

با تغذیه مناسب به جنگ استرس بروید!

فواید تغذیه سالم در پیشگیری و کنترل فشار روحی

یک برنامه غذایی متعادل، مقادیر مورد نیاز مواد مغذی، ویتامین ها و املاح را به بدن تان می رساند. مطمئناً "مشغله ما بسیار است؛ اما چنانچه غالباً غذاهای تازه مصرف کنید، سالم تر خواهید بود. برداشتن تکه ای از یک میوه تازه بسیار آسان تر از باز کردن در قوطی کنسرو است و این برای شما بهتر خواهد بود. تغذیه خوب و رژیم غذایی متعادل، می تواند به شما کمک کند تا استرس های (فشار های روحی) گوناگونی را که در طول روز، با آنها مواجه می شوید، کاهش دهید.

به طور کلی تغذیه مناسب و متعادل، به ویژه هنگامی که در ناراحتی هایی هستید، بسیار مهم است. به عبارت دیگر؛ آنچه شما می خورید می تواند بر فشار روحی تان بیافزاید، یا از آن بکاهد و در تنظیم پاسخ بدن به ناراحتی های روحی کمک کننده یا جلوگیری کننده باشد.

مواد غذایی مناسب و ضد استرس، معمولاً موادی هستند که با صرف آنها احساس نشاط و سلامتی به شما دست می دهد. برخی از این مواد عبارتند از: جوانه گندم (سرشار از ویتامین A، B و سلنیوم)، مخمر آبجو (حاوی ویتامین B، E و پروتئین)، ماست (سرشار کلسیم)، اسفناج، کلم بروکلی (غنی از کلسیم و ویتامین C)، حبوبات مانند عدس (سرشار از قند دیر هضم، ویتامین B و پروتئین)، غلات (سرشار از ویتامین B بوده و در برنامه گروه غذایی چربی، پروتئینی و قندی بسیار مناسب است)، سیب زمینی و هویج (سرشار از ویتامین C و فیبر بوده و بدون کالری می باشد).

هنگامی که از خوردن غذایی لذت می برید، مایعات گوارشی وارد بدن شده و در این حالت فعالیت اعصاب پاراسمپاتیک بر فعالیت اعصاب سمپاتیک غلبه می کند. بدن ما به اندازه مناسب به پروتئین ها، چربی ها و قندها نیاز دارد. بنابراین باید نسبت به زیاده روی در مصرف مواد چربی و

قندی هوشیار بود. مصرف روغن مایع به جای روغن جامد و چربی های حیوانی، خوردن ماهی، مرغ و کاهش مصرف گوشت قرمز، راه حل مناسبی برای کاهش دادن چربی های اشباع شده و زیان آور می باشد.

برای یک برنامه غذایی خوب و متعادل روزانه، ما به مواد تکمیل کننده که کمبودهای مواد غذایی را جبران می کنند نیاز داریم. مطمئن ترین مواد مورد نیاز و مکمل برای بدن را انواع ویتامین ها و مواد معدنی تشکیل می دهند. آنتی اکسیدان ها شامل ویتامین های B، C، E، A و بتاکاروتن ها، به ویژه باعث محافظت بدن از تاثیرات زیان آور فشار روحی و سوء تغذیه می شوند.

به مواد غذایی که مصرف می کنید (خوردنی و نوشیدنی ها)، بیشتر توجه نمایید. خوب خوردن و استفاده از غذاهای سالم، یک از لذت بخش ترین آرامشی است که ما می توانیم خیلی راحت به آن دسترسی داشته باشیم. بنابراین حداکثر استفاده را از آن ببرید.

توصیه های مهم:

- با آرامش خاطر به سر میز غذا بروید. و آرام آرام غذا را نوش جان کنید. در صورت عجله در صرف غذا، استرس شدید تر می شود.
- اگر احساس می کنید که خلق تان تنگ است و عصبانی هستید، از میل کردن غذا خودداری کنید و نا هنگامی که حال تان بهتر نشده، از خوردن غذا بپرهیزید. ناراحتی های روحی، می تواند بر روند تاثیر غذا بر بدن انسان آسیب بزند.
- هنگامی که دچار ناراحتی های عصبی و روحی می شوید، تقسیم برنامه عادی زندگی و رژیم غذایی تان دچار اختلال می شود. بنابراین، از موضوعات استرس زا در طی صرف غذا پرهیز کنید.

- در برنامه غذایی خود تا جایی که ممکن است از میوه های تازه و سبزی ها استفاده کنید. تا حد امکان غذا را با مواد کم کالری مانند سبزی ها ،به ویژه به صورت سالاد و میوه های خام شروع کنید.
- هنگام استرس و اضطراب، مرافب خوردن تان باشید. هنگامی که مردم ناراحت، دلتنگ و مضطرب هستند، تمایل دارند غذای بیشتری بخورند. از این رو، برای رهایی از آن سراغ غذا خوردن می روند. ناراحتی روحی ،باعث هضم ناقص غذا می شود و این امر به نوبه خود استرس بیشتری را در بدن موجب می گردد.
- روغن زیتون مصرف نمایید. روغن زیتون یکی از ترکیبات بسیار مهم برای کاهش استرس در افراد است ،زیرا با اثر محافظتی از قلب و عروق، از افراد به هنگام بروز استرس محافظت می کند.
- هنگام صرف غذا فقط به غذایی فکر کنید که می خورید. در هنگام جویدن غذای تان ،به فکر قرار ملاقات بعدی خود نباشید.
- به اندازه کافی آب بنوشید. توصیه می شود روزانه بین ۸-۶ لیوان آب بنوشید.
- از مصرف جودوسر غافل نشوید. جو دوسر ، می توانند سطح هورمون های استرس را کاهش دهد و همچنین منجر به افزایش سروتونین می شوند ، که احساس آرامش را تحریک می کند.
- مصرف ویتامین C را جدی بگیرید.مصرف غذاهای سرشارازویتامین C مانند پرتقال و سایر مرکبات (لیمو شیرین،نارنگی،نارنج،لیموترش،گریپ فروت)می تواند استرس را کاهش داده و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند .مصرف این ویتامین می تواند به کاهش سطح کورتیزول ، هورمون استرس و فشار خون در شرایط اضطراب زیاد کمک کند.

- مراقب غذاهای تحریک کننده استرس، باشید. برخی از غذاها، نوشابه ها و داروها ممکن است موجب بروز اختلالات در سلامتی و ایجاد تحریک واکنش های فشار روحی و یا از بین رفتن مواد معدنی مهم و ویتامین هایی می شوند که باعث سالم ماندن بدن ما در جریان ناراحتی های روحی می گردند.
- مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ را به یاد داشته باشید. ماهی های چرب (مانند ماهی قزل آلا و ماهی تن) و آجیل و دانه ها (مانند دانه های کتان ، پسته ، گردو و بادام)، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. تحقیقات نشان داده است که غذاهای حاوی امگا ۳ باعث کاهش هورمون های استرس می شود.
- با کیوی اوج بگیرید! مغز برای تبدیل تریپتوفان به سروتونین، نیازمند ویتامین C است. میوه کیوی منبع خوبی از ویتامین C است که مصرف روزانه آن توصیه می شود. اگر از کیوی خوش تان نمی آید، می توانید میوه های دیگر سرشار از ویتامین C را جایگزین آن کنید که مهم ترین آن ها عبارتند از توت فرنگی، پرتقال و گریپ فروت.
- مراقب مصرف غذاهای پر کالری باشید. مصرف مقدار کم کالری یا مصرف یک رژیم غذایی نا مناسب و نا متعادل می تواند مقاومت ما را نسبت به استرس کاهش دهد .
- لقمه های خود را به طور صحیح و با آرامش بجوید و از مزه و ترکیبات آنها لذت ببرید. ببینید آیا غذای شما شیرین است؟ جویدن آن با سرو صدا همراه است؟ لقمه های آن نرم است؟، آیا مزه آن تند است و به آن ادویه زیاد زده اند؟ در هر صورت حتما " غذا را خوب جویده و تفاوت مزه آن با دیگر مزه ها را دریابید.

- مهمانی چای سبز بدهید! برگ‌های چای حاوی یک اسیدآمین به نام تیئین است که برای بدن می‌باشد که باعث کاهش استرس و افزایش آرامش می‌شود. چای سبز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان را کاهش می‌دهد و از بروز فشار خون بالا جلوگیری می‌کند.
- اگر برنامه غذایی خود را به نوع سالم تری تغییر دهید فشار کمتری بر بدن تان وارد می‌شود و بهتر خواهید توانست به آرامش دست بیابید.
- مصرف موادقندی و شیرین را کاهش دهید. هنگامی که مقدار زیادی شکر تصفیه‌شده (شکر سفید) مصرف می‌کنید، تا چند ساعت بعد احساس افسردگی و بی‌حوصلگی می‌کنید. این افزایش سطح قند خون، بر روی تمرکز فرد تأثیر می‌گذارد و متعاقب آن در کار و روابط تان اختلال وارد می‌کند. با کاهش مصرف این مواد، علاوه بر داشتن اندامی متناسب، از استرس و اضطراب به دور خواهید بود.
- پیش از غذا خوردن، کاری آرام بخش مانند صحبت کردن با دوستان، استراحت، قدم زدن و خواندن مطالب سودمند انجام دهید.
- با کلم بروکلی آشتی کنید! همان‌طور که می‌دانید کمبود پتاسیم سبب خستگی عضلات، بی‌حوصلگی و ضعف، تندی مزاجی و اضطراب می‌شود، اما با مصرف کلم بروکلی می‌توانید مقدار مناسبی از پتاسیم لازم را دریافت کنید. به علاوه، بروکلی سرشار از بتاکاروتن و ویتامین‌های C و E می‌باشد که تقویت سیستم ایمنی بدن را به همراه دارد، از این رو، مصرف آن در چند وعده غذایی طی هفته توصیه می‌گردد. منابع دیگر پتاسیم شامل موز، کلم پیچ، کلم بروکسل، کدو حلوایی، گوجه‌فرنگی و بادمجان هستند.

- از آنجایی که فشار روحی ممکن است سر دردهای میگرنی را بدتر کند، افراد مستعد، باید از غذاهای حاوی اسید آمینه نیتروزین (پنیر های کهنه، گوشت های فرآورده شده، سوسیس، کالباس) فاصله بگیرند!
- برای حذف غذاهای استرس زا، باید ابتدا مواد غذایی خوب و سالم را واجد اعتبار کرد. این امر یعنی حذف گروه زیادی از محصولات غذایی صنعتی و فرآوری شده و در عوض بها دادن به مواد معدنی، عناصر ضروری و ویتامین ها. سعی کنید به تدریج غذاهایی را که میزان فشار روحی شما را افزایش می دهد، حذف کنید.
- غذاهای حاوی سلنیوم مصرف نمایید. کمبود سلنیوم در بدن باعث اضطراب، افسردگی و خستگی می شود. آجیل (مغزها) سرشار از سلنیوم هستند؛ از این رو، مصرف مقداری از انواع آن به طور روزانه، برای کاهش اضطراب و استرس مفید می باشد. قارچ، ماهی تن و ماهی سالمون نیز حاوی مقادیر مناسبی از سلنیوم هستند. با این وجود، مصرف مغزها (بادام، فندق، پسته، گردو، تخمه) را فراموش نکنید.
- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. مقدار نمک غذاهای زیر بسیار زیاد است: بیشتر پنیر های معمولی، گوشت های داخل غذا، چپس سیب زمینی، دوغ، ماهی یخ زده، کلم خوابانده شده در آب نمک، ذرت بو داده نمک دار، انواع بیسکویت و شیرینی ها، تن ماهی، سوپ های کنسرو شده، سوسیس، کالباس و انواع غذاهای گوشتی، نخود فرنگی منجمد شده، روغن بادام زمینی، غذاهای حاضری و آماده، بیشتر غذاهای کنسرو شده، انواع کلوچه، کیک تهیه شده از مواد گوناگون، آب گوشت، آب سبزی کنسرو شده، نخود فرنگی، لوبیا و ذرت کنسروی.
- کوشش کنید هنگام غذا خوردن از کار کردن بپرهیزید.

- به اندازه کافی سیر بخورید. یکی از مواد غذایی کاهنده استرس، سیر خوراکی است که نوعی اثر ضد باکتری، ضد ویروسی و ضدقارچی در بدن از خود به جای می‌گذارد. با وجود آمدن اثرات محافظتی از بدن ناشی از مصرف سیر، سیستم عصبی بدن آرامش پیدا کرده و بروز استرس ناشی از عوامل بیماری‌زا در بدن از بین می‌رود.
- از مصرف حبوبات و غذاهای سبوس‌دار غافل نشوید.
- از خوردن غذاهای دریایی لذت ببرید. میگو، ممکن است ظاهری کوچک داشته باشد، ولی از نظر ارزش غذایی، ماده‌ای کامل به حساب می‌آید. این موجودات دریایی کوچک منابع بسیار خوبی از تریپتوفان و سلنیوم هستند که برای حفظ آرامش و اعصاب بدن ضروری می‌باشند. همچنین میگو دارای مقادیر مناسبی از اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین‌های B12 و D می‌باشد. آبزیان دیگر، مانند ماهی هم همان خواص میگو را دارند و مصرف ماهی نیز توصیه می‌گردد.
- اسیر تنقلات نشوید! از مصرف تنقلات بیش از اندازه اجتناب کنید. از خوردن تنقلات در بین غذاها پرهیزید. مواد کم‌اهمیت (هله هوله) معمولاً فاقد ارزش غذایی هستند و اغلب باعث تولید قند، چربی و کالری‌ها در بدن می‌شوند. به جای مصرف خوراکی‌های فریبنده، شور، بسیار شیرین و پر کالری، میوه‌هایی مانند سیب، پرتقال، هلو، گلابی، انجیر و زرد آلو بخورید.
- مصرف بابونه را امتحان نمایید. بابونه یکی از گیاهان دارویی تسکین‌دهنده استرس است. مصرف عصاره چای بابونه قبل از خواب، باعث آرام‌سازی سیستم عصبی و جلوگیری از بروز استرس شود.
- مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و در عوض ماهی و مرغ استفاده کنید.

- در مصرف کافئین دقت نمایید. کافئین ماده روان گردان و تحریک کننده طبیعی که در قهوه، بسیاری از انواع چای، نوشابه های گازدار شیرین، شکلات و برخی از انواع انتخابی غذاها پیدا می شود. تحقیقات دانشگاه دوک، نشان داد که هورمون های فشار روحی در بدن افرادی که قهوه می نوشند از کسانی که دارو (یک ماده خنثی) مصرف کرده اند بالاتر است.
- روزانه به اندازه کافی آجیل مصرف نمایید. دانه های آجیل، به طور طبیعی می توانند موجب تنظیم سطح قند خون، کاهش هوس خوردن مواد غذایی شیرین، تنظیم اشتها و بهبود متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) شوند. در آجیل گروه ویتامین های B، روی، منیزیم و روغن های امگا ۳ وجود دارد که همگی اثر مثبت بر اعصاب و رفع استرس می گذارند.
- مصرف غذاهای پر چرب و کلسترول دار را کاهش دهید. سعی کنید غذاهای کم چرب مصرف نمایید. غذاهای زیر کلسترول بالایی دارند: زرده تخم مرغ، شیر و فرآورده های پرچرب آن، (کره، بیشتر پنیر های معمولی)، گوشت ران، کالباس و سوسیس، غذاهای حاضری و آماده (فست فودها)، گوشت قرمز (گوسفند و گاو)، بستنی و شیرینی (به ویژه شیرینی های خامه ای، گوشت های داخل غذا، گوشت های اندام ها مانند جگر، قلوه، سیرابی. محصولات دریایی (ماهی ها) عالی هستند، ولی توجه داشته باشید برخی از آنها مانند میگو سرشار از کلسترول هستند.
- اسفناج مصرف نمایید. اسفناج یک موتورخانه منیزیم است و به علاوه سرشار از ویتامین های A، C و اسید فولیک و کمی آهن می باشد. سعی کنید روزانه یک پیمانه اسفناج تازه و خام، یا نیم پیمانه اسفناج پخته بخورید، البته ماهی و تخم کدو حلوایی نیز جایگزین های مناسبی برای اسفناج می باشند.

- ویتامین های گروه B را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید. این گروه ویتامین ها (B کمپلکس) را در صورتی که دچار استرس بیش از اندازه می شوید به برنامه غذایی تان اضافه کنید. ویتامین های گروه B به شما کمک می کنند بعد از یک دوره ی پُراسترس، احساس نشاط و انرژی کنید. موز، سبزی های با برگ سبز، آجیل، حبوبات و همچنین گوشت قرمز، ماهی و محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر، دوغ) حاوی ویتامین های گروه B مورد نیاز بدن هستند.
- برای لذت بیشتر، به صورت دسته جمعی غذا بخورید.
- ریحان مصرف نمایید. ریحان، منبع خوبی از منیزیم است که باعث آرامش اعصاب، شل شدن عضلات و راحتی رگ های خونی می شود. با مصرف مثنی برگ ریحان به همراه غذا، علاوه بر مزه های دلپذیر، مقدار زیادی آهن، کلسیم، پتاسیم و ویتامین C نیز دریافت خواهید کرد. برای این که طعم و عطر ریحان از بین نرود، می توان آن را در انتهای پخت به غذا اضافه کرد.
- در یک وعده غذایی گوشت و پنیر را با هم مصرف نکنید.
- سعی کنید تغذیه شما با فعالیت بدنی تعادل داشته باشد. همچنین وزن خود را ثابت نگه دارید و به حالت مناسب برسائید.
- به اندازه کافی شکلات تلخ مصرف نمایید. تریپتوفان، یک اسید آمینه ی ضروری برای بدن است که باعث ساخت سروتونین در مغز و در نتیجه تسکین و آرامش می شود. شکلات تلخ، جدا از خواص آنتی اکسیدانی آن، سبب تقویت قلب می گردد، لذا به هنگام خرید شکلات دقت کنید تا میزان کاکائوی آن زیاد و شکرش کم باشد.
- باغذاهای حاوی منیزیم آشتی نمایید! منیزیم در زمان استرس به طرز چشمگیری کاهش می یابد و علائم کمبود آن اغلب شامل خستگی، اضطراب، بی خوابی و استعداد استرس اس

از مقدار زیادی سبزی های برگ سبز تیره (اسفناج، گل کلم، کلم بروکلی، کاهو، غلات سیوس دار (گندم، جو، برنج)، مغزها و دانه ها (بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه) برای تأمین سطح کافی منیزیم استفاده کنید.

- بهتر است قبل از مصرف بسته های مواد غذایی و داروها، برچسب های روی جعبه ها و قوطی های شان را بخوانید.
- مصرف گیاه بادرنجبویه را امتحان نمایید. بادرنجبویه، از گیاهان دارویی معروف در رفع استرس و کاهش اضطراب می باشد.
- اگر تصمیم به شرکت در یک جشن و صرف غذاهای سنگین هستید، فردای آن روز به فکر برنامه غذایی خود باشید.
- اگر به نیازهای تغذیه ای بدن تان آگاهی کامل ندارید، بهتر است در این مورد با یک متخصص امور تغذیه مشورت 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 ۲۴-۲۵
- Women's Health Care Center Canada. (1998). **Coping Better With Stress Produced**
- UCLA Center for East-West Medicine. (2020). **Eat Right, Drink Well, Stress Less: Stress-Reducing Foods, Herbal Supplements, and Teas.** (<https://exploreim.ucla.edu>)
- Edlin, Golanty. (2004). **Health and wellness**, Eight Edition, Janes and Bartlett publishers, 2004

- Washington DC. (2016). **How to Eat Right to Reduce Stress.**
(<http://www.pcrm.org>)
- Penguin Books. (2002). **Live Right 4 Your Type**
- National Health Education Department. (1999). **Manage Stress.**
- Campus Health Services. **Nutrition and Stress.**
(<https://campushealth.unc.edu>)
- Diana Rodriguez Ziff Davis. (2018). **Stress and Your Diet.**
(<https://www.everydayhealth.com>)
- Trevor Powell. (2000). **Stress free living .**Dorling Kindersley
- Stress, **Nutrition and Diet.**(2020). SkillsYouNeed.com.
(<https://www.skillsyouneed.com>)
- Jo Lewin, BBC Good Food Ltd.(2020).**Stress Relief: How Diet and Lifestyle Can Help.**(<https://www.bbcgoodfood.com>)

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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir