مبارزه با استرس به وسیله تغذیه

چگونگی کنترل استرس یکی از بهترین شیوه‌ها برای حفظ سلامت بدن است.شواهد نشان می‌دهد فشار بیش از حدی که در زندگی بر ما وارد می‌شود، فقط باعث از بین رفتن حال و حوصله، و تغییر خلق و خو نمی شود.

افرادی که همیشه تحت استرس هستند نسبت به انواع بیماری‌های جسمی، از سرماخوردگی ساده گرفته تا فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی نیز آسیب‌پذیرترند.

راه‌های زیادی برای مقابله با استرس وجود دارد که یکی از آنها خوردن مواد غذایی مناسب است. مواد غذایی به شیوه‌های مختلف می‌توانند با استرس مقابله کنند. غذاهای آرامش‌بخش سطح سروتونین بدن را افزایش می‌دهند. سروتونین در کاهش فشارهای روانی موثر است.

غذاهای دیگر سطح کورتیزول و آدرنالین (هورمون‌های استرس زا که در دراز مدت عوارضی برای بدن دارند) را کاهش می دهند.

در نهایت نیز، یک برنامه غذایی مناسب با کاهش فشار خون و تاثیر مثبت بر سیستم ایمنی بدن می‌تواند استرس را کاهش دهد.

کربوهیدرات‌های پیچیده

تمامی کربوهیدرات‌ها، مغز را تحریک می‌کنند تا سروتونین بیشتری تولید کند. برای تنظیم میزان سروتونین بهتر است کربوهیدرات‌های پیچیده بخورید که آرام‌تر هضم می‌شوند. بهترین منابع این مواد، غلات و نان‌های سبوس‌دار است.

مرکبات

مرکبات مثل پرتقال، سرشار از ویتامین C هستند. مطالعات نشان می‌دهد این ویتامین می‌تواند سطح هورمون‌های استرس‌زا را کاهش دهد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

اسفناج

اسفناج به دلیل داشتن منیزیم در کاهش استرس موثر است. منیزیم کمک می‌کند سطح کورتیزول در بدن تنظیم شود. علاوه بر این کمبود منیزیم باعث سردرد و خستگی می‌شود که از علائم استرس هستند.

ماهی‌های چرب

برای کنترل کورتیزول و آدرنالین، ماهی‌های چرب بخورید. اسیدهای چرب امگا 3 که در ماهی‌ها یافت می‌شوند، از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری کرده و با هجوم هورمون‌های استرس‌زا مقابله می‌کنند.

چای سیاه

تحقیقات نشان می‌دهد، مصرف چای سیاه (ترجیحا کمرنگ) به شما کمک می‌کند خیلی سریع‌تر از شرایط استرس زا دور شوید. اما قهوه می‌تواند میزان استرس را افزایش دهد.

پسته

پسته می‌تواند تاثیر هورمون‌های استرس‌زا را بر بدن کاهش دهد. آدرنالین فشار خون را افزایش می دهد و باعث می‌شود زمانی که تحت استرس هستید، ضربان قلب شما افزایش یابد. خوردن یک مشت پسته در هر روز می‌تواند فشار خون را کاهش دهد و در نتیجه اثر ترشح آدرنالین را نیز کم کند.

بادام

بادام سرشار از ویتامین‌های مفید است؛ از جمله ویتامین E که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و ویتامین‌های گروه B که بدن را در برابر حملات استرس‌زا انعطاف پذیر و آماده می‌کند. برای این که از فواید این مواد غذایی بهره‌مند شوید، هر روز مقداری بادام بخورید.

سبزیجات خام

مصرف سبزیجات ترد و خام می‌تواند با اثرات منفی استرس مقابله کند. جویدن کرفس یا هویج خام به رها شدن گرفتگی فک‌ها در مواقع استرس کمک می‌کند و در نتیجه سردردهای عصبی را کاهش می‌دهد.

شیر

یکی دیگر از راه‌های کاهش استرس، خوردن یک لیوان شیر ولرم قبل از خواب است. محققان می‌گویند کلسیم موجود در شیر می‌تواند گرفتگی های عضلانی را کاهش دهد و باعث تسکین تنش شود.

ورزش، دشمن استرس

علاوه بر رژیم غذایی مناسب، یکی از بهترین شیوه‌های مبارزه با استرس، ورزش کردن است. ورزش‌های هوازی در این باره بسیار موثرند، زیرا این ورزش‌ها اکسیژن دریافتی توسط بدن را افزایش می دهند و باعث تولید آندورفین (ماده شیمیایی آرامش‌بخش) می‌شوند. برای این که نتایج مثبت ورزش را در خودتان ببینید، ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید.