

مواد غذای ضد استرس

تحقیقات ثابت کرده است که فشار عصبی نه تنها باعث تغییرات خلقی می شود بلکه باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری ها، از سرماخوردگی ساده تا بیماری های قلبی عروقی می شود. راه های زیادی برای مقابله با استرس و فشار عصبی وجود دارد، یکی از این راه ها استفاده از مواد غذایی است که در کنترل استرس نقش مهمی به عهده دارند.

غذاها می توانند از راه های مختلفی بر میزان استرس تاثیر بگذارند. مثلا بعضی غذاها باعث افزایش سطح سروتونین (ماده شیمیایی که در مغز باعث ایجاد آرامش می شود) در خون می شوند. بعضی غذاهای دیگر باعث کاهش سطح هورمون های کورتیزول و آدرنالین (هورمون هایی که در بدن باعث ایجاد استرس می شوند) می شوند. همچنین بعضی غذا ها نیز با تقویت سیستم ایمنی و کاهش فشار خون، بدن را از عوارض استرس در امان نگه می دارند.

البته لازم به ذکر است که این توصیه ها به معنی استفاده بیش از حد از این مواد غذایی و حذف سایر مواد غذایی از برنامه غذایی نمی باشد بلکه در همه موارد باید اصل اساس تغذیه که حفظ تعادل و تنوع باشد رعایت شود.

دخا از مواد غذایی کاهنده استرس به شرح ذیل می باشند:

کربوهیدرات ها : تمام کربوهیدرات ها در مغز باعث افزایش ترشح ماده شیمیایی سروتونین می شوند. برای این که میزان سروتونین در خون بالا بماند بهتر است از مواد غذایی دارای کربوهیدرات های کمپلکس که به کندی هضم می شوند استفاده کنید. بعضی از این مواد غذایی شامل حبوبات، نان، پاستا و جو دوسر می باشند.

مرکبات : ویتامین C موجود در مرکبات می تواند سطح هورمون ایجاد کننده استرس را پایین آورده و همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

اسفناج : دارای مقادیر قابل توجهی منیزیم است که در تعدیل کردن سطح کورتیزول خون بسیار موثر است. سطوح پایین منیزیم در خون باعث افزایش سردرد و خستگی ناشی از استرس می شود.

روغن ماهی : اسید چرب امگا-3 موجود در روغن ماهی باعث جلوگیری از افزایش زیاد هورمون های ایجاد کننده استرس و همچنین محافظت در برابر بیماری های قلبی عروقی می شود.

چای : تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که روزانه چای می نوشند نسبت به افرادی که چای نمی نوشند، به مراتب احساس آرامش بیشتری دارند و سطح هورمون کورتیزول آن ها در شرایط استرس زا پایین تر است. در مقابل قهوه بر عکس عمل میکند و باعث افزایش سطح هورمون کورتیزول در خون می شود.

پسته : هورمون آدرنالین در شرایط استرس زا، باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب می شود. خوردن روزانه مقداری پسته باعث کنترل میزان ترشح این هورمون می شود.

بادام : سرشار از ویتامین های مورد نیاز بدن است. ویتامین E موجود در بادام باعث تقویت سیستم ایمنی و ویتامین B موجود در آن باعث تقویت بدن در مقابله با شرایط استرس زا می شود.

سبزیجات خام : جویدن سبزیجات شکننده و ترد مانند هویج و کرفس از طریق مکانیکی باعث کاهش عادت به هم فشردن دندان ها در نتیجه استرس می شوند.

شیر : کلسیم موجود در شیر باعث کاهش اسپاسم عضلانی و ایجاد حالت آرامش در بدن می شود.