

خوراكي‌هاي آرامش‌بخش

شما براي به آرامش رسيدن از چه روشي استفاده مي‌کنيد؟ بسياري از افراد فکر مي‌کنند تنها داروها و ورزش يوگا مي‌تواند آرامش را برايشان به ارمغان بياورد اما راه‌هاي ديگري هم براي رسيدن به آرامش وجود دارد که از جمله اين راه‌ها مصرف بعضي از غذاهاست.



سلامت نيوز: شما براي به آرامش رسيدن از چه روشي استفاده مي‌کنيد؟ بسياري از افراد فکر مي‌کنند تنها داروها و ورزش يوگا مي‌تواند آرامش را برايشان به ارمغان بياورد اما راه‌هاي ديگري هم براي رسيدن به آرامش وجود دارد که از جمله اين راه‌ها مصرف بعضي از غذاهاست.

شیر:

به گزارش سلامت نيوز به نقل از هفته نامه زندگي مثبت، اولين ماده غذايي که به اعصاب شما آرامش مي‌بخشد شير است. شيرداراي تريپتوفان است که سروتونين توليد مي‌کند و باعث خواب‌آلودگي مي‌شود. به همين علت هم متخصصان تغذيه نوشيدن يک ليوان شير را قبل از خواب توصيه مي‌کنند. بنابراين اگر استرس داريد يک ليوان شير خنک بنوشيد و منتظر تاثيرات آن باشيد.

سوپ:

سوپ هم يکي ديگر از آن غذاهاي آرامش‌بخش است که باعث مي‌شود بدن از شر عفونت‌ها که موجب بر هم زدن آرامش مي‌شوند، رهايي يابد. سوپ‌هاي حاوي سبزي‌هايي مانند گوجه فرنگي، فلفل‌سبز، هويج ، سير و اسفناج براي رسيدن به آرامش مفيد هستند.

عسل:

عسل حاوي تريپتوفان است که باعث آرامش مي‌شود. همچنين عسل منبع غني پتاسيم است که اثر آرامش‌بخش روي مغز و جسم دارد. پتاسيم با هورمون استرس در بدن مي‌جنگد.

شکلات تلخ:

شکلات تلخ ميزان استرس مغز را کم مي‌کند چرا که حاوي سروتونين، آندورفين و دوپامين است که موادي براي رسيدن به آرامش هستند.

موز و آووکادو:

اين مواد غذايي حاوي پتاسيم، ويتامين‌ها و مواد معدني ضروري هستند که بدن براي عملکرد موثر به آنها نياز دارد. موز و آووکادو باعث ترشح هورمون‌هايي در بدن مي‌شوند که با هورمون استرس مقابله مي‌کنند.