

پنج ماده غذایی عالی برای کاهش استرس

استرس مزمن می‌تواند آسیب جدی به سلامت جسمی و روحی افراد وارد کند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون بیماری قلبی و افسردگی را افزایش دهد. شاید بهتر باشد برای تسکین استرس‌های روزمره، کمی رژیم غذایی خود را تغییر دهید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، مواد غذایی مفید و ضد استرسی وجود دارند که حضور آن‌ها در رژیم روزانه به کاهش استرس کمک زیادی می‌کند. در این مطلب، پنج ماده غذایی مسکن استرس به شما معرفی می‌شود:

۱. سیر
سیر از جمله مواد غذایی سرشار از ترکیبات گوگردی است. مصرف این ماده شگفت‌انگیز و قرار دادن آن در رژیم غذایی باعث افزایش سطح گلوکوتیون می‌شود. این آنتی‌اکسیدان بخشی از نخستین خط دفاعی بدن در مقابل استرس است. خواص سیر در مبارزه با استرس و کاهش علائم اضطراب و افسردگی بسیار تاثیرگذار است.

۲. سیب‌زمینی شیرین
علاوه بر نقش انواع ویتامین در کاهش استرس و اضطراب، خوردن منابع کربوهیدرات کامل در کاهش میزان استرس بسیار تاثیرگذار است. سیب زمینی شیرین یکی از مواد غذایی حاوی منابع کربوهیدرات است. این ماده غذایی به کاهش سطح هورمون استرس‌زای کورتیزول بسیار کمک می‌کند. اگرچه سطح کورتیزول معمولاً در بدن در حالت تنظیم‌شده قرار دارد، اما استرس مزمن منجر به اختلال در عملکرد کورتیزول می‌شود. علائم اختلال در عملکرد هورمون کورتیزول باعث التهاب، درد و سایر عوارض جانبی خواهد شد. سیب زمینی شیرین از مواد غذایی کامل و مغذی محسوب می‌شود که قرار دادن آن در رژیم غذایی روزانه، تا حد زیادی در کاهش استرس موثر است. مواد مغذی موجود در سیب زمینی شیرین، شامل: ویتامین C و پتاسیم است.

۳. تخم‌مرغ
تخم‌مرغ به دلیل دارا بودن میزان بالای مواد مغذی، اغلب به عنوان یک مولتی‌ویتامین طبیعی شناخته می‌شود. مواد غذایی موجود در تخم‌مرغ شامل: ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. قرار گرفتن تمامی این مواد غذایی در کنار هم به کاهش سطح استرس بدن بسیار کمک می‌کند. تخم‌مرغ سرشار از کولین است. کولین تنها در برخی از مواد غذایی یافت می‌شود. این ماده نقش مهمی در افزایش سلامت مغز و محافظت بدن در برابر استرس دارد. بنابراین قراردادن تخم‌مرغ در رژیم غذایی روزانه، به عنوان یک مکمل تسکین‌دهنده استرس، بسیار توصیه می‌شود.

۴. دانه آفتابگردان
دانه گیاه آفتابگردان، منبع غنی ویتامین E است. این ویتامین محلول در چربی، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند که در سلامت روان و کاهش استرس بسیار موثر است. در مقابل، مصرف کم این ماده غذایی منجر به تغییر خلق و خو و افسردگی می‌شود. دانه آفتابگردان دارای مواد غذایی دیگری نیز هست که به کاهش اضطراب و استرس بسیار کمک می‌کند. این ماده غذایی شامل منیزیم، منگنز، روی، مس و ویتامین‌های گروه B است. شما می‌توانید از دانه‌های آفتابگردان به صورت افزودنی‌های جذاب سالاد، در رژیم غذایی خود استفاده کنید. خاصیت تسکین‌دهنده این دانه‌ها بسیار شگفت‌انگیز است.

۵. کلم بروکلی
بروکلی به دلیل مزایای زیادی که برای سلامتی دارد، در دسته سبزیجات سلامت شناخته می‌شود. یک رژیم غذایی غنی از بروکلی، خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و اختلالات مربوط به بهداشت روان را کاهش می‌دهد. بروکلی به عنوان یک تسکین‌دهنده استرس شناخته می‌شود. مواد غذایی موجود در کلم بروکلی که به کاهش استرس کمک می‌کنند، شامل منیزیم، فولات و ویتامین C است. کلم بروکلی سرشار از سولفورافان است. این ماده یک ترکیب گوگردی با ویژگی محافظتی بدن در برابر نوروپاتی است. این ماده اثرات آرام بخش و ضد افسردگی زیادی دارد و برای تسکین استرس بسیار سودمند است.