



خوردن شکلات زیاد اضطراب ایجاد می‌کند

متخصص تغذیه با اشاره به تاثیر مصرف سویا در کاهش استرس گفت: لیستین موجود در این ماده غذایی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش استرس می‌شود.

همشهری آنلاین: متخصص تغذیه با اشاره به تاثیر مصرف سویا در کاهش استرس گفت: لیستین موجود در این ماده غذایی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش استرس می‌شود.

به گزارش فارس، کوروش جعفریان در رابطه با خواص درمانی سویا اظهارداشت: سویا گیاهی است که دارای ویتامین E، C، B، K، و مقداری کاروتین بوده و املاح معدنی کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم و مس نیز در آن وجود دارد.

وی افزود: لیستین موجود در سویا در اطراف بافت اعصاب یک پوشش تولید می‌کند و در شرایط استرس در اثر دفع زیاد منیزیم بدن تحت تاثیر قرار می‌گیرد و در صورت خوردن سویا این کمبود جبران و باعث کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

این متخصص تغذیه گفت: تغذیه نامطلوب همچنین مصرف غذاهای پر چرب عاملی برای تشدید استرس است، همچنین کافئین موجود در چای، قهوه و مصرف بیش از حد شکلات به دلیل داشتن کافئین نیز در تحریک استرس و اضطراب نقش زیادی دارد.

بنابراین مصرف زیاد این مواد به ویژه برای کودکان توصیه نمی‌شود.

جعفریان بیان داشت: استرس و اضطراب شدید که از حد متعادل خارج شود نه تنها فرد را دچار بیماری روحی و روانی می‌کند، بلکه وضعیت فیزیولوژیکی بدن را دچار اختلال می‌کند، لذا توصیه می‌کنیم افراد با حفظ آرامش و مصرف غذاهای مناسب مانع از ایجاد و تشدید این مشکل در بدن خود شوند.

این متخصص تغذیه مصرف مواد حاوی امگا 3 را مفید برای کاهش استرس دانست و عنوان کرد: موادی که حاوی امگا 3 هستند در کاهش مشکلات روحی و روانی موثر هستند؛ بنابراین مصرف غذاهای دریایی، سویا و گردو که امگا3 زیادی دارند در این امر توصیه می‌شود.

وی خاطر نشان کرد: استرس و اضطراب می‌تواند فرد را پرخور یا لاغر کند، بنابراین بین استرس، پرخوری و لاغری ارتباط وجود دارد.