

چه غذاهایی استرس را کاهش می‌دهند؟

کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت هرمزگان گفت: به‌طور قطع و یقین، بین نوع تغذیه و افزایش یا کاهش استرس رابطه وجود دارد.



کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت هرمزگان گفت: به‌طور قطع و یقین، بین نوع تغذیه و افزایش یا کاهش استرس رابطه وجود دارد.

لادن صدیق در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه هرمزگان، خاطرنشان کرد: نخستین توصیه برای کاهش استرس و فشار روانی در افراد، افزایش مصرف مایعات به‌طور منظم است، زیرا آب و مایعات در تنظیم سیستم عصبی نقش بسزایی دارند.

برای کاهش استرس مایعات بنوشید

وی ادامه داد: 60 تا 65 درصد بدن انسان بالغ را آب تشکیل می‌دهد که تنظیم‌کننده تمامی فعالیت‌های درون و برون‌سلولی بدن انسان است. البته باید دانست که افراد برای کاهش استرس حتما باید نیمی از مایعات را از طریق مصرف آب و نوشیدنی‌ها و مابقی را از طریق مواد غذایی که آب فراوان دارند، تأمین کنند.

مصرف سبزی و میوه سبب کاهش فشار روانی می‌شود

صدیق با بیان اینکه مصرف سبزی و میوه به چند علت سبب کاهش استرس و فشار روانی در افراد می‌شود، افزود: در میوه و سبزی مایعات فراوان وجود دارد. به‌طور مثال میزان آب موجود در کاهو بیشتر از آب موجود در شیر است و نوشیدن آب به افراد آرامش می‌دهد. علاوه بر این، رنگ‌های طبیعی که در میوه و سبزی وجود دارد باعث نشاط در انسان شده و این خود سبب کاهش استرس و اضطراب در افراد می‌شود.

وی اظهار کرد: مصرف غذاهایی مثل میوه و سبزی به دلیل احساس خوشایندی که در فرد ایجاد می‌کند، اضطراب را در افراد کاهش می‌دهد. در میوه و سبزی، ویتامین، املاح و ریزمغذی‌هایی وجود دارد که به تنظیم خلق و خوی افراد کمک می‌کند.

موز آرام‌بخش است

صدیق با بیان اینکه مصرف موز برای کاهش استرس در افراد توصیه می‌شود، خاطرنشان کرد: ویتامین B6 در موز به ترشح سروتونین کمک می‌کند و این انتقال‌دهنده عصبی ترکیبی است که سبب کاهش استرس می‌شود. موز در عین کاهش استرس، خواب‌آور نیست اما آرام‌بخشی مناسب است.

وی اضافه کرد: علاوه بر میوه و سبزی، در دانه‌های غلات کامل (سبوس‌دار) و پروتئین‌های حیوانی و گیاهی هم ویتامین B6 وجود دارد که مصرف این نوع مواد غذایی هم می‌تواند به کاهش استرس در افراد کمک کند. اغلب ویتامین‌های گروه B به‌طور معمول در غلات و حبوبات یافت می‌شود که می‌تواند به کاهش استرس در افراد کمک کند.

صدیق با تأکید بر اینکه متأسفانه در کشور غلات به‌طور کامل مصرف نمی‌شود، اظهار کرد: غلات در ایران چه برنج و چه گندم بدون سبوس است و این درحالی است که افراد برای کاهش اثرات استرس و فشار روانی حتما باید غلات را به‌طور کامل و سبوس‌دار مصرف کنند، زیرا غلات تصفیه‌شده و بدون سبوس و بدون فیبر ارزش غذایی مطلوبی ندارند. حبوباتی که از 2 روز قبل خیس شده باشد و نفخ‌کننده نباشد نیز از دیگر مواد غذایی مفید است که باعث کاهش استرس در افراد می‌شود.

افرادی که غذاهای دریایی مصرف می‌کنند، آرامش بیشتری دارند

وی گفت: مصرف گوشت سفید به دلیل پروتئین و اسیدهای چرب به‌ویژه امگا 3 موجود در آن می‌تواند خلق و خوی افراد را تنظیم کند، به همین دلیل افرادی که غذاهای دریایی همراه با سبزیجات را مصرف می‌کنند، آرامش بیشتری دارند.

کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان افزود: مصرف مواد لبنی همراه با غلات از قبیل نان و ماست و خیار از غذاهای مناسبی است که به‌ویژه در فصل تابستان می‌تواند به آرامش افراد کمک کند. البته مصرف آجیل‌های تازه و بی‌نمک به دلیل داشتن فیبر، اسیدهای چرب غیراشباع، املاح و ویتامین و صدایی که هنگام خوردن ایجاد می‌کند، نیز سبب کاهش استرس می‌شود.

در هنگام استرس جوشانده لیموعمانی و گل گاوزبان مصرف کنید

وی با بیان اینکه مصرف جوشانده لیموعمانی و گل گاوزبان در مواقع استرس توصیه می‌شود، ادامه داد: از مواد غذایی سرشار از ویتامین B، C، D، همچنین مردم برای کاهش استرس نباید 3 وعده غذایی سنگین مصرف کنند بلکه باید رژیم غذایی در قالب 5 یا 6 وعده سبک داشته باشند. داشتن تنوع غذایی، تمرین آرام خوردن غذا و نیازشامیدن آب همزمان با خوردن غذا از مواردی است که می‌تواند به کاهش استرس افراد کمک کند.

صدیق تصریح کرد: مطالعات مختلف نشان داده است که نمک، قندهای ساده و تصفیه‌شده، شکر، شیرینی، مربا، نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی، چربی‌های حرارت‌دیده و کافئینی که در نوشابه، قهوه و چای وجود دارد سبب تحریک سیستم عصبی فرد شده و او را مستعد استرس و اضطراب می‌کند، علاوه بر این، خوردن فست‌فودهای غنی از نمک و چربی نیز باعث می‌شود که استرس افراد تشدید شود، زیرا مصرف این قبیل مواد غذایی سبب تحریک سیستم عصبی فرد می‌شود.