

زندگی منهای اضطراب

توصیه های تغذیه ای برای کاهش اضطراب

اضطراب، در بیشتر مواقع نخستین واکنشی است که در قبال ناسازگاری ها، مسائل و حتی نگرانی های ما مشکل خارجی پیدا می کند. همه انسان ها اضطراب را در زندگی خود تجربه می کنند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیت های تهدید کننده و تنش زا، مضطرب می شوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح، امری غیر عادی است. اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که همه انسان ها کم و بیش و با شدت و ضعف، آن را تجربه می کنند.

به طور کلی اضطراب و ترس شدید، میزان فشارهای روحی را افزایش می دهد. اضطراب شدید در عملکرد فرد از نظر شغلی، تحصیلی و فعالیت های روزمره اختلال ایجاد می کند. توجه داشته باشید که اضطراب شادی را از شما می گیرد. چارلز ماریو می گوید: "تشویش و اضطراب بر روی گردش خون، قلب، غدد، سیستم اعصاب و غیره اثر سوء گذاشته و موجب خدشه دار شدن تندرستی انسان می شود. یاد ندارم که فردی در اثر کار زیاد مُرده باشد، لیکن اشخاص زیادی را سراغ دارم که در اثر نگرانی و ترس جان باخته اند."

تغذیه و اضطراب دو عامل مرتبط با یکدیگر هستند. طی تحقیقات ارتباط مستقیم تغذیه و اضطراب ثابت شده است، به صورتی که گنجاندن برخی مواد غذایی سرشار از ویتامین ها و پروتئین ها و نیز حذف مواد غذایی پرچرب، پرکالری و دخیلیات در کاهش اضطراب موثر است. تغذیه مناسب، از بهترین انتخاب

هابرای غلبه بر اضطراب است. هنگامی که علائم اضطراب را در خود مشاهده کردید لازم است که برای دریافت یک برنامه تغذیه ای مناسب اقدام نمایید. به طور کلی پیروی از یک رژیم غذایی متنوع و متعادل شامل مقادیر کافی کربوهیدرات ، چربی ها و پروتئین ها به کاهش اضطراب کمک می کند.

توصیه های مهم:

- برنامه غذایی سالم و متعادل داشته باشید. غذاهای کامل، سبزیجات، میوه ها، حبوبات، غلات کامل، گوشت کم چرب و به ویژه ماهی می توانند برای این منظور مفید باشند. از غذاهای دیگری که می توانند موثر واقع شوند می توان به بوقلمون و سایر غذاهای حاوی تریپتوفان مانند تخم مرغ، شکلات تلخ، پنیر، آناناس، موزو جو اشاره کرد. همچنین آجیل ها به ویژه بادام ها منبعی خوبی برای ویتامین E هستند که برای درمان اختلالات خلقی تاثیر مفید دارند.
- مراقب مواد غذایی اضطراب زا باشید . برخی از مواد غذایی هستند که باعث تقویت اضطراب می شوند؛ به عنوان مثال چای، قهوه، نوشابه و شکلات حاوی مقدار زیادی کافئین بوده که باعث اختلال خواب، تپش قلب، اضطراب و بی قراری می شوند و محرک اعصاب هستند. نوشیدن الکل، خوردن بستنی یا کیک و تنقلاتی مانند چیپس، پفک، غذاهای صنعتی آماده، نوشابه ها، نمک، شکلات، غذاهای سرخ شده، گوشت گوساله، پیتزا، ساندویچ ها، غذاهای اسیدی مانند گوجه فرنگی ، بادمجان و فلفل همگی باعث افزایش اضطراب و استرس می شوند ؛ پس بهتر است در خوردن آنها دقت شود.
- ماهی بخورید. ماهی و در کل مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ بدن را در برابر بروز بیماری های قلبی محافظت می کنند. ماهی آزاد نسبت به دیگر ماهی ها از چربی بیشتری برخوردار

است و سرشار از امگا-۳، پروتئین و ویتامین D است. جالب این که نتایج تحقیقی که درباره ارتباط مصرف ماهی آزاد و بیماری‌های دیابت و سوخت و ساز بدن صورت گرفته، نشان می‌دهد مقادیر امگا-۳ موجود در این ماهی از بالا رفتن هورمون‌های استرس‌زای کورتیزول و آدرنالین جلوگیری می‌کند. بهتر است ماهی را به صورت کبابی یا بخارپز مصرف کرده و سعی کنید از سرخ کردن این ماده مغذی اجتناب کنید.

- از مصرف مواد غذایی کاهش دهنده اضطراب غافل نشوید. غلات کامل، باعث ترشح سروتونین در بدن می‌شود که ماده‌ای آرام بخش است. همچنین تخم مرغ، هویج، سبزیجات برگ دار مانند اسفناج، کرفس، سیر، ماهی‌ها به ویژه ماهی قزل آلا، پیاز، چغندر، برنج قهوه‌ای، گندم، جو، ارزن، مارچوبه، میوه‌هایی مانند انبه، گلابی، آناناس، نارنگی و سیب رسیده شیرین، زرد آلو (موز) (به دلیل دارا بودن مقدار زیادی ویتامین B6)، گل کلم، میوه‌های خشک، انجیر، حبوبات و ماست کم چرب که حاوی پروتئین هستند، نقش مهمی در کاهش اضطراب دارند.
- آب بنوشید. نوشیدن آب به اندازه کافی، به دلیل افزایش سرعت جریان خود در بدن کارایی کلی ذهن و بدن تان را افزایش می‌دهد، از طرفی در کاهش اضطراب نقش چشمگیری دارد.
- بهتر است غذا خوردن در محیطی آرامبخش و به دور از تمام دغدغه‌های زندگی صورت بگیرد. تمام تمرکز و حواس تان روی غذایی که می‌خورید معطوف کنید.
- سبزیجات سبز رنگ مصرف نمایید. کاهو، اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ و دیگر سبزیجاتی که رنگ سبز تیره دارند، سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی مفیدی هستند که می‌توان برای مقابله با فشارهای

عصبی آنها را در برنامه غذایی روزانه گنجانید.

- از مصرف غذاهای پروتئین دارغافل نشوید. منابع غذایی پروتئین دار مانند گوشت کم چرب، ماهی، آجیل ها و لبنیات، تامین کننده اسید آمینه هایی هستند که بدن آنها را به انتقال دهنده های عصبی مربوط به خلق و خو مانند سروتونین تبدیل می کنند.
- ماست بخورید. مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهد پروبیوتیک موجود در ماست طبیعی می تواند به بهبود روحیه افراد کمک کند، چرا که این مواد قادرند عملکرد مغز را تحت تاثیر قرار دهند. مطالعه پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس نشان داد افرادی که روزانه دو وعده ماست پروبیوتیک مصرف می کنند عملکرد مغزی هوشیارانه تری دارند. این محققان می گویند سوبیه های پروبیوتیک خاصی در ماست وجود دارد که مصرف آن در طول زمان می تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد از جمله از بین بردن استرس، اضطراب و دیگر مشکلات روحی.
- از مصرف ویتامین B6 غافل نشوید. منابع غذایی سرشار از ویتامین B6 از جمله انبه، گلابی، آناناس، نارنگی و سیب رسیده شیرین، زرد آلو و موز تاثیرات مستقیمی در کاهش اضطراب دارند
- میوه هایی که دارای آنتی اکسیدان هستند مانند توت، تمشک و زغال اخته از جمله میوه های ضد اضطراب می باشند.
- کمی شکلات بخورید. پژوهشگران دریافته اند که شکلات تلخ ممکن است به کاهش استرس کمک کند. مدت هاست که متخصصان گمان می کنند شکلات تلخ ممکن است به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۴ نشان داد که ۴۰ گرم شکلات تلخ به کاهش استرس

درک شده در دانشجویان دختر کمک می کند. مطالعات دیگر به طور کلی نشان داده اند که شکلات تلخ یا کاکائو ممکن است باعث بهبود خلق و خو شود. شکلات تلخ منبع خوبی از منیزیم است. خوردن رژیم غذایی با منیزیم کافی یا مصرف مکمل ها ممکن است علائم افسردگی را کاهش دهد. هنگام انتخاب شکلات تلخ، ۷۰ درصد یا بیشتر را هدف قرار دهید. شکلات تلخ هنوز حاوی قندها و چربی های اضافه شده است، بنابراین یک وعده کوچک از ۱ تا ۳ گرم (گرم) مناسب است.

- از گیاهان دارویی کمک بگیرید. مصرف گیاهان دارویی که در طب سنتی اهمیت زیادی دارند، باعث کاهش اضطراب می شوند. گیاهانی مانند بابونه، سنبل الطیب، بادرنجبویه، گل سرخ، هل، میخک، ریحان، گشنیز، نعناع، زعفران، زرشک، دارچین و گل گاوزبان می توانند در ایجاد آرامش و کاهش اضطراب، شما کمک کننده باشند. همچنین شربت لیمو، شربت سیب و زعفران، شربت خاکشیر، سکنجبین، بیدمشک و گلاب، شربت بهار نارنج برای رفع اضطراب مفید هستند.
- از مصرف سبزیجات سبز تیره غافل نشوید. اسفناج و برگ چغندر هر دو مقادیر بالایی منیزیم دارند.
- دارچین مصرف نمایید.

- اسفناج استفاده کنید. آیا می دانید کمبود املاح معدنی نظیر منیزیم به سر دردهای شدید میگرنی و بروز احساس خستگی در فرد منجر می شود. کارشناسان تغذیه توصیه می کنند با مصرف روزانه یک فنجان اسفناج تازه می توان تا ۴۰ درصد نیاز روزانه به منیزیم را به خوبی تأمین کرد. اسفناج که گیاهی بومی ایران است، منبع غنی از مواد آنتی اکسیدان بوده و سرشار از آهن، کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید، مس، منیزیم، لسیتین، کلروفیل، کاروتن، اسید اگزالیک و اسید آرسنیک است. اگر تمایلی به اسفناج پخته

ندارید، می‌توانید قدری اسفناج خام را به سالاد اضافه کنید و در کنار خواص بسیار، از طعم و مزه
معرکه این گیاه لذت ببرید!

- گوشت بوقلمون مصرف نمایند. گوشت بوقلمون حاوی آمینو اسیدهای تریپتوفان است. این اسیدهای
چرب موجب آزادسازی سروتونین می‌شود که مسئول بروز احساس سرخوشی در ذهن است. به همین
دلیل بسیاری از افراد پس از مصرف این گوشت احساس راحتی و آسودگی خاطر می‌کنند. گوشت
بوقلمون دارای پروتئین بالا، حداقل چربی اشباع و کمترین سطح کلسترول است همچنین منبع خوبی
از ویتامین‌های A, B3, B6, B12 و مواد معدنی مانند سلنیوم، منیزیم، مس، آهن، روی و پتاسیم
است.

- در مصرف غذاهای فرآوری شده زیاده روی نشود. شواهد حاکی از آن است که برنامه غذایی با میزان
بالای غذاهای فرآوری شده، باعث افزایش اضطراب می‌شود.

- جینسنگ را امتحان کنید. این گیاه به طور موثر با اضطراب مقابله کرده و خواب راحتی را برای شما به
ارمغان می‌آورد. می‌توانید از کپسول‌های ۲۵ تا ۵۰ میلی‌گرمی عصاره‌ی خشک جینسینگ استفاده
کنید. دکتر داروساز می‌تواند در مورد میزان مصرف آن توضیحاتی به شما بدهد. توجه داشته باشید که
دوره‌ی درمانی با این گیاه نباید بیش از ۳ ماه طول بکشد.

- عسل، خرما، کشمش و ... را جایگزین شکرهای صنعتی کنید.

- به زردچوبه احترام بگذارید! زردچوبه ادویه ای است که معمولاً در آشپزی هند و آسیای جنوب شرقی
استفاده می‌شود. ماده فعال موجود در زردچوبه را کورکومین می‌نامند. کورکومین ممکن است با

کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو که اغلب در افرادی که دچار اختلالات خلقی مانند اضطراب و افسردگی هستند افزایش یابد، به کاهش اضطراب کمک کند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ نشان داد که کورکومین باعث کاهش اضطراب در بزرگسالان چاق می شود. مطالعه دیگری نشان داد که افزایش کورکومین در برنامه غذایی باعث کاهش اضطراب می شود. زردچوبه به راحتی به وعده های غذایی اضافه می شود.

- به اندازه کافی تخم مرغ بخورید. زرده تخم مرغ یکی دیگر از منابع عالی ویتامین D است. تخم مرغ همچنین منبع عالی پروتئین است. این یک پروتئین کامل است، به این معنی که شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن برای رشد و نمو است. تخم مرغ همچنین حاوی تریپتوفان است که یک اسید آمینه است که به ایجاد سروتونین کمک می کند. سروتونین یک انتقال دهنده عصبی شیمیایی است که به تنظیم خلق و خو، خواب، حافظه و رفتار کمک می کند. همچنین تصور می شود که سروتونین عملکرد مغز را بهبود می بخشد و اضطراب را تسکین می دهد.

- وعده های غذایی سالم و سبک را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

- میوه های خشک را از یاد نبرید. میوه های خشک منبع خوبی از فیبرهای غذایی و انواع ویتامین ها و موادمعدنی ضد اضطراب و استرس است. در ماه های سرد که دسترسی به میوه تازه ممکن نیست، می توان از این منبع غذایی ارزشمند استفاده کرد. زردآلوی خشک یا قیسی، سرشار از منیزیم است و ماده ای طبیعی برای آرامش عضلات به شمار می رود. خرما، انجیر خشک، تخم کدو و تخمه

آفتابگردان، بادام، پسته و گردو سرشار از ویتامین‌های B و E هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. جالب است بدانید گردو و پسته برای کاهش فشار خون مفید هستند

- سیگارتان را خاموش نمایید؛ زیرا که نیکوتین موجود در آن باعث ایجاد ناراحتی در تنفس و افزایش ضربان قلب می‌شود که هر دو عامل کلیدی در ایجاد اضطراب هستند.
- زالزالک بخورید. زالزالک خواص آرام بخشی دارد. کپسول‌های این گیاه تپش قلب، حالت‌های عصبی، زودرنجی یا احساسات افراطی را کاهش داده و ضربان قلب را تنظیم می‌کند. تمام اینها باعث می‌شود که آرامش تان را بازیابید و اضطراب تان کمتر شود. در این صورت خواب راحتی هم تجربه می‌کنید.
- مصرف گیاه بابونه را امتحان نمایید. بسیاری از افراد در سراسر جهان به دلیل خاصیت ضد التهاب، ضد باکتری، آنتی‌اکسیدان و شل‌کنندگی از چای بابونه به عنوان داروی گیاهی استفاده می‌کنند. برخی معتقدند که خاصیت شل‌کنندگی و ضد اضطراب از فلاونوئیدهای موجود در بابونه است. یک مطالعه اخیر نشان داد که بابونه علائم اضطراب را کاهش می‌دهد. چای بابونه ممکن است در کنترل اضطراب مفید باشد.
- از گیاه بادرنجبویه کمک بگیرید. خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و دم کرده‌ی آن نیز آرامش‌بخش است و با اضطراب مقابله می‌کند. به عقیده‌ی پژوهشگران این گیاه اختلالات عصبی مانند خوابی، نگرانی و آشفتگی را برطرف می‌کند. از روغن این گیاه نیز برای رفع تنش‌های عصبی استفاده می‌شود.
- پرتقال بخورید. تحقیقات روان‌پزشکان آلمانی نشان می‌دهد مصرف مقادیر مناسبی مواد غذایی حاوی ویتامین C نه تنها به کاهش میزان استرس می‌انجامد، بلکه سطح فشار خون و کورتیزول را پس از

موقعیت‌های پرتنش کنترل کرده و به سطح عادی باز می‌گرداند. پیش از این نیز ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن شهره بود. اگر در فصل گرم سال به پرتقال دسترسی ندارید، می‌توانید از دیگر عضو خانواده بزرگ مرکبات، یعنی لیمو ترش استفاده کنید که سرشار از این ویتامین است.

- از مصرف ویتامین D غافل نشوید. پژوهشگران به طور فزاینده ای کمبود ویتامین D را با اختلالات خلقی، مانند افسردگی و اضطراب مرتبط می‌دانند. گزارشی در ژورنال اختلالات عاطفی، اعلام می‌دارد ویتامین D به افسردگی کمک مثبت می‌کند. مطالعات دیگر بر روی زنان باردار و افراد مسن نیز نشان داده است که چگونه ویتامین D می‌تواند باعث بهبود خلق و خو شود. ویتامین D همچنین ممکن است اختلال نارضایتی فصلی، را در زمستان بهبود بخشد.

- اسطوخودوس مصرف نمایید. اسطوخودوس یک گیاه ضد اضطراب است. این گیاه به راحتی می‌تواند اعصاب تان را آرام و عضلات تان را شل کند. می‌توانید روزانه دو تا سه فنجان دم کرده‌ی اسطوخودوس میل کنید. از این گیاه مفید برای رفع اختلالات خواب، سردرد و ناراحتی‌های عصبی نیز استفاده می‌شود.

- با تخمه کدو تنبل آشتی کنید! تخمه کدو تنبل منبع عالی پتاسیم است که به تنظیم تعادل الکترولیت‌ها و کنترل فشار خون کمک می‌کند. خوردن غذاهای سرشار از پتاسیم مانند تخمه کدو تنبل یا موز، ممکن است به کاهش علائم استرس و اضطراب کمک کند. تخمه کدو تنبل همچنین منبع خوبی از مواد معدنی روی است. یک مطالعه که روی ۱۰۰ دانش آموز دختر دبیرستان انجام شد، نشان داد که کمبود روی ممکن است بر روحیه تأثیر منفی بگذارد. روی، برای رشد مغز و عصب ضروری است. بزرگ‌ترین مکانهای ذخیره سازی روی در بدن، در مناطق مغزی درگیر احساسات است.

- سیب زمینی شیرین مصرف نماید. سیب زمینی شیرین یکی از منابع مهم آنتی اکسیدان‌هایی نظیر بتاکاروتن، ویتامین‌های C ، E و D بوده و سرشار از مواد معدنی چون منگنز و آهن است. همچنین سیب زمینی شیرین سرشار از فیبرهای غذایی است و می‌تواند در کاهش اضطراب به کار آید و به خوبی نیاز روزانه بدن به کربوهیدرات‌ها را مرتفع کند. از این گذشته وجود مقادیر زیادی از پتاسیم به کاهش فشار خون کمک می‌کند. سیب زمینی شیرین به آرامش عضلات، ثبات اعصاب و تعادل عملکردهای شناختی فرد می‌انجامد.
- کلم مصرف نماید. کلم دارای اسید فولیک ، ویتامین C و برخی ویتامین‌های گروه B است که می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند .
- گیاه رازک مصرف نماید. رازک قدمتی هزاران ساله دارد. این گیاه آرام‌بخش و خواب‌آور طبیعی است. ۱۵ گرم گیاه رازک را در یک لیتر آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت حدود ۱۰ دقیقه بجوشد. سپس بگذارید محلول به دست آمده خنک تر شود و سپس آن را صاف کنید.
- بفرمایید زغال اخته! زغال اخته از منابع عالی آنتی اکسیدان هستند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۲ در مجله روانپزشکی هند منتشر شد ، ۸۰ فرد مبتلا به اختلال اضطراب عمومی و افسردگی را بررسی کرد و نشان داد که پس از شش هفته مصرف مکمل‌های ویتامین‌های آنتی اکسیدان (ویتامین‌های A ، C و E) ، شرایط آنها به طور قابل توجهی بهبود یافته است. تیم تحقیق نتیجه گرفت که مکمل‌های آنتی اکسیدانی یک درمان حمایتی مفید برای بیماران مبتلا به اضطراب و افسردگی است
- بلغور جو دوسر مصرف نماید. بلغور جو دوسر کربوهیدرات پیچیده است ، به آرامی وارد سیستم شما می‌

شود و جریان مداوم انرژی به شما می دهد که می تواند به شما کمک کند تا یکنواخت باشید .
همچنین می تواند باعث تقویت یک ماده شیمیایی مغزی به نام سروتونین در بدن شود.

منابع مورد استفاده:

۱-تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،چاپ دوم،۱۳۹۰،انتشارات آسیم

۲-جاده سبز زندگی،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۹،انتشارات آسیم

3-Foods to Calm Anxiety, WebMD LLC, 2020,

(<https://www.webmd.com>)

۴-Foods that can reduce anxiety, Katie Rankell, The Regents of the University of California, 2020, (<https://www.ucihealth.org>)

5-Nutritional strategies to ease anxiety, Uma Naidoo, Harvard University. 2019,(<https://www.health.harvard.edu/>)

6-What are some foods to ease your anxiety? , Healthline Media UK Ltd, Brighton, UK, 2020 (<https://www.medicalnewstoday.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com