

تغذیه و استرس

تغذیه سالم نقش حیاتی در توانایی خود برای مقابله با بار استرس اضافی دارد. کربوهیدرات ها، پروتئین، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی برای تولید انرژی، تمرکز ذهنی، و ثبات عاطفی مهم می باشند.

استرس ممکن است سیستم ایمنی بدن را تضعیف و نیاز بدن به مواد مغذی خاص را افزایش دهد. یک رژیم غذایی متعادل، به تمرکز، هوشیاری، انرژی بالا و سالم در طول زمان استرس کمک خواهد کرد. با این حال، اگر با مواد غذایی آماده مثل فست فودها یا مواد غذایی بی ارزش زندگی می کنید، احتمال بروز سوءتغذیه و کمبود ریزمغذیها افزایش یافته و به علت تضعیف سیستم ایمنی بدن بیشتر به بیماریها مبتلا می شوید. تغییرات خلق و خو نیز تا حد زیادی به کمبود های تغذیه ای مربوط می شود.

مکمل مولتی ویتامین / مواد معدنی می تواند مفید باشد، اما بخاطر داشته باشید که ویتامین ها و مواد معدنی باید از طریق رعایت یک برنامه غذایی مناسب تامین شود. تمام مواد غذایی که حاوی موادی مانند فیتوکمیکال ها و فیبر می باشند در تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت بدن را بالا می برند.

بسیاری از مردم در مواقع استرس از کافئین و مواد قندی زیاد برای نگه داشتن انرژی و کافئین برای حفظ زمانی که آنها نیاز به استراحت دارند استفاده می کنند. مصرف زیاد کافئین، موجب بروز اختلال در خواب و تشدید اثرات منفی استرس بر بدن می شود. رعایت نکردن وعده های غذایی و عدم تامین انرژی لازم برای کار و فعالیت های روزانه کاهش قند خون را بدنبال دارد. ثابت ماندن قند خون در حد معینی برای عملکرد طبیعی مغز لازم است.

مواد غذایی 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 گردد. 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 کاهش 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.

آیا شما غذاهای ضد استرس را می شناسید؟

کربوهیدرات های پیچیده یا غلات کامل

تمام کربوهیدرات ها در مغز باعث افزایش ترشح ماده شیمیایی سروتونین (Serotonin) 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، ماکارونی و جو دوسر می باشند.

مرکبات

ویتامین C موجود در مرکبات از جمله پرتقال ، لیمو ، نارنگی ، 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 (Cortisol) خون بسیار موثر است. سطوح پایین منیزیم در خون باعث افزایش سردرد و خستگی ناشی از استرس می شود.



ماهی

اکثر انواع ماهی مملو از ویتامین های B مهم، به خصوص مبارزان استرس مشهور، B6 و B12 هستند. در واقع، B12 یکی از مهم ترین ویتامین های درگیر در سنتز "شاد" سروتونین شیمیایی مغز است و حتی کمبود ویتامین B12 می تواند به افسردگی منجر شود. ماهی قزل آلا کبابی و یا ماهی خال مخالی با یک ظرف از سبزی های برگدار و برنج خوب است. 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.

کلم بروکلی

یکی دیگر از مواد غذایی است که مملو ویتامین B برای از بین بردن استرس است، کلم بروکلی دارای اسید فولیک فراوان، که بخشی از خانواده ویتامین B است، می باشد. اسید فولیک به از بین بردن استرس، اضطراب، وحشت، و حتی افسردگی کمک می کند. کلم بروکلی را می توانید بصورت بخارپز همراه با وعده های غذایی استفاده کنید. کلم بروکلی را به عنوان یک همراهی ساده به ماهی یا مرغ، اضافه کنید.

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 می کند و باعث افزایش سطح هورمون کورتیزول در خون می شود. بنابراین نوشیدن 2-3 فنجان چای در روز برای رفع خستگی و حفظ آرامش سیستم عصبی مناسب است.

پسته

هورمون آدرنالین (Adrenaline) 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

این ماده غذایی کوچک بزرگترین تسکین دهنده استرس است. سرشار از ویتامین های مورد نیاز بدن است. دارای ویتامین B2 (ریبوفلاوین)، ویتامین E، منیزیم، و روی است. ویتامین های گروه B و منیزیم در تولید سروتونین نقش دارند، که به تنظیم خلق و خو و تسکین استرس کمک می کند. روی، نشان داده که برای مبارزه با برخی از اثرات منفی استرس است، در حالی که ویتامین E یک آنتی اکسیدان است که رادیکال های آزاد مربوط به استرس و بیماری های قلبی را از بین می برد. ویتامین E موجود در بادام باعث تقویت سیستم ایمنی می باشد.

با این حال، در خوردن بدان افراط نکنید. روزانه به اندازه یک مشت کوچک در یک زمان از بادام بخورید چون اصولاً مغزها از جمله بادام چربی بسیار بالایی دارند که هر چند بیشتر از نوع چربی های سالم و از انواع غیر اشباع، می باشد ولی مصرف زیاد آنها باعث اضافه وزن و چاقی 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. شیر همچنین حاوی آنتی اکسیدان ها است که کمک به از بین بردن رادیکال های آزاد که با استرس در ارتباط است. شیر حاوی ریبوفلاوین یا ویتامین B2 می باشد که باعث کاهش استرس می شود.

پنیر

و

طالبی

طالبی منبع بسیار خوبی از ویتامین C، که در مبارزه با استرس بسیار مهم است. در واقع، در دوره های طولانی مدت از استرس سطوح میزان ویتامین C در غده آدرنال کاهش می باید خالی می شود، بنابراین مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین C می باشند بسیار مهم است. منابع غذایی غنی از ویتامین C شامل انواع مرکبات، کیوی، توت فرنگی، خربزه، سبزی هایی مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز، انواع فلفل های دلمه ای، کلم و گل کلم، می باشد. انواع سبزی خوردن نیز منابع خوبی از ویتامین C می باشند.



از آنجا که پنیر است که منبع خوبی از ویتامین های B2 و B12 است و ترکیب آن با طالبی برای یک میان وعده کمک خواهد کرد که احساس اضطراب را از خود دور کنید.

در رژیم غذایی مناسب برای فردی که دچار استرس است نکات زیر باید رعایت شود:

1. استفاده از انواع میوه ها و سبزی ها در طول روز مخصوصاً مواد سرشار از ویتامین C
2. مصرف روزانه 3 لیوان شیر به طور منظم.
3. حذف کامل سوسیس و کالباس از برنامه غذایی خود

4. مصرف غذا های کم حجم ولی مقوی در میان وعده

توصیه های تغذیه ای

1. مصرف روزانه 3 لیوان شیر را فراموش نکنید.
 2. برای ایجاد آرامش یک لیوان شیر گرم به همراه 2 عدد خرما استفاده کنید.
 3. مصرف ماست قبل از خواب به علت دارا بودن اسید لاکتیک بیشتر توصیه می شود.
 4. مصرف روزانه یک لیوان آب میوه طبیعی فصلی توصیه می شود.
 5. برای صبحانه از مواد غذایی پر فیبر شامل نان سبوس دار همراه با ماست یا پنیر کم چرب مصرف کنید.
 6. از مصرف شیرینی جات در میان وعده خودداری کنید.
 7. فقط روزانه فقط یک لیوان قهوه بنوشید.
 8. در میان وعده از کیک های ساده و یا بیسکویت هاس ساده و سبوس دار استفاده کنید.
 9. نوشیدن حداقل 8 لیوان آب در روز توصیه می شود.
 10. از مواد غذایی سرشار از ویتامین B ، C ، D حتماً استفاده کنید. شیرو لبنیات ، سبزی ها و میوه های از منابع خوب ویتامین های B و C هستند. ویتامین D رانیز می توان با مصرف شیر غنی شده با این ویتامین وهم چنین استفاده از نور مستقیم آفتاب که بر پوست دست ، پا وصورت بتاید تامین نمود.
 11. گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ، فلفل فرنگی ، مرکبات ، توت فرنگی ، کیوی به علت داشتن منابع غذایی ویتامین C در تقویت قدرت فکری و آرامش اعصاب نقش به سزایی ایفا می کنند
 12. جوانه ها، غلات سبوس دار، حبوبات، لبنیات، جگر، گوشت قرمز ، تخم مرغ حاوی مقادیر ی از ویتامین D هستند که در آرامش فرد و در تقویت حافظه مؤثرند.
 13. جگر و گوشت قرمز و ماءالشعیر حاوی ویتامین های گروه B است.
- مریم زارعی، کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

