

این خوراکی‌ها قاتل استرس هستند!

مواد غذایی به واسطه ویتامین ها و املاح موجود، می توانند در کاهش استرس نقش داشته باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، استرس یکی از عوامل تاثیرگذار بر شیوه زندگی است که رژیم غذایی متعادل و تمرین تنفس عمیق از روش های کنترل آن محسوب می شود. چرا که مواد غذایی به واسطه ویتامین ها و املاح موجود، می توانند در کاهش استرس نقش داشته باشند.

یک رژیم غذایی متعادل در حفظ سلامت و کمک به کاهش استرس اهمیت زیادی دارد. برخی غذاها و نوشیدنی ها تحریکات قوی در بدن ایجاد می کند و به طور مستقیم سبب بروز استرس می شود.

مواد غذایی موثر در تشدید علائم استرس:

• چای، قهوه، کاکائو و شکلات

• نوشیدنی های حاوی جوش شیرین و نوشابه های کولا

• غذاهای آماده و فرآوری شده

• شکر

• غذاهای سرخ شده و چرب

مواد غذایی موثر در کاهش استرس:

• غذاهای دارای فیبر بالا: استرس سبب ایجاد گرفتگی عضلانی و یبوست می شود. در اینگونه موارد توصیه می شود غذاهای فیبردار مصرف کنیم تا حرکات دستگاه گوارش تنظیم شده و عملکرد روده بهبود یابد.

در غذای روزانه ما باید دست کم ۲۵ گرم فیبر وجود داشته باشد. میوه ها، سبزی ها و غلات سبوس دار از منابع بسیار خوب فیبر محسوب می شود.

• غذاهای حاوی کربوهیدرات بالا: کربوهیدرات ها سبب آزاد شدن ماده سروتونین در مغز شده و آرامش می شود. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات عبارتند از: برنج، ماکارونی، سیب زمینی، نان و ذرت.

به خاطر داشته باشیم مصرف بالای مواد غذایی نشاسته ای می تواند موجب اضافه وزن و چاقی شود.

• سبزی ها: تولید سروتونین در مغز به نوع تغذیه بسیار حساس است. مصرف بیشتر سبزی ها تولید سروتونین را در مغز افزایش می دهد و به ما کمک می کند تا بر استرس خود غلبه کند.