



سالومه آرمین
کارشناس ارشد علوم تغذیه (تهران)

رژیم غذایی در اضطراب و هیجان

اما چه غذاهایی برای رفع اضطراب مفید هستند؟

● نان های سبوس دار، غلات صبحانه سبوس دار و انواع پاستا و هم چنین برنج قهوه ای منابع سرشار از ویتامین های گروه ب هستند. این ویتامین ها سیستم عصبی بدن ما را تغذیه می کنند. فیبر نامحلول در این نوع غذاها به پیشگیری از یبوست و سایر اختلالات مربوط به دستگاه گوارش که به وسیله اضطراب ایجاد می شوند کمک می کند. تقریباً ۶۰ درصد از دریافت انرژی ما را این گونه غذاهای نشاسته ای که مقداری از آن همراه هر وعده غذای اصلی مصرف خواهد شد باید تشکیل دهد.

● میوه ها و سبزیجات محتوی ویتامین های ث، ای و گروه ب؛ کلسیم، آهن، روی، پتاسیم و مس؛ مواد مغزی گیاهی از قبیل بیوفلاونوئیدها و کاروتنوئیدها هستند. این مواد به تقویت توانایی بدن در مبارزه با بیماری قلبی، انواع خاصی از سرطان و عفونت ها کمک می کنند. ۵ وعده میوه و سبزی در روز به علاوه مقداری اضافه به آن تا جایی که مصرف آن امکان دارد توصیه شده است.

● گوشت لخم، مرغ و بوقلمون بدون پوست، ماهی سفید و ماهی های روغنی، تخم مرغ، شیر کم چربی و فرآورده های لبنی،

سطحی از هیجان که در طی مدتی طولانی باقی بماند اضطراب خوانده می شود. فوت نزدیکان، نگرانی های مالی، کار زیاد، بیکاری و روابط ضعیف اجتماعی همگی منجر به اضطراب می شوند برای کودکان و نوجوانان، جدایی از پدر و مادر، فشار تکالیف درسی و نگرانی های مرتبط با فرآیند رشد و تکامل عوامل متداول بروز اضطراب هستند. پرکاری غده تیروئید و اعتیاد نیز می تواند به عنوان عوامل ایجاد هیجان محسوب شوند.

اضطراب می تواند باعث تضعیف سیستم دفاعی شده و به این ترتیب تکرار ابتلا به بیماری هایی از قبیل سرفه، سرماخوردگی و تب خال را افزایش دهد. اختلال در خواب که خود عامل خستگی طی مدت روز است نیز ممکن است بروز نماید. سردرد، سوء هاضمه، حملات تهجمی، تحریک پذیری و افزایش سرعت ضربان قلب می تواند رخ دهد. اضطراب از جمله عوامل از دست دادن اشتها یا تحریک پرخوری می باشد. به طور خاص کودکان مضطرب، مستعد بروز اختلال در خوردن می باشند.

عمل می‌کند. الکل می‌تواند باعث افزایش احساس سرخوردگی و افسردگی شده و خطر افزایش وابستگی به آن به منظور فرار از اضطراب به جای مبارزه با عامل اضطراب به وجود آید.

● نوشابه، قهوه و چای و مسکن‌های سرماخوردگی دارای کافئین هستند که سیستم عصبی بدن را تحریک می‌کند. مصرف مقادیر زیاد کافئین منجر به لرز، عرق کردن، افزایش ضربان قلب، تنفس سریع و اختلال در خواب می‌گردد. به منظور پرهیز از بروز علائم ترک مصرف، از قبیل سردرد و خستگی، هر نوع کاهش در مصرف آن باید تدریجاً صورت گیرد. کاهش دریافت روزانه نوشیدنی‌های دارای کافئین به یک فنجان یا کمتر در روز ممکن است علائم مزبور را رفع نماید.

چند نکته:

- **چای بابونه** به آرام نمودن اعصاب و بهبود خواب در صورت مصرف شب هنگام، کمک می‌کند.
- **قرص‌های مکمل ویتامین و مواد معدنی** به تقویت بدن در برابر اثرات اضطراب یاری می‌رساند.

حبوبات، توفو و پروتئین گیاهی، سویا همگی منابع خوب پروتئین بدون اضافه کردن چربی در رژیم غذایی می‌باشند. ۲ تا ۳ وعده غذاهای پروتئینی خصوصاً در شرایط اضطراب و هیجان مورد نیاز است.

اما از چه غذاهایی در شرایط اضطراب باید پرهیز کرد؟

- همواره اعتدال در مصرف چربی‌ها و روغن‌ها توصیه می‌شود. غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع شده مانند کره و روغن حیوانی باید به طور جدی در رژیم محدود شود. منابع دیگر این نوع چربی‌ها شامل برش‌های گوشت قرمز پرچربی، فرآورده‌های گوشتی از قبیل انواع برگر و سوسیس و کالباس، فرآورده‌های لبنی پرچربی، بیسکویت، کیک و دسرهای آماده مصرف می‌باشد. این غذاها می‌توانند باعث بالا بردن سطح کلسترول خون و در نتیجه افزایش خطر بیماری قلبی شوند. نسبت بالایی از غذاهای چرب باعث افزایش احتمالی اضافه وزن نیز می‌شود. اضافه وزن منجر به مشکلات بسیار زیاد فیزیولوژیک و روانی می‌شود که خود شرایط اضطراب را تشدید می‌کند.
- **الکل به عنوان سرکوب‌کننده سیستم عصبی**



کلینیک تخصصی شبانه روزی بهگر

دارای تخصص‌های:

پزشک عمومی - متخصص داخلی (گوارش ، فمرد و عفونی) اطفال و نوزادان (واکسناسیون) قلب و مروق (نوار قلب ، اکوکاردیو گرافی داپلر ، تست ورزش ، کلینیک فشارخون) اسپرومتری ، جراحی عمومی ، ارتوپدی ، اطلاق عمل سرپایی ، زنان و زایمان و نازایی (پاپ اسمیر ، کرایو سرجری ، کوتریزاسیون ، گذاشتن IUD) پوست و مو و زیبایی ، ارولوژی (سونداژ مثانه) ، چشم پزشکی (معاینات چشم پزشکی ، اپتومتری ، خدمات تشخیص بیماریهای چشم) مینک بهگر ، مغزو اعصاب (الکترو آنسفا لو گرافی ، نوار عصب و عضله) ، گوش حلق و بینی (خدمات گوش ، جاندازی و گچ گیری بینی)

شامل بخش‌های:

رادیولوژی (ساده و با ماده حاجب ، پری اپیکال ، پانورکس ، بایت وینگ ، ماموگرافی و هیستروگرافی)
سونو گرافی (تراش واژینال) **آزمایشگاه تشخیص طبی** (خون شناسی ، سرولوژی ، بیوشیمی ، تجزیه ادرار ، میکروب‌شناسی و هورمون شناسی) **فیزیوتراپی** (لیزر تراپی و مکانوتراپی) **دندانپزشکی** (ترمیمی ، روت کانال تراپی ، پروتز ثابت و متحرک ، زیبایی و ترمیم با اشعه) **داروخانه** (آرایشی ، بهداشتی ، ساخت داروهای ترکیبی)

حرف فرداد با ستاره‌های :
 تأمین اجتماعی - خدمات درمانی ، نیروهای مسلح - شهرداری و بانکهای تجارت ، صادرات ، سپه ، ملت ، کشاورزی و مرکزی ، بیمه ایران (وزارت نیرو ، سازمان پترو و کفترانی) آتیمستان حافظه گانون سر دفتر داران و دفتر یاران ، دانشگاه شریف ، مرکز بهداشت آزاد وزارت نفت
 خیابان آزادی - ابتدای بهبودی - کوچه اردوگان
 تلفن: ۰۲۱-۳۷۷۴۰۰۰ - ۰۲۱-۳۷۷۴۰۰۱ - ۰۲۱-۳۷۷۴۰۰۲
 فاکس: ۰۲۱-۳۷۷۴۰۰۳