

مصرف سبزی استرس را کم می‌کند

پریسا ترابی رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: مصرف سبزی‌ها تولید سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد و موجب کاهش استرس می‌شود...



پریسا ترابی رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: مصرف سبزی‌ها تولید سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد و موجب کاهش استرس می‌شود.

رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت در گفتگو با فارس، افزود: آشفتگی، بی‌نظمی و عدم سازمان دهی در کارها و برنامه‌ها می‌تواند، موجب بروز استرس شود.

وی گفت: از مواد غذایی که استرس را بهبود می‌بخشند، می‌توان به غذاهای حاوی کربوهیدرات بالا، غذاهای پرفیبر و سبزی‌ها اشاره کرد.

رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت افزود: کربوهیدرات‌ها موجب آزاد شدن ماده سروتونین در مغز شده و موجب آرامش بدن می‌شود. از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات می‌توان برنج، ماکارونی، سیب زمینی، نان، ذرت بو داده و کلوچه‌های کم کالری را نام برد. ترابی اضافه کرد: برای رهایی از استرس توصیه می‌شود، معادل یک لیوان ماکارونی یا برنج یا یک عدد سیب زمینی تنوری مصرف شود و به خاطر داشته باشید که مصرف زیاد مواد غذایی نشاسته‌ای می‌تواند، موجب اضافه وزن و چاقی شود. استرس موجب ایجاد گرفتگی عضلانی و بی‌خوابی می‌شود و مصرف مواد غذایی فیبردار موجب تنظیم حرکت دستگاه گوارش و روده‌ها می‌شود.

رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت افزود: در غذای روزانه باید حداقل 25 گرم فیبر وجود داشته باشد. میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات سبوس‌دار منابع بسیار خوب فیبر هستند. در وعده صبحانه، بهتر است میوه مصرف شود و از غلات کامل و نان‌های سبوس‌دار مانند سنگک استفاده شود.

ترابی گفت: تولید سروتونین در مغز به نوع تغذیه بسیار مربوط است و مصرف بیشتر سبزی‌ها تولید سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد و به افراد کمک می‌کند تا بر استرس غلبه کنند.