

## میوه های ضد استرس

### از مصرف روزانه میوه ها غافل نباشید!

میوه ها، یکی از اساسی ترین بخش های سبد غذایی است. مصرف میوه ها را جدی بگیرید؛ راهی ساده و کم هزینه با اثربخشی موثر! خوراکی هایی که اگر به اندازه و درست مصرف شوند می توانند مانع از بروز بسیاری از بیماری ها و از جمله استرس شوند. مصرف میوه ها می تواند در پیشگیری و کنترل استرس موثر باشند. مطالعات پژوهشگران دانشگاه سیدنی در استرالیا نشان داده اند مصرف متعادل میوه و سبزی ها در روز با میزان کاهش استرس روانی ارتباط دارد.

تحقیقات جدید نشان می دهد خوردن مقدار زیادی میوه و سبزی ها ممکن است به کاهش استرس کمک کند [2]. دریافت فیبر (الیاف غذایی) کافی، میوه و سبزی ها به جای قند و شکر و شیرینی ها و همچنین دریافت منابع حاوی پروتئین و چربی های سالم می تواند نوسانات قند خون را کمتر کند و به کاهش حس استرس و اضطراب کمک بیشتری کند. در برنامه غذایی خود تا جایی که ممکن است از میوه های تازه استفاده کنید. حداکثر مقدار میوه ای که شما بایستی میل کنید بستگی به نیاز و میل شما دارد. هر چه قدر دل تان می خواهد میوه بخورید، نه کم بخورید و نه پر خوری نمایید.

تا حد امکان غذا را با مواد کم کالری مانند میوه های خام آغاز کنید. از میوه های تازه به عنوان میان وعده غذایی استفاده کنید. سعی کنید همیشه میوه تازه در دسترس داشته باشید و به عنوان میان وعده از آنها استفاده نمایید. به عنوان میان وعده ای سالم، یک موز، سیب یا یک بسته میوه خشک همراه خود ببرید. همچنین گلابی یا سیب پخته یا گیلاس تازه به عنوان میان وعده استفاده نمایید.

میوه های خود را شسته نگه دارید که در این صورت وقت کمتری می گیرند و هر وقت شما برای خوردن آماده باشید، آنها هم آماده می باشند. ذائقه خود را با طعم های خوب میوه های آب دار عادت دهید. توصیه می شود میوه ها را صبح ها (هنگام صبحانه)، قبل از نهار و پیش از شام مصرف نمایید؛ نه بعد از نهار و شام. به عبارت دیگر بهتر است میوه را قبل از صرف غذا و هنگامی که معده خالی است میل کنید. این یکی از بزرگترین اصول تغذیه برای تندرستی است. چنانچه می خواهید پس از غذا، میوه مصرف نمایید حتماً باید ۳ تا ۴ ساعت پس از صرف غذا، این کار را انجام دهید. نکته بسیار مهم در مورد مصرف میوه های حاوی آب طبیعی، این است که همیشه ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت قبل از خوردن غذای اصلی، مانند نهار و شام، آنها را بخورید. به جای چیس از میوه های خام استفاده کنید.

کارشناسان مصرف ۵ وعده میوه در روز را برای سلامت بدن مفید می دانند و با مصرف ۱۰ وعده میوه و سبزی در طول روز فرد از روحیه و خلق و خوی مثبتی بهره مند خواهد شد. خوردن میوه کامل خیلی بهتر است از اینکه آب آن را بگیرید. ولی چون مردم به خوردن نوشابه های شیرین گازدار روی آورده اند بهتر است آنها را تشویق کرد که آب میوه تازه و طبیعی را به جای این نوشابه ها، به عنوان نوشابه بنوشند. آب میوه تازه و طبیعی، بهترین نوع ماده تقویتی برای بدن و از جمله پیشگیری از بروز استرس است که در طبیعت وجود دارد، ولی اکثر مردم به آن توجه ندارند.

آب تازه میوه ها یا سبزی ها در صورتی که تازه گرفته شده باشد، اصولاً "سرشار از مواد مغذی، رنگدانه ها، طعم ها و آنزیم ها است. آب میوه طبیعی و تازه، بسیار مفید و گوارا است؛ در حالی که آب میوه های غیر طبیعی و آماده ارزش غذایی چندانی ندارند و به دلیل داشتن شکر اضافی، چاق کننده نیز هستند. بعضی از مردم دوست دارند صبح ها میوه بخورند. بعضی دیگر آب میوه طبیعی و تازه می نوشند، تعدادی هم آب لیموترش طبیعی را با آب گرم مخلوط کرده و می نوشند. مهم این است که میوه و آب میوه طبیعی، میل

شود و هیچ محدودیت یا اجباری نیست که باعث سرپیچی شما شود، بلکه بایستی این اصول با زندگی شما هماهنگی گردد.

### توصیه های مهم:

- مصرف موز را فراموش نکنید. موز، میوه ای است که همانند نرمی اش روح را نرم می کند و یک خوردنی ضد استرس محسوب می شود. موز با وجود دارا بودن مقادیر بالای ویتامین ها و مواد معدنی می تواند در درمان، پیشگیری و کنترل استرس موثر باشد. موز دارای ویتامین ها و مواد معدنی شگفت انگیزی است که از نظر علمی ثابت شده است می تواند استرس را بهبود دهد.
- از مصرف میوه های سرشار از ویتامین C غافل نشوید. مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، گریپ فروت، لیمو شیرین، نارنج) و توت فرنگی حاوی ویتامین C هستند که به مبارزه با استرس کمک می کنند. برخی مطالعات نشان داده اند که مقادیر بالای ویتامین C ممکن است به کاهش سطح استرس کمک کند. در یک مطالعه دوسوکور، که در ژانویه ۲۰۱۵ در مجله علوم زیستی پاکستان منتشر شد، گزارش شد که ویتامین C سطح استرس را در شرکت کنندگان که ۵۰۰ میلی گرم در روز مصرف می کنند کاهش می دهد و همچنین به پیشگیری احتمالی از اضطراب اشاره می کند. مطالعه دیگری که در نوامبر ۲۰۱۳ در مجله علوم زیستی پاکستان منتشر شد، ویتامین C و ویتامین E را مورد بررسی قرار داد و میزان قابل توجهی از میزان اضطراب در گروه ویتامین C را در مقایسه با سایر گروه ها نشان داد. خوردن میوه هایی مانند پرتقال، گریپ فروت و توت فرنگی مکان خوبی برای شروع است [1].

- انگور قرمز استرس را کاهش می دهد. مطالعه پزشکی که در دانشگاه کارولینای جنوبی انجام شد، نشان داد ماده طبیعی که در پوست انگور قرمز وجود دارد، می تواند در جوندگانی که در معرض استرس اجتماعی قرار داشتند، موثر باشد..
- نارنگی ، کاهش دهنده استرس! میوه نارنگی به علت داشتن مقدار کافی از ویتامین ها در حفظ سلامتی بدن نقش مهمی دارد. اشخاصی که ناراحتی عصبی می باشند با خوردن نارنگی می توانند با این بیماری ها مقابله نمایند. نتایج مطالعات اخیر نشان می دهد ترکیبات موجود در نارنگی باعث کاهش استرس می شود. جالب است بدانید که حتی رایحه این میوه نیز همانند دیگر مرکبات ، می تواند به بهبود خلق و خوی افراد کمک کند. مصرف نارنگی به تنظیم کردن ساعت خواب بدن کمک کرده و باعث آرامش افراد می شود.
- توت فرنگی بخورید. توت فرنگی میوه ای سرشار از ویتامین ها، مواد مغذی بود و خواص و فواید درمانی زیادی دارد و حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان، فیبر(الیاف غذایی) و ویتامین می باشد. توت فرنگی دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می باشد. فولیک اسید موجود در توت فرنگی برای استرس می تواند مفید باشد. توت فرنگی حاوی فولیک اسید، الازیک اسید، ویتامین B5 و ویتامین B6 است. توت فرنگی را باید در ابتدای غذا خورد، زیرا اشتها آور می باشد. می توانید توت فرنگی را در نوشیدنی های خود مخلوط کنید، به سالادتان اضافه کنید و به شکل شیرینی یا سایر دسرها درست نمایید.
- آلو بخورید. م آلو دارای ویتامین های A, B1, B2, B3, C و نمک های معدنی، کلسیم، آهن و مواد پروتئین و چربی و هیدرات کربن است. مصرف منظم آلو به کاهش استرس و اضطراب کمک می کند. خوردن آلو برقانی می تواند احساس اضطراب را برطرف کند به خاطر محتوای اسید کلروژنیک و اثرات ضد انعقادی آن است. مطالعات نشان داده اند که این میوه دارای خواص فوق العاده در کاهش استرس

و اضطراب می باشد. هر بار که احساس استرس و اضطراب داشتید، کمی آلو برقانی مصرف کنید تا حال تان بهتر شود.

مطالعات انجام شده، تاثیرات ضد اضطراب و خواص آنتی اکسیدانی اسید کلروژنیک موجود در آلو که به درمان رفتارهای اضطرابی و آسیب ناشی از استرس اکسیداتیو کمک می کند را اثبات کرده اند. گونه های زرد طلایی این میوه سرشار از بتا کاروتن هستند. بتا کاروتن آنتی اکسیدان قدرتمند طبیعی است که از بدن در برابر رادیکال های آزاد و استرس اکسیداتیو محافظت می کند. رادیکال های آزاد مولکول های اکسیژن دار مضر هستند که به سلول های بدن آسیب می رسانند، و به طور بالقوه باعث ایجاد جهش های سرطان زا می شوند.

- توت سفید را امتحان نمایید. طبق نتایج آزمایش هایی که به منظور مطالعه ی اثر ضد استرسی توت سفید به عمل آمدند، توت سفید به عنوان یک عامل ضد استرس، به طور بالقوه دارای قدرت درمانی قابل توجهی است. نتایج این مطالعات نشان می دهند، توت سفید می تواند در درمان اختلالات ناشی از استرس اکسیداتیو بسیار مفید و موثر باشد. بر اساس مطالعه انجام شده بر حیوانات، آنتی اکسیدان موجود در شاه توت می تواند استرس اکسیداتیو را کاهش داده و در نتیجه به کاهش خطر سرطان منجر شود.

- به آناناس توجه داشته باشید. برای کسب انرژی بیشتر و دوری از استرس های روزانه برای خود آب آناناس تهیه کنید و صبح زود میل کنید تا روز با نشاطی آغاز کنید. میزان بالای ترکیبات مفید موجود در این میوه به بدن کمک می کند تا سرحال و سرزنده باشید. این میوه سیستم ایمنی بدن تان را تقویت می کند و مصرف منظم آن بیماری های متعددی را از شما دور می سازد.

- سیب بخورید. افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی و از جمله سلامتی روان خود را افزایش می دهند و علاوه بر آن بروز بیماری های متعددی مانند افسردگی، استرس و اضطراب که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید جلوگیری می نمایند. خوردن دو یا سه عدد سیب متوسط در روز ایده آل است. برای دستیابی به بیش از اندازه فواید سیب، از مصرف پوست آن غافل نشوید! برای خوش طعم کردن غذا می توان از آب سیب استفاده کرد. می توان سیب را به تنهایی به عنوان میوه ای مفید یا در سالاد میوه مصرف کرد. همچنین می توان سیب را به صورت پخته، خرد شده، له شده، منجمد و حتی خشک شده مصرف کرد. آب سیب بسیار لذیذ است و پکتین موجود در سیب، گرسنگی و عصبانیت در انسان را آرام می کند. آب سیب به اندازه کافی دارای ویتامین های A، B و سرشار از ویتامین C است؛ به علاوه، این آب میوه دارای املاح معدنی است.

- با مصرف لیمو ترش به کاهش استرس کمک نماید. نتایج بررسی های علمی از تأثیر لیمو ترش برای کاهش استرس حکایت دارند. اگر با بوییدن لیمو ترش احساس بهتری می کنید به این دلیل است که این ماده غذایی خواص آرام بخشی دارد. نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد لیمو ترش باعث کاهش استرس می شود. پژوهشگران بر این عقیده هستند که لیمو ترش چه به صورت میوه تازه یا حتی به صورت شمع های معطر باعث کاهش استرس می شود که روشی ۱۰۰ درصد طبیعی برای حفظ آرامش و خوش خلقی می شود. توصیه می شود هر بار که احساس استرس بر شما غلبه کرد کمی گریپ فروت بخورید و آب لیمو ترش بنوشید، این نوع مرکبات معطر را بو کنید و یا اینکه عصاره های روغنی آن ها را در فضای خانه پخش کنید.

- گیلاس بخورید. گیلاس، حاوی مواد مفید زیادی است. مواد موجود در گیلاس می توانند استرس را کاهش دهند. آنتوسیانین موجود در گیلاس به شکل های متعددی با استرس اکسیداتیو مبارزه

می‌کند. تحقیقات نشان داده اند که گیلاس، بهترین نتیجه را برای ایجاد آرامش و مقابله با استرس را داشته است. این میوه مستقیماً با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گیلاس می‌توانند خطر پیری زودرس را کاهش دهند .

- انار بخورید. انار، یک میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های کمیاب که بدن شما را با مصرف آن نشاط و سلامت باورنکردنی به دست می‌آورد. مطالعات بر روی انار خاصیت ضد استرسی آن را ثابت کرده است.

- آلبالو بخورید. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آلبالو، با خنثی‌کردن رادیکال‌های آزاد، استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد.

- با مصرف پرتقال بر استرس غلبه کنید! پرتقال سرشار از سرزندگی و شادی است و باید حتماً در برنامه غذایی گنجانده شود. تصور می‌شود که پرتقال به عنوان یکی از منابع مهم ویتامین C، راهی عالی برای آرامش و کاهش سطح استرس است. روغن پرتقال، باعث بهبود خلق و خو شده و برای درمان استرس و اضطراب و افسردگی مفید می‌باشد. برای رفع اضطراب و افسردگی به صورت طبیعی، می‌توانید از روغن پوست پرتقال استفاده کنید. برای این منظور می‌توانید روغن پوست پرتقال را بر روی پیشانی و یا در قسمت گیجگاهی ماساژ دهید. شما می‌توانید پرتقال را هم به صورت میوه و هم به صورت آب میوه میل کنید و از خواص درمانی آن بهره‌مند شوید.

- طالبی را امتحان کنید. طالبی یک از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به از بین بردن استرس و افزایش آرامش و نشاط کمک می‌کند. طالبی، یک از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به از بین بردن استرس و افزایش آرامش و نشاط کمک می‌کند. مصرف طالبی را با پنیر، امتحان کنید. پنیر یکی از منابع خوب ویتامین B12 و B2 است و ترکیب آن با طالبی، برای صبحانه یا غذاهای میان وعده ای، می‌تواند استرس را کاهش و در مقابل، میزان نشاط و شادابی را افزایش دهد.

- کیوی بمبی علیه استرس است! این میوه خوشمزه، روی استرس و کمبود خواب انسان اثر می گذارد. هرکس می خواهد به این وضع دچار نشود باید در روز ۴ عدد کیوی بخورد. ۴ عدد کیوی را در طول روز تقسیم کنید. مثلاً صبح، ظهر، بعدازظهر و عصر. چون بدن انسان نمی تواند ویتامین C را ذخیره کند. خوردن یک کاسه کیوی، راه خوبی برای مبارزه با خلق و خوی بد و ناامیدی است. این میوه گرمسیری، سروتونین بالایی دارد که به تقویت حافظه، یادگیری و خلق و خو کمک می کند. خوردن کیوی، راه خوبی برای مهار افسردگی است.

- از مصرف زغال اخته غافل نشوید. زغال اخته، دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است که باعث کاهش استرس در بدن می شود. هسته زغال اخته به درمان افسردگی، استرس، بی خوابی و سایر ناراحتی های عصبی کمک می کند. برای استفاده از هسته زغال اخته، ابتدا هسته چند عدد میوه را جدا کنید و آنها را به مدت ۴ الی ۶ ساعت در آب بخیسانید. سپس آنها را در یک پارچه تمیز قرار دهید و بکوبید. در نهایت هسته های خرد شده را کاملاً آسیاب کنید. برای درمان ناراحتی های عصبی، هر روز صبح و شب هنگام شام نصف قاشق سوپ خوری از این پودر را به همراه مقداری آب مصرف کنید.

#### منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی بدن، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره بیست و یکم، سال سوم، آذر ۱۳۸۱، صص ۲۵-۲۴

4-[2] Best fruits and veggies for easing stress, The House of Wellness, 2021, (<https://www.houseofwellness.com.au>)

5- How to eat more fruit and vegetables, American Heart Association, 2021, (<https://www.heart.org>)

٦-How to eat right to reduce stress, Washington DC, 2016, (  
<http://www.pcrm.org>)

٧-Nutrition and stress, Campus Health Services,  
(<https://campushealth.unc.edu>)

٨-Stress and your diet, Diana Rodriguez Ziff Davis, LLC, 2018,  
(<https://www.everydayhealth.com>)

٩-Stress, nutrition and diet, SkillsYouNeed.com, 2020,(  
<https://www.skillsyouneed.com>)

١٠-Stress relief: How diet and lifestyle can help, Jo Lewin, BBC good  
food Ltd., 2020, (<https://www.bbcgoodfood.com>)

١١-[1]The 10 Best Foods to Help Fight Stress,Kelly Kennedy, Everyday  
Health ,2019,(<https://www.everydayhealth.com>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)