به بروز سردردهای میگرنی و بروز و احساس خستگی می‌شود. اسفناج سرشار از این عنصر کمیاب است و برای بدن مفید می‌باشد.

ماهی سالمون: این نوع ماهی سرشار از اسید چرب امگا 3 می‌باشد و مانع از بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.

آواکادو: این میوه نیز سرشار از چربی‌های ساده اشباع نشده و پتاسیم است و به کاهش فشار خون کمک می‌کند. پتاسیم نقش به‌سزایی در کاهش فشار خون دارد.

سبزیجات پهن برگ و سبزی بروکلی، کلم برگ و سبزیجاتی از این دسته حاوی ویتامین‌های مفید است.