



معجون فوق‌العاده‌ای علیه استرس

مطالعات اخیر محققان امریکایی نشان می‌دهد، اضافه کردن شکر به چای یا یک فنجان قهوه می‌تواند تبدیل به معجون فوق‌العاده‌ای علیه استرس شود.

مطالعات اخیر محققان امریکایی نشان می‌دهد، اضافه کردن شکر به چای یا یک فنجان قهوه می‌تواند تبدیل به معجون فوق‌العاده‌ای علیه استرس شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، استرس در دهه‌های اخیر تبدیل به جزئی جدا ناپذیر از زندگی انسان‌ها شده که تأثیرات مستقیم و شگرفی را بر روح و جسم به جا می‌گذارد. اما تغییر سبک زندگی و همین‌طور عادات تغذیه‌ای می‌تواند تأثیر به‌سزایی در کاهش استرس داشته باشد.

اکنون مطالعات محققان امریکایی نشان می‌دهد، افزودن شکر به چایی یا قهوه‌ای که در صبح میل می‌شود، می‌تواند تأثیر مسقیمی بر روحیات و رفتار انسان‌ها به دنبال داشته باشد. نتیجه مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد، استفاده محدود و متعادل شکر می‌تواند تأثیر به‌سزایی در میزان استرس داشته باشد. افرادی که در این مطالعه مقدار قابل توجهی شکر در نوشیدنی خود دریافت کرده بودند نسبت به سایرین از واکنش و عملکرد بهتری در برابر فشارهای عصبی برخوردار بودند.

افزودن شکر به نوشیدنی‌هایی که در طول روز میل می‌شوند، این امکان را به مغز می‌دهد تا با انرژی بیشتری به مقابله با محرک‌ها پرداخته یا در زمانی که در معرض استرس قرار می‌گیرد از انجام واکنش‌های ناگهانی و بی‌اختیار پرهیز کند. به همین دلیل محققان توصیه می‌کنند، نوشیدنی‌هایی مانند چای یا قهوه به همراه شکر میل شوند تا با کمک شکر افزوده شده به این نوشیدنی‌ها بتوان به کنترل هیجان و استرس روزانه پرداخت.