

## واد غذایی آرامش دهنده اعصاب

موز، کرفس، سیبزمینی شیرین و ... از جمله مواد غذایی هستند که می‌توانند برای شما آرامش را به ارمغان آورند.



همشهری آنلاین: موز، کرفس، سیبزمینی شیرین و ... از جمله مواد غذایی هستند که می‌توانند برای شما آرامش را به ارمغان آورند.

اضطراب، استرس و تنش‌های گوناگون عصبی و روانی جزئی از زندگی این روزهای بسیاری از افراد شده است که گاهی ممکن است برای آرام کردن روح و جسم خود حتی به مصرف بسیاری از داروها و مواد شیمیایی پناه آورند؛ اما جالب است بدانید که در اطراف ما مواد غذایی فراوانی وجود دارند که می‌توانند آرامشی طبیعی و دلپذیر را برای شما به همراه آورند. در این مقاله با ما همراه باشید تا شما را با چند ماده غذایی برای آرامش بخشیدن به اعصاب خود آشنا سازیم.

### مخلوط میوه‌ها

میوه‌ها، تریپتوفان را به سروتونین تبدیل می‌کنند. سروتونین هورمون اصلی برای آرام بخشی است. میوه‌هایی چون موز، پرتقال، انبه، آناناس، سیب، انگور، توت‌ها و ... سرشار از انواع ویتامین‌ها هستند. هر زمان احساس تنش و ناراحتی کردید. یک پیش‌دستی میوه میل کنید تا روح، ذهن و بدنتان به آرامش برسد.

### موز، میوه‌ای شادی‌آور موز

بسیاری از ورزشکاران بعد از یک رقابت سخت موز مصرف می‌کنند. این میوه سرشار از پتاسیم است. پتاسیم الکترولیتی است که به بدن کمک می‌کند تا هیدراته بماند. موز همچنین سرشار از منیزیم، ویتامین B6 و سایر مواد مغذی است، به همین علت باعث ایجاد شادی و آرامش درون بدن می‌شود. موز به علت داشتن مقادیر فراوانی اسیدآمینه تریپتوفان که در بدن به سروتونین و ملاتونین تبدیل می‌شود، اهمیت دارد. این دو هورمون خلق‌وخو و زمان خواب را تنظیم می‌کنند و نیز باعث بهبود استرس می‌شوند.

### سیبزمینی شیرین، کنترل‌کننده فشارخون

سیبزمینی شیرین از کربوهیدرات‌های پیچیده، ویتامین A، ویتامین C، ویتامین‌های گروه B و ... تشکیل شده است. به همین علت سیبزمینی شیرین سیستم عصبی شما را آرام می‌کند، استرس را کاهش می‌دهد و فشارخون را کنترل می‌نماید.

### کرفس، سبزی آرام‌بخش

کرفس به‌عنوان یک پادزهر استرس است و برای افرادی که از تنش‌های عصبی رنج می‌برند مناسب می‌باشد. متخصصان تغذیه عقیده دارند مصرف روزانه کرفس برای کاهش فشارخون بالا موثر است. کاهش فشارخون باعث القای احساس آرامش می‌شود.

### سوپ سبزیجات، گرم و دلنشین

سوپ یکی از بهترین گزینه‌ها برای آرام کردن سیستم عصبی است. سوپ به بدن کمک می‌کند تا از شر میکروب‌ها، عفونت‌ها و اجسام ریزی که برای بدن مضر هستند، رهایی یابد. سوپ سبزیجاتی که دارای گوجه‌فرنگی، فلفل سبز، هویج، سیر، کرفس و اسفناج است؛ می‌تواند آرامش را برایتان به همراه آورد.

### مغزها و دانه‌های روغنی‌آجیل

انواع مغزها و دانه‌های روغنی مانند پسته، بادام، فندق، گردو، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو، تخمه هندوانه، کنجد، شاهدانه و ... سرشار از منیزیم، سلنیم، روی، آهن، ویتامین E و B کمپلکس هستند. این ویتامین‌ها و مواد معدنی به مغز کمک می‌کنند تا به

آرامش برسد.

بادام برزیلی، آرام‌کننده سیستم عصبی

طبیعی‌ترین منبع سلنیوم، بادام برزیلی می‌باشد که برای آرام کردن سیستم عصبی مناسب است. بر اساس مطالعات صورت گرفته، خوردن سه عدد بادام برزیلی به صورت روزانه طی 3 ماه می‌تواند به صورت چشمگیری خلق‌وخو را بهبود بخشد، احساس آرامش را در فرد تقویت کند، اضطراب را کاهش دهد و سطح انرژی را بیفزاید.

رازک، مبارزه با اضطراب

رازک گیاه دارویی است که خواص فراوانی دارد. برگ‌های رازک مواد شیمیایی به نام اتانولیک اسید و دی‌اکسید کربن آزاد می‌کنند، این عوامل باعث خواب‌آلودگی می‌شود و اثرات آرام‌بخش دارد. در نتیجه رازک گیاهی بی‌نظیر برای تسکین اضطراب است و باعث ایجاد آرامش و خواب می‌شود.

رازک برای تسکین عصبانیت، بی‌قراری و بی‌خوابی کاربرد گسترده‌ای دارد. در نتیجه رازک را می‌توان به عنوان یکی از قوی‌ترین گیاهان برای آرامش اعصاب معرفی کرد.