

نقش تغذیه در کاهش استرس

نسرین جعفری نژاد - شهرکرد



آرامش، بدون آرامبخش

استرس، فشاری است که بر اثر تغییرات ایجاد شده در محیط به بدن تحمیل می‌شود. بعضی از استرس‌ها مفیدند، اما وقتی از کنترل خارج می‌شوند، بدن به صورت‌های مختلف از آثار سوء آنها رنج می‌برد. شاید این سؤال برای شما هم پیش آمده باشد که آیا تغذیه در کنترل استرس مؤثر است؟

مصرف مواد غذایی بیش‌تر در زمان استرس، بر پایه شواهد علمی اثبات شده است و بیش‌تر مردم به این موضوع واقف‌اند که در زمان استرس بیش‌تر غذا می‌خورند و انتخاب آنها بیش‌تر از گروه مواد قندی و نشاسته‌ای است. در سنین بالای ۴۰ سال، کاهش متابولیسم یا سوخت و ساز، بدن فرد را برای استرس آماده‌تر می‌کند. در این شرایط هورمون‌هایی ترشح می‌شوند که اشتها را زیاد و چربی را ذخیره می‌کنند.

کدام مواد غذایی باعث ایجاد استرس می‌شوند؟
کافئین ماده‌ای است محرک که در قهوه، چای، نوشابه‌های

گازدار، کولاها، شکلات‌ها و بعضی از داروها وجود دارد. مصرف مواد غذایی حاوی کافئین، همانند استرس عمل می‌کند و گاهی اوقات موجب بدتر شدن علائم آن می‌شود. یک ماده محرک، ترشح اسید معده و هورمون‌های تیروئیدی را بیش‌تر می‌کند و این مسئله ضمن ایجاد اضطراب، فعالیت کلیه‌ها را افزایش می‌دهد و با افزایش فعالیت کلیه‌ها دفع ادرار زیاد می‌شود. کافئین، هم‌چنین جذب آهن در بافتی از مواد گوشتی را مهار می‌کند و سبب ایجاد کم‌خونی ناشی از فقر آهن می‌شود. بیش‌تر مردم کافئین را به عنوان عاملی محرک برای افزایش انرژی مصرف می‌کنند، اما این یک احساس کاذب از انرژی است و در واقع غدد فوق کلیوی را خسته می‌کند، چون هورمون‌های آدرنالین، که هورمون‌های استرس نامیده می‌شوند، از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود. کافئین می‌تواند سردرد ایجاد کند، بنابراین مصرف آن را کاهش دهید و در صورت تمایل به مصرف قهوه، قهوه بدون کافئین مصرف کنید.

از عوامل محرک دیگر، فسفر است که به نوشیدنی‌های گازدار

اضافه می‌کنند. مصرف نوشابه‌های گازدار تعادل کلسیم و فسفر را به هم می‌زند. عدم تعادل بین کلسیم و فسفر باعث کاهش کلسیم خون و افزایش برداشت کلسیم از استخوان‌ها و افزایش خطر پوکی استخوان در خانم‌ها می‌شود. فسفر، هم چنین روی اسید کلریدریک معده، که برای هضم غذا لازم است، تأثیر منفی می‌گذارد و علاوه بر آن برای افرادی که مشکل دفع دارند، مضر است. آب معدنی و آب چشمه فسفر ندارند.

افزودنی‌ها و نگهدارنده‌هایی مانند نیتريت و نترات که به مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس و ماهی دودی برای محافظت از تخریب اضافه می‌کنند، با مواد شیمیایی ترکیب می‌شوند و موادی به نام نیتروز آمین‌ها را تولید می‌کنند. مونوسدیم گلو تامات‌ها از افزودنی‌هایی است که مردم خاور دور برای حفظ رنگ سبزی‌های کنسروی و گوشت‌های پخته شده اضافه می‌کنند. این ترکیب شیمیایی باعث سردرد، واکنش‌های پوستی و سوزش در ناحیه پشت گردن می‌شود.

مصرف بیش از حد مواد قندی ساده مانند شکر نیز به عنوان عاملی برای ایجاد استرس و تحریک پذیری شناخته شده‌اند. مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی قندهای ساده، مانند کیک و شکلات در طول روز باعث خستگی و تحریک پذیری فرد می‌شوند که با افزودن مقداری مواد حاوی پروتئین، اثر این مواد را می‌توانید مهار کنید.

چگونه از طریق مصرف مواد غذایی با استرس مبارزه کنیم؟

۱- روز خود را با مصرف یک لیوان آب پر تقال تازه یا آب میوه‌های طبیعی حاوی ویتامین ث شروع کنید و در بقیه روز آب زیاد بنوشید. زیرا وقتی بدن تحت استرس است بدن شما ویتامین ث بیش تری احتیاج دارد. یک لیوان آب میوه تازه نیاز اضافی شما را تأمین می‌کند. نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب بدن شما را از بی‌آبی حفظ می‌کند و از تحمل استرس اضافی جلوگیری می‌کند.

۲- برای صبحانه یک عدد موز، مقداری مواد غذایی حاوی فیبر زیاد و ماست کم چربی استفاده کنید، چرا که موز منبع غنی ویتامین است که برای سوخت‌وساز لازم است. به‌خصوص زمانی که سوخت‌وساز بدن در مواقع استرس سریع می‌شود. توجه کنید که مصرف مکمل‌های اضافی ویتامین لازم نیست، چون ممکن است استرس اضافی به بدن تحمیل کنید.

دستگاه گوارش شما استرس وارد شده را احساس می‌کند. بنابراین دریافت مواد غنی از فیبر در طول روز کمک می‌کند تا طوفان ایجاد شده در این دستگاه فروکش کند.

۳- از مصرف شیرینی، به عنوان میان وعده، پرهیز کنید. به جای آن از غلات کامل، نان کم چرب تهیه شده با شیر و انواع کیک‌های ساده خانگی استفاده کنید.

عادات سالم برای جلوگیری از استرس

۱- از افت قند خون جلوگیری کنید و وعده‌های منظم، کوچک و سالم بخورید.

۲- از میان وعده‌های کم انرژی مانند هویج، کرفس، ذرت بو داده بدون روغن و کیک‌های پرنجی با شکر کم استفاده کنید.

۳- از انواع میوه‌های تازه و آب میوه‌ها به عنوان طمع دهنده‌های شیرین استفاده کنید.

۴- جو شانه‌های گیاهی برای تسکین اعصاب مناسب‌اند، می‌توانید آن‌ها را با یک قاشق غذاخوری عسل میل کنید.

۵- مصرف غذاهای حاوی تریپتوفان مانند مغزهای گیاهی (پسته، بادام، فندق و ...) موز و غلات کامل، دستگاه عصبی را تسکین می‌دهند (چون موجب افزایش میزان سروتونین در مغز می‌شوند).

۶- مصرف مقدار کمی پروتئین در طول روز مانند پنیر، تخم مرغ، مرغ و گوشت در شرایط استرس، خستگی شما را رفع می‌کند. اگر جزو افرادی هستید که خیلی زیاد دچار استرس می‌شوید، همیشه مقداری از مواد حاوی پروتئین آماده را همراه داشته باشید.

۷- غلات کامل و مسود غذایی حاوی فیبر، چرخه ایجاد گرسنگی را به تعویق می‌اندازند. انواع میوه، سبزی، ماست کم چرب و پنیر نیز همین کار را انجام می‌دهند.

۸- از انواع غذاهای بدون چربی یا کم چربی استفاده کنید.

۹- وعده‌های غذایی را حذف نکنید.

۱۰- برای مقابله با استرس راه دیگری به غیر از غذا خوردن پیدا کنید.

۱۱- برای رفع خستگی پس از کار روزانه ورزش کنید. ورزش‌هایی را انتخاب کنید که مورد علاقه شما هستند و به شما آرامش می‌بخشند. ورزش کمک می‌کند تا کالری اضافه سوخته شود، سلامت قلب و ریه‌ها افزایش یابد و ذهن شما از چیزهایی که باعث ایجاد استرس می‌شوند، دور نگه داشته شود.

۱۲- سه بار در هفته و به مدت ۲۰ دقیقه به صورت منظم ورزش کنید.

۱۳- در شرایط استرس از داروهای آرام‌بخش استفاده نکنید.

۱۴- یاد بگیرید که اهداف خود را زمان بندی کنید.

۱۵- اهداف واقعی انتخاب کنید، نه غیر واقعی و غیر قابل دسترس.

۱۶- مهارت‌های مدیریت زمان را یاد بگیرید.

۱۷- زمانی را برای تهیه فهرست غذاهایی که نیاز دارید، اختصاص دهید و از انتخاب مواد غذایی با ارزش تغذیه‌ای کم پرهیز کنید.

منبع: