کد خبر: ۳۹۵۵۲۳
دوشنبه ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۱ ۱۰:۲۶

# این گیاهان استرس را کاهش می دهند

آیا زمانی که احساس استرس می‌کنید می‌توانید با آرامش غذا بخورید؟ این واقعیت که استرس می‌تواند بر انتخاب غذا تأثیر بگذارد، خبر جدیدی نیست؛ در مواقع استرس، بسیاری از ما ممکن است به سراغ غذاها یا تنقلات برویم که اغلب این‌ها سرشار از چربی‌های اشباع شده یا قندهای افزوده هستند.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، سیستم عصبی مرکزی شما هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول را زمانی که احساس اضطراب یا استرس می‌کنید ترشح می‌کند. این هورمون‌ها واکنش جنگ و گریز را تحریک می‌کنند تا بدن شما را آماده کند. به عنوان مثال، ضربان قلب شما ممکن است تندتر شود، فشار خون و سرعت تنفس شما افزایش یابد. قرار گرفتن در یک وضعیت استرس مزمن می‌تواند باعث مشکلات سلامتی شود. علاوه بر احساس اضطراب، برخی از افراد ممکن است افسرده شوند، برای داشتن یک خواب خوب در شب تلاش کنند یا مشکلات گوارشی را تجربه کنند.

آیا برخی مواد مغذی می‌توانند استرس را کاهش دهند؟

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تحقیقات مرتبط با مواد مغذی خاص با مدیریت استرس، محدود است. مطالعات اخیر بر روی مواد مغذی مورد نیاز مغز برای عملکرد طبیعی متمرکز شده است. این می‌تواند شامل مواد مغذی مانند آنتی اکسیدان‌ها یا ویتامین‌های گروه B باشد. در حالی که برخی از مطالعات به چگونگی کمک به مدیریت استرس با استفاده از مکمل‌ها پرداخته‌اند، نتایج قطعی نبوده است.

از آنجایی که این مواد مغذی در یک الگوی غذایی سالم مهم هستند، بهترین راه برای دریافت آنها از طریق غذاهایی است که می‌خورید. به عنوان مثال میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان‌ها به همراه سایر مواد مغذی هستند که ممکن است برای ارتقای سلامت با هم کار کنند و بسیاری از غذاها انواع ویتامین‌های B را به طور طبیعی فراهم می‌کنند، از جمله این موارد غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، محصولات لبنی، حبوبات و گوشت است.

برخی از مطالعات همچنین ارتباط بالقوه‌ای بین سطوح پایین ویتامین D و استرس را گزارش می‌دهند. این مطالعات ثابت نکرده‌اند که آیا سطوح استرس در پاسخ به دریافت ویتامین D افزایش یا کاهش می‌یابد. با این حال، بدن شما برای عملکرد طبیعی به آن نیاز دارد. غذاهای حاوی ویتامین D عبارتند از ماهی‌های چرب، تخم مرغ، لبنیات غنی شده و محصولات سویا و برخی از قارچ‌ها که در معرض اشعه ماوراء بنفش قرار دارند. لازم به ذکر است اصلی‌ترین منبع ویتامین D نور خورشید است.

آیا مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی با استرس مقابله می‌کنند؟

برخی مکمل‌ها ادعا می‌کنند که به مدیریت استرس کمک می‌کنند. با این حال، شواهد حمایت از این مکمل‌ها محدود است و تحقیقات بسیار بیشتری مورد نیاز است. قبل از مصرف هر گونه مکمل ویتامین و مواد معدنی با پزشک مشورت کنید.

وقتی صحبت از غذا و استرس به میان می‌آید، یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای بدن خود انجام دهید این است که یک سبک تغذیه متعادل و سالم را انتخاب کنید. شرکت در فعالیت بدنی منظم نیز برای مدیریت استرس مفید است. حداقل پنج دقیقه ورزش در روز می‌تواند مفید باشد. یک متخصص تغذیه می‌تواند به شما کمک کند تا یک برنامه غذایی سالم فردی ایجاد کنید که شامل ترجیحات غذایی و اهداف خاصی برای فعالیت بدنی باشد.

راه‌های دیگر که ممکن است برای کاهش استرس به شما کمک کند عبارتند از:

_ فعالیت‌های آرامش بخش، مانند مدیتیشن، تمرینات تنفسی و...

_ معاشرت با دوستان و عزیزان برای حمایت عاطفی در شرایط استرس‌زا

_ محدود کردن مصرف زیاد کافئین

و در نهایت به دنبال درمان و راه حل اساسی باشید. استرس می‌تواند شما را ناتوان کند. مشاوران و سایر ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی می‌توانند درمان‌هایی را برای کمک به مبارزه با استرس ارائه دهند.