

## چای و شکلات موجب تشدید استرس می‌شود

کارشناس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: مصرف چای، قهوه، کاکائو و شکلات، نوشیدنی‌های حاوی جوش شیرین و نوشابه‌های کولا موجب تشدید استرس می‌شود.



کارشناس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: مصرف چای، قهوه، کاکائو و شکلات، نوشیدنی‌های حاوی جوش شیرین و نوشابه‌های کولا موجب تشدید استرس می‌شود.

پریسا ترابی در گفت و گو با فارس، افزود: یک رژیم غذایی متعادل در حفظ سلامت و کمک به کاهش استرس اهمیت زیادی دارد. وی گفت: برخی غذاها و نوشیدنی‌ها تحریکات قوی در بدن ایجاد می‌کنند و مستقیماً موجب بروز استرس می‌شوند. این تحریکات گر چه ممکن است در کوتاه‌مدت لذتبخش باشند ولی در درازمدت می‌توانند، عوارض نامطلوبی داشته باشند.

کارشناس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت افزود: برخی از مواد غذایی علائم و نشانه‌های استرس را بدتر می‌کنند که می‌توان چای، قهوه، کاکائو و شکلات، نوشیدنی‌های حاوی جوش شیرین و نوشابه‌های کولا اشاره کرد.

ترابی گفت: از دیگر مواد غذایی دیگر که موجب بدتر شدن علائم و نشانه‌های استرس می‌شود می‌توان غذاهای آماده و هله هوله‌ها، زرده تخم‌مرغ، کره، پنیر، میگو و گوشت، روغن نارگیل، بادام هندی و سایر مغزها (بادام، پسته، گردو و شکر نام برد).