

## زندگی منهای اضطراب را با کمک تغذیه سالم ، امتحان کنید. اقدامات مؤثر برای کنترل اضطراب، در شرایط بحرانی زندگی



اضطراب ، یکی از شایع ترین شرایط سلامت روان است.<sup>۱</sup> کارشناسان بهداشت روان، اضطراب را به عنوان نگرانی از تهدیدی که هنوز در آینده شما وجود دارد، تعریف می کنند.<sup>۲</sup>

اضطراب، در بیشتر مواقع نخستین واکنشی است که در قبال ناسازگاری ها ، مسائل و حتی نگرانی های ما مشکل خارجی پیدا می کند.

اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که همه انسان ها کم و بیش و با شدت و ضعف ، آن را تجربه می کنند.

همه، گاهی اوقات احساس اضطراب می کنند. اضطراب گاه به گاه یک واکنش طبیعی به عدم اطمینان در مورد آنچه که قرار است اتفاق بیفتد است، خواه در چند دقیقه، روز یا ماه آینده باشد.<sup>۲</sup>

همه انسان ها اضطراب را در زندگی خود تجربه می کنند و طبیعی است که مردم هنگام برخورد با موقعیت های تهدیدکننده و تنش زا، مضطرب می شوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمّن در غیاب علت واضح، امری غیرعادی است.<sup>۲</sup>

به طور کلی اضطراب و ترس شدید، میزان فشارهای روحی را افزایش می دهد. اضطراب شدید، در عملکرد شغلی، تحصیلی و فعالیت های روزمره، اختلال ایجاد می کند.<sup>۳</sup>

توجه داشته باشید که اضطراب، شادی را از شما می گیرد.<sup>۳</sup>

به خاطر داشته باشید که اگر اضطراب شما، طولانی مدت باشد، در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد می کند، ممکن است دچار اختلال اضطرابی شوید؛ در این صورت ممکن است برای غلبه بر آن نیاز به درمان داشته باشید.<sup>۲</sup>

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، اما اشخاص زیادی را سراغ دارم که در اثر نگرانی و ترس، جان باخته اند."<sup>۳</sup>

تغذیه مناسب، از بهترین انتخاب ها برای غلبه بر اضطراب است.<sup>۳</sup> هنگامی که علائم اضطراب را در خود مشاهده کردید لازم است که برای دریافت یک برنامه تغذیه ای مناسب، اقدام نمایید.<sup>۳</sup>

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 دخانیات در کاهش اضطراب موثر است.<sup>۳</sup>

غذاهایی وجود دارد که می توانید بخورید که ممکن است به حمایت از عملکرد مغز و کاهش شدت علائم اضطراب شما کمک کند، بیشتر به دلیل خواص تقویت کننده مغز.<sup>۱</sup>

➤ 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.<sup>۳</sup>

توصیه های مهم:

➤ برنامه غذایی سالم و متعادل داشته باشید. غذاهای کامل، سبزی ها، میوه ها

، حبوبات ، غلات کامل، گوشت کم چرب و به ویژه ماهی می توانند برای کنترا

اضطراب مفید باشند. از غذاهای دیگری که می توانند موثر واقع شوند می توان به

بو قلمون و سایر غذاهای حاوی تریپتوفان مانند تخم مرغ، شکلات تلخ،

پنیر، آناناس، موزو جو اشاره کرد.

➤ آجیل ها، به ویژه بادام ها، منبعی خوبی برای ویتامین E هستند که برای

درمان اختلالات خلقی تاثیر مفید دارند.<sup>۳</sup> بادام مقدار قابل توجهی چربی های

سالم را فراهم می کند که نقش کلیدی در سلامت مغز ایفا می کند.<sup>۱</sup>

➤ 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. ۳

بهتر است ماهی را به صورت کبابی یا بخارپز مصرف کرده و سعی کنید از سرخ کردن این ماده مغذی اجتناب کنید. ۳

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. ۳

ماهی سالمون ممکن است برای کاهش اضطراب مفید باشد. این ماهی، حاوی مواد مغذی است که سلامت مغز را تقویت می‌کند. همچنین ممکن است از توانایی مغز شما برای انطباق با تغییرات پشتیبانی کند و به شما امکان می‌دهد تا بهتر با عوامل استرس‌زا که علائم اضطراب را تحریک می‌کنند، کنترل کنید. برای بیشترین فایده، سعی کنید ماهی سالمون را ۲ تا ۳ بار در هفته به رژیم غذایی خود اضافه کنید. ۱

بهتر است غذا خوردن در محیطی آرام بخش و به دور از تمام دغدغه‌های

## زندگی، صورت بگیرد.<sup>۳</sup>

تمام تمرکز و حواس تان را روی غذایی که می‌خورید، صرف کنید.<sup>۳</sup>

✚ مراقب مواد غذایی اضطراب‌زا باشید. برخی از مواد غذایی هستند که باعث تقویت اضطراب می‌شوند؛ به عنوان مثال چای، قهوه، نوشابه و شکلات حاوی مقدار زیادی کافئین بوده که باعث اختلال خواب، تپش قلب اضطراب و بی‌قراری می‌شوند و محرک اعصاب هستند.<sup>۳</sup>

✚ نوشیدن الکل، خوردن بستنی یا کیک و تنقلاتی مانند چیپس، پُفک، غذاهای صنعتی آماده، نوشابه‌ها، نمک، شکلات، غذاهای سرخ شده، گوشت گوساله، پیتزا، ساندویچ‌ها، غذاهای اسیدی مانند گوجه فرنگی، بادمجان و فلفل همگی باعث افزایش اضطراب و استرس می‌شوند؛ پس بهتر است در خوردن آن‌ها بیشتر دقت شود.<sup>۳</sup>

✚ از مصرف غذاهای پروتئین‌دار، غافل نشوید. منابع غذایی پروتئین‌دار مانند گوشت کم‌چرب، ماهی، آجیل‌ها و لبنیات، تامین‌کننده اسید آمینه‌هایی هستند که بدن، آن‌ها را به انتقال دهنده‌های عصبی مربوط به خلق و خو مانند سروتونین

تبدیل می‌کنند.<sup>۳</sup>

**وعده‌های غذایی سالم و سبک، را در برنامه غذایی خود قرار دهید.<sup>۳</sup>**

آب فراوان بنوشید. نوشیدن آب به اندازه کافی، به دلیل افزایش سرعت جریان خود در بدن، کارآیی کلی ذهن و بدن‌تان را افزایش می‌دهد؛ از طرفی در کاهش اضطراب نقش چشمگیری دارد.<sup>۳</sup>

با مرکبات دوست شوید! مرکبات (پرتقال، لیموشیرین، نارنگی، لیموترش، نارنج، گریپ فروت)، سرشار از ویتامین C هستند که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که ممکن است به کاهش التهاب و جلوگیری از آسیب به سلول‌هایی که ممکن است باعث اضطراب می‌شود، کمک کند<sup>۱</sup>

سبزی‌های سبز رنگ مصرف نمایید. کاهو، اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ و دیگر سبزی‌هایی 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. اسفناج و برگ چغندر، هر دو مقادیر بالایی منیزیم دارند.<sup>۳</sup>

**میوه‌های ضد اضطراب را در یابید. میوه‌هایی که دارای آنتی‌اکسیدان هستند**

مانند توت، تمشک و زغال آخته، از جمله میوه‌های ضد اضطراب می‌باشند.<sup>۳</sup>

از مصرف مواد غذایی کاهش دهنده اضطراب، غافل نشوید. غلات سبوس دار، باعث ترشح سروتونین در بدن می‌شود که ماده‌ای آرام بخش است. همچنین تخم مرغ، هویج، سبزی‌های 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 و 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.<sup>۳</sup>

از غذاهای حاوی ویتامین های B استفاده کنید. غذاهای سرشار از ویتامین B، باعث آزاد شدن انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و دوپامین می‌شوند. آن‌ها، اولین قدم امن و آسان برای مدیریت اضطراب هستند.<sup>۶</sup>

ماست بخورید. مطالعات جدید دانشمندان نشان می‌دهد پروبیوتیک موجود در ماست طبیعی، می‌تواند 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 پژوهشگران می گویند سویه 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.<sup>۳</sup>

🚩 **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.<sup>۵</sup>

مواد تیره حداقل ۷۰ درصد کاکائو ، بهترین هستند، اما در مصرف آن زیاده روی نکنید. کافئین موجود در شکلات، در صورت مصرف بیش از حد آن ، می تواند اضطراب را بدتر کند و هیچ کس به چربی و کالری اضافی زیادی نیاز ندارد.<sup>۵</sup>

🚩 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.<sup>۳</sup> آن ها، نوعی آنتی اکسیدان هستند که ممکن است به کاهش فشار خون، افزایش جریان خون به مغز و قلب و کاهش اضطراب کمک کنند.<sup>۵</sup>

📌 **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 ، مناسب است.<sup>۳</sup> شکلات تلخ، منبع خوبی از منیزیم است.<sup>۳</sup>

**خوردن رژیم غذایی با منیزیم کافی یا مصرف مکمل ها، ممکن است علائم**

**افسردگی را کاهش دهد.<sup>۳</sup>**

📌 **از مصرف غذاهای حاوی 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.<sup>۳</sup>

📌 **از مصرف ویتامین نور آفتاب، غافل نشوید!** پژوهشگران به طور فزاینده ای کمبود ویتامین D را با اختلالات خلقی ، مانند افسردگی و اضطراب مرتبط می دانند. گزارشی در ژورنال اختلالات عاطفی، اعلام می دارد ویتامین D به

افسردگی کمک مثبت می کند. مطالعات دیگر بر روی زنان باردار و افراد مسن نیز نشان داده است که چگونه ویتامین D می تواند باعث بهبود خلق و خو شود. همچنین ویتامین D ممکن است اختلال نارضایتی فصلی ، را در زمستان بهبود بخشد.<sup>۳</sup>

**شربت لیمو، شربت سیب و زعفران، شربت خاکشیر، سکنجبین، بیدمشک و گلاب، شربت بهار نارنج برای رفع اضطراب مفید هستند.<sup>۳</sup>**

**غذاهای حاوی منیزیم را در یابید!** غذاهای سرشار از منیزیم ممکن است به فرد کمک کند تا احساس آرامش کند. به عنوان مثال می توان به سبزی های برگدار مانند اسفناج ، کرفس، کاهو، سبزی شاهی، تره، برگ چغندر، تره فرنگی اشاره کرد. منابع دیگر منیزیم عبارتند از حبوبات، مغزها، دانه ها و غلات سبوس دار.<sup>۶</sup>

**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 گاو زبان، می توانند در ایجاد آرامش و کاهش اضطراب

،شما کمک کننده باشند.<sup>۳</sup>

### دارچین مصرف نمایید.<sup>۳</sup>

با گیاه با بونه دوست شوید! اعتقاد بر این است که گیاه بابونه به تنظیم انتقال دهنده‌های عصبی مرتبط با خلق و خو مانند سروتونین، دوپامین و اسید گاما آمینوبوتیریک کمک می‌کند؛ علاوه بر این، ممکن است به تنظیم محور هیپوتالاموس-هیپوفیز، بخش مرکزی پاسخ استرس بدن کمک کند. برخی از مطالعات، ارتباط بین عصاره بابونه و تسکین اضطراب را بررسی کرده اند.<sup>۳</sup>

یک مطالعه تصادفی ۳۸ هفته ای بر روی ۱۷۹ فرد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر پس از مصرف عصاره بابونه (۱۵۰۰ میلی گرم در روز) در مقایسه با افرادی که این کار را نکردند، به میزان قابل توجهی کاهش علائم را تجربه کردند.<sup>۱</sup>

تحقیقات بیشتری برای ارزیابی اثرات ضد اضطرابی چای بابونه، که بیشتر

مصرف می شود، ضروری است.<sup>۱</sup>

مطالعه دیگری نتایج مشابهی را نشان داد، زیرا کسانی که به مدت ۸ هفته

عصاره بابونه مصرف کردند، علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دادند.

به دانه چیا توجه داشته باشید. دانه چیا، یکی دیگر از منابع خوب اسیدهای چرب امگا ۳، تقویت کننده مغز است که نشان داده شده است که به اضطراب کمک می کند.<sup>۱</sup>

اسفناج مصرف 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.<sup>۳</sup>

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.<sup>۳</sup>

اگر تمایلی به اسفناج پخته ندارید، می توانید قدری اسفناج خام را به سالاد اضافه کنید و در کنار خواص بسیار، از طعم و مزه معرکه این گیاه لذت ببرید!<sup>۳</sup>

مصرف گوشت بوقلمون را از قلم نیندازید! 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.<sup>۳</sup>

➤ 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.<sup>۳</sup>

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.<sup>۳</sup>

➤ جینسینگ 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 عصاره خشک جینسینگ استفاده کنید. دکتر داروساز می‌تواند در مورد میزان مصرف آن، توضیحاتی به شما بدهد. توجه داشته باشید که دوره درمانی با این گیاه، نباید بیش از ۳ ماه طول بکشد.<sup>۳</sup>

میوه‌های خشک را از یاد نبرید. میوه‌های خشک، منبع خوبی از فیبرهای غذایی و انواع ویتامین‌ها و موادمعدنی ضد اضطراب و استرس است. در ماه‌های سرد که دسترسی به میوه تازه ممکن نیست، می‌توان از این منبع غذایی ارزشمند استفاده کرد. زردآلوی خشک یا قیسی، سرشار از منیزیم است و ماده‌ای طبیعی برای آرامش عضلات به شمار می‌رود.<sup>۳</sup>

### عسل، خرما، کشمش و ... را جایگزین شکرهای صنعتی کنید.<sup>۳</sup>

به زردچوبه، احترام بگذارید! زردچوبه، آدویه ای است که معمولاً در آشپزی هند و آسیای جنوب شرقی استفاده می‌شود. ماده فعال موجود در زردچوبه را **کورکومین** می‌نامند. کورکومین، به کاهش اضطراب کمک کند.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ نشان داد که کورکومین، باعث کاهش اضطراب در بزرگسالان چاق می‌شود. مطالعه دیگری نشان داد که افزایش کورکومین در برنامه غذایی، باعث کاهش اضطراب می‌شود. زردچوبه به راحتی به وعده های غذایی اضافه می‌شود.<sup>۳</sup>

سیگارتان را خاموش کنید! 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.<sup>۳</sup>

تحقیقات نشان می‌دهند که سیگار کشیدن می‌تواند علائم اضطراب را بدتر کند؛ بنابراین، ایده خوبی است که سعی کنید از سیگار کشیدن برای کاهش احساس اضطراب، خودداری کنید.<sup>۴</sup>

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.<sup>۳</sup>

زالزالک بخورید. زالزالک، خواص آرام بخشی دارد. کیسول‌های 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.<sup>۳</sup>

کلم مصرف کنید. کلم دارای اسید فولیک، ویتامین C و برخی ویتامین‌های گروه

B است که می تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

**سبز بنوشید! ترکیبات موجود در چای سبز نقش موثری در تقویت آرامش و کاهش اضطراب دارند.<sup>۳</sup>**

از گیاه باد رنجبویه کمک بگیرید. گیاه باد رنجبویه، خواص آنتی اکسیدانی دارد و دم کرده آن نیز آرامش بخش است و با اضطراب مقابله می کند. به عقیده پژوهشگران، این گیاه، اختلالات عصبی مانند خوابی، نگرانی و آشفتگی را برطرف می کند. از روغن این گیاه، برای رفع تنش های عصبی استفاده می شود.<sup>۳</sup>

با غذاهای حاوی روی، آشتی کنید! یک مطالعه که روی ۱۰۰ دانش آموز دختر دبیرستان انجام شد، نشان داد که کمبود ماده معدنی روی، ممکن است بر روحیه تأثیر منفی بگذارد. روی، برای رشد مغز و عصب ضروری است. بزرگ ترین مکان های ذخیره سازی روی در بدن، در مناطق مغزی درگیر احساسات است.<sup>۳</sup>

**بلغور جودوسر، مصرف نمایید. بلغور جو دوسر، کربوهیدرات پیچیده است که به آرامی وارد اندام های بدن تان می شود و جریان مداوم انرژی به شما می دهد که این امر، می تواند به شما کمک کند تا یکنواخت باشید. همچنین**

می تواند باعث تقویت یک ماده شیمیایی مغزی به نام سروتونین در بدن

شود.<sup>۳</sup>

به اندازه کافی تخم مرغ بخورید. زرده تخم مرغ، یکی دیگر از منابع عالی

ویتامین D است . همچنین تخم مرغ، منبع عالی پروتئین است. این یک پروتئین

کامل است ، به این معنی که شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن برای رشد

و نمو است .<sup>۳</sup>

تخم مرغ، 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.<sup>۳</sup>

اُسْطُوخُودوس مصرف نماید.اُسْطُوخُودوس، یک گیاه ضد اضطراب است. این

گیاه به راحتی می تواند اعصاب تان را آرام و عضلات تان را شل

کند.می توانید روزانه دو تا سه فنجان دم کرده اُسْطُوخُودوس میل کنید. از این

گیاه مفید، برای رفع اختلالات خواب، سر درد و ناراحتی‌های عصبی نیز استفاده می‌شود.<sup>۳</sup>

📌 **پرتقال بخورید.** تحقیقات روان پزشکیان 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، ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن معروف 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.<sup>۳</sup>

📌 **مصرف پتاسیم را در برنامه غذایی روزانه تان فراموش نکنید.** خوردن غذاهای سرشار از پتاسیم مانند تخمه کدو تنبل یا موز، ممکن است به کاهش علائم استرس و اضطراب کمک کند.<sup>۳</sup>

با تخمه کدو تنبل آستی کنید! تخمه کدو تنبل، منبع عالی پتاسیم است که به تنظیم تعادل الکترولیت ها و کنترل فشار خون کمک می‌کند. همچنین تخمه

### کدو تنبل، منبع خوبی از مواد معدنی روی ، است .<sup>۳</sup>

سبب زمینی شیرین مصرف نمایید. سبب زمینی شیرین، یکی از منابع مهم آنتی اکسیدان‌هایی نظیر بتاکاروتن، ویتامین های C ، D و E بوده و سرشار از مواد معدنی چون منگنز و آهن است. همچنین سبب زمینی شیرین، سرشار از فیبرهای غذایی است و می‌تواند در کاهش اضطراب به کار آید و به خوبی نیاز روزانه بدن به کربوهیدرات‌ها را بر طرف کند؛ از این گذشته وجود مقادیر زیادی از پتاسیم، به کاهش فشار خون کمک می‌کند. سبب زمینی شیرین، به آرامش عضلات، ثبات اعصاب و تعادل عملکردهای شناختی فرد می‌انجامد.<sup>۳</sup>

مصرف مارچوبه را امتحان کنید. مارچوبه، که به طور گسترده به عنوان یک سبزی سالم شناخته شده است. بر اساس تحقیقات دولت چین، استفاده از عصاره مارچوبه را به عنوان یک ماده غذایی و نوشیدنی کاربردی طبیعی به دلیل خواص ضد اضطراب آن تایید کرد.<sup>۶</sup>

گیاه رازک مصرف نمایید. 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.<sup>۳</sup>

**✚ 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 مکمل های ویتامین های آنتی اکسیدان (ویتامین های A، C و E)، شرایط آن ها به طور قابل توجهی بهبود یافته است. تیم تحقیق، نتیجه گرفت که مکمل های آنتی اکسیدانی، یک درمان حمایتی مفید برای بیماران مبتلا به اضطراب و افسردگی است.<sup>۳</sup>

**منابع:**

**1-Foods That Help Ease Anxiety, Healthline, 2022,**

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

**2-How to Stop Feeling Anxious Right Now, 2022,**

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

۳-زندگی منهای اضطراب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**4-Natural Remedies to Alleviate Anxiety, WebMD, 2022, (<https://www.webmd.com>)**

**5-Can I Eat My Way Calm? , 2022, WebMD, (<https://www.webmd.com>)**

**6-Nutritional Strategies to Ease Anxiety ,The President and Fellows of Harvard College ,2022,(<https://www.health.harvard.edu>)**

برای مطالعه بیشتر:

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

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

**-Foods that Can Reduce Anxiety, Katie Rankell, The Regents of the University of California, 2020, (<https://www.ucihealth.org>)**

**-Foods to Calm Anxiety, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)**

**-What Are Some Foods to Ease Your Anxiety? ,**  
Healthline, 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](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان