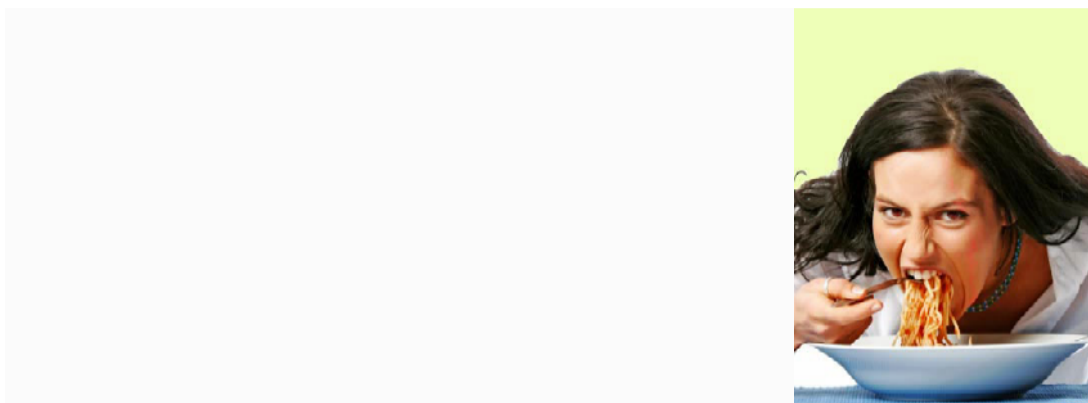


خوراکی های فوق العاده علیه استرس زیاد



یک کارشناس در سایت تغذیه هول فود کاتولوگ فهرستی از مواد غذایی ارائه کرده است که این خوردنی ها تاثیر بسزایی در دور کردن استرس از انسان دارند و یا به عبارتی آرامش بخش هستند.

استرس ممکن است همه جا با شما باشد، مثل محیط کار، در هنگام رانندگی، در جشن ها و مراسم و یا حتی در منزل و زمانی که اخبار ناخوشایندی ممکن است از طریق رادیو و تلویزیون به گوشتان برسد، اما در دنیای پرتنش امروز، چه کسانی ممکن است از استرس در امان باشند؟

کارشناسان معتقدند که یک رژیم غذایی تحریک کننده و نامنظم و آشفته در واقع پیش فاکتوری برای بروز استرس است که معمولا شامل مصرف چای و میان وعده ها به طور مکرر و نامنظم است، اما با دنبال کردن یک رژیم غذایی منظم و همچنین انتخاب خوردنی هایی مناسب می توان تا حد امکان استرس روزانه را از خود دور نگهداشت.

- اولین خوردنی استرس زدا در این فهرست، «ماست» است.

ماست به ویژه برای فصل تابستان مفید است، چون سبک بوده و هضم آن هم آسان است. دکتر شیفا شارما، متخصص تناسب اندام در هند در این باره می گوید: ماست یا هر محصول لبنی دیگر غنی از ماده ای به نام تیروسین است که میزان سروتونین را در مغز افزایش می دهد. به بیانی دیگر پروتئین ها در محصولات لبنی مقدار سروتونین را که نوروهورمونی در مغز است، افزایش می دهند و در نتیجه استرس اعصاب را کاهش داده و شما را آرام می سازد.

- خوردنی بعدی برای از بین بردن استرس، «شکلات تلخ» است.

پزشکان می گویند: مصرف شکلات تلخ از مقدار هورمون استرس می کاهد و سایر آشفتگی های بیوشیمیایی مرتبط با استرس را متعادل می سازد.

- مرکبات هم خوردنی های مناسبی هستند برای برطرف کردن استرس.

میوه ها حاوی قند طبیعی هستند که ذهن را از استرس خالی می سازند و مرکبات و میوه

های تابستانی تاثیر بیشتری در این زمینه دارند.

- خوردنی ضد استرس بعدی «بادام درختی» است.

بادام سرشار از ویتامین B «۲» و «E» ویتامین و روی است. ویتامین های B و منیزیم تاثیر بسزایی در تولید سروتونین دارند که خلق انسان را تنظیم می کنند و استرس را تسکین می دهند. روی هم می تواند با برخی از اثرات منفی استرس مقابله کند و ویتامین E هم به عنوان یک آنتی اکسیدان مولکول های رادیکال آزاد را که با استرس و بیماری قلبی مرتبط هستند، نابود می سازد.

- گزینه بعدی «چای گیاهی یا «چای سیاه» است:

که ضمن کنترل کالری ها، خلق و خوی شما را نیز بهبود می بخشد. چای بابونه، چای یاسمن و سایر چای های گیاهی تاثیر شگفت انگیزی روی بدن شما دارند و می توانند مثل یک داروی مسکن عمل کنند.

- ماهی هم جزو خوراکی های ضد استرس و آرامش بخش است.

«ماهی» منبع غنی از چربی های امگا - ۳ است که حاوی ویتامین های گروه B به ویژه B ۶ و B ۱۲ مفید برای مقابله با استرس هستند. در واقع ویتامین B ۱۲ یکی از مهمترین مکمل ها برای ساخت سروتونین به عنوان هورمون شادی در مغز است و کمبود ویتامین B ۱۲ می تواند سبب افسردگی شود.

- «کلم بروکلی»

یکی دیگر از خوردنی های مفید برای مقابله با استرس است که وقتی به پاستا، برنج و یا سالاد افزوده می شود، تاثیر معجزه آسایی در ایجاد شادی در شما اعمال می کند. کلم بروکلی هم سرشار از ویتامین های گروه B شامل اسید فولیک است که به کاهش ترس، اضطراب و نگرانی استرس و حتی افسردگی کمک می کنند. فیبر موجود در این سبزی نیز برای مقابله با یبوست و سندرم روده ترکیب پذیر مفید است که این سندرم در واقع حاصل استرس بلند مدت است.

- آخرین ماده معجزه آسا در کاهش استرس «سیر» است.

سیر برای آرام کردن تنش و استرس و نیز کاهش گلوکز خون مفید است. سیر سرشار از آنتی اکسیدان ها است و این مواد در مقابله با استرس بسیار مفید هستند .