

رابطه تغذیه و استرس:

استرس یکی از عوامل تأثیرگذار بر شیوه زندگی است. تغذیه ضعیف و نامناسب، می‌تواند استرس را باشد. مواد غذایی به واسطه ویتامین‌ها و املاح خود، سبب ایجاد و یا کاهش استرس می‌شوند. در مواقع استرس‌های شدید تجمع سموم در بدن، ضربان قلب، فشار خون و ترشح هورمون‌های استرس، در بدن افزایش می‌یابند. قند و چربی‌های خون بالا می‌روند و اختلالات گوارشی بیشتری بروز می‌کند. به همین دلیل کنترل رژیم غذایی، می‌تواند در کنترل و بهبود علائم ناشی از استرس، نقش مهمی داشته باشد. برخی مواد به دلیل تغییراتی که در بدن ایجاد می‌کنند، سبب افزایش استرس می‌شوند که از جمله آن‌ها می‌توان به کافئین، نمک و شکر و کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی اشاره کرد.

کافئین:

این ماده در چای، قهوه، شکلات و نوشابه‌های گازدار وجود دارد. کافئین، سبب تحریک سیستم اعصاب مرکزی می‌شود. کافئین از طریق جدار معده و روده‌ها، ظرف چند دقیقه جذب شده و توسط جریان خون به تمام قسمت‌های بدن می‌رسد. در نتیجه فرد سرحال‌تر شده و می‌تواند هوشیارانه‌تر عمل کند؛ اما مصرف بیش از حد کافئین، می‌تواند زیان‌آور باشد. مصرف بالای کافئین، هورمون‌های استرس را تحریک می‌کند و ممکن است منجر به افزایش ضربان قلب و فشار خون گردد. مصرف بیش از حد این ماده، می‌تواند سبب برانگیختگی، اضطراب و بی‌قراری، پریشانی، اختلال در خواب و سرگیجه شود.

قند و شکر:

امروزه مصرف قند و شکر در میان مردم افزایش یافته است. یک رژیم غذایی حاوی قند و شکر فراوان، ممکن است جایی برای مصرف سایر مواد غذایی مقوی و مغذی باقی نگذارد.

همچنین مصرف بالای قند و شکر، می‌تواند با تأثیر بر میزان قند خون، سبب افزایش اختلالات روانی و جسمانی گردد. اگر فردی خوراکی‌های حاوی قند و شکر مصرف کند، یک ساعت بعد احساسات ناخوشایند ناشی از سطح پایین قند خون را تجربه می‌کند و فرد برای فرونشاندن احساس گرسنگی، دوباره تمایل به مصرف مواد قندی پیدا کرده و روند قبلی تکرار شود. این سیکل معیوب افت قند و تجربه علائم افت قند، استرس‌زاست و شخص را در انجام وظایف تکالیف روزانه دچار ناتوانی می‌نماید.

نمک:

نمک، سبب تخلیه ذخایر پتاسیم بدن می‌شود که این ماده برای عملکرد سیستم ایمنی ضروری است. همچنین خوردن غذاهای شور، سبب افزایش فشار خون می‌شود.

کمبود ویتامین‌های گروه B

مکمل‌های ویتامین B، به دلیل تأثیراتی که بر استرس و اضطراب دارند، مدت‌هاست به‌عنوان ویتامین‌های ضد استرس نام برده می‌شوند. ویتامین B6 و ویتامین B12 نیز در بهبود اضطراب و استرس و افسردگی ناشی از سندرم پیش از قاعدگی نقش دارند. نیاز بدن به تمام ویتامین‌های گروه B در هنگام استرس افزایش می‌یابد. ویتامین B6 مخصوصاً برای سلامت سیستم ایمنی و عملکرد عصبی اهمیت دارد. اسید فولیک که فولات نیز نامیده می‌شود، یک نوع ویتامین B است که سطح سروتونین را در بدن افزایش می‌دهد.

کمبود ویتامین C

این ویتامین، آنتی‌اکسیدانی شناخته شده که فواید زیادی برای سلامت دارد. همانطور که نشان داده شده، ویتامین C در مبتلایان اضطراب، نقش درمانی مؤثری دارد.

کمبود ویتامین D

کمبود ویتامین D با بدخلقی، اضطراب و افسردگی ارتباط دارد و ریسک سرطان و دیگر بیماری‌ها را نیز افزایش می‌دهد. قرار گرفتن در معرض نور آفتاب نیز باعث ساخته شدن ویتامین D و تقویت روحیه می‌شود.

کمبود منیزیم

کمبود منیزیم در بدن به کاهش تولید سروتونین منجر می‌شود. درمان با منیزیم به بهبود افسردگی و عوارض آن مثل اضطراب و بی‌خوابی می‌انجامد.

از منظر دیگر، استرس موجب آزادسازی گلوکور از کبد می‌گردد که این امر، موجب تخلیه سریع ذخایر غذایی بدن می‌شود و این تخلیه، منجر به خستگی شدید و عملکرد ضعیف‌تر سیستم ایمنی می‌گردد. از این‌رو مصرف غذاهایی که به آرامش بدن کمک کرده و همچنین مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند، بهترین انتخاب برای کاهش استرس و اضطراب هستند. از جمله این مواد غذایی، می‌توان به لیست زیر اشاره کرد:

غلات کامل

غلات کامل و نشاسته مانند نان کامل، حبوبات، ماکارونی، سیب‌زمینی و برنج قهوه‌ای، دارای تریپتوفان زیادی هستند. تریپتوفان اسیدآمینهای مهمی است که در مغز به سروتونین که انتقال‌دهنده عصبی شادی‌آور است، تبدیل می‌شود. در واقع سروتونین منجر به احساس آرامش و قوت قلب می‌گردد؛ همچنین غلات کامل، منبع غنی از ویتامین‌های گروه B به‌خصوص ویتامین B1 می‌باشند.

پروتئین‌ها و غذاهای دریایی

انواع گوشت‌های قرمز و سفید، تخم‌مرغ، ماهی و غذاهای دریایی مقادیر زیادی از پروتئین را به بدن ما می‌رسانند که باعث تقویت عملکرد مغزی، تأمین انرژی و تنظیم فشارخون می‌گردد. این مواد غنی از تریپتوفان و در نتیجه سروتونین هستند. غذاهای دریایی علاوه بر تریپتوفان، اسیدهای چرب امگا ۳ را به بدن می‌رسانند. امگا ۳ چربی بسیار مفیدی است که بهبود و افزایش عملکرد مغزی از مزایای منحصره‌فرد آن می‌باشد.

مواد غذایی غنی از کلسیم و منیزیم

مصرف غذاهای غنی از مواد معدنی یعنی کلسیم، منیزیم و پتاسیم مانند سبزیجات برگ سبز، غلات کامل، نخودها، مغزها، لوبیاهای دانه‌های خشک شده، محصولات لبنی نیز میوه‌های تازه می‌توانند، نقش مؤثری در کاهش استرس و اضطراب داشته باشد.

شیر منبع غنی از تریپتوفان است. شیر همچنین منبع منحصربه‌فرد کلسیم است و تأثیر مهمی در کاهش استرس، انقباضات عضلانی و نیز کاهش فشارخون دارد؛ بنابراین شیر واقعاً میان وعده‌ی بسیار مناسبی برای کاهش استرس و کسب آرامش می‌باشد.

پروبیوتیک‌ها یا باکتری سالم در برخی از انواع ماست‌ها (محصولات پروبیوتیک) وجود دارند، پروبیوتیک‌ها سبب بهبود خلق‌و‌خو شده و مصرف منظم این مواد غذایی می‌تواند، یک روش مناسب برای مبارزه با استرس و افسردگی باشد.

میوه‌ها و سبزی‌های غنی از ویتامین C

تمام میوه و سبزیجات رنگی مثل انواع توت‌ها، گیلاس و حتی مرکبات نارنجی رنگ، باید حتماً در طول روز مصرف شوند؛ چرا که هر رنگ از میوه‌ها، دارای آنتی‌اکسیدان قوی است.

آنتی‌اکسیدان‌ها با کم کردن استرس و افزایش توان بدنی، منجر به کاهش بیماری‌ها شده و شادابی روزانه را تأمین می‌کنند. فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی، به دلیل داشتن کاروتنوئید که نشان‌دهنده یک آنتی‌اکسیدان قوی است، به کاهش استرس بدن کمک می‌کند؛ همچنین جویدن سبزیجات شکننده و ترد، مانند هویج و کرفس از طریق مکانیکی باعث کاهش عادت به هم فشردن دندان‌ها در نتیجه استرس می‌شوند.

آجیل‌ها و مغز دانه‌های بدون نمک

مغزها دارای ویتامین B2 (ریبوفلاوین)، ویتامین E، منیزیم و روی هستند. ویتامین‌های گروه B و



منیزیم در تولید سروتونین نقش دارند که به تنظیم خلق‌و‌خو و تسکین استرس کمک می‌کند. ویتامین E، آنتی‌اکسیدانی است که رادیکال‌های آزاد مربوط به استرس و بیماری‌های قلبی را از بین می‌برد. با این حال، در خوردن بادام آن‌ها افراط نکنید؛ زیرا اصولاً این گروه غذایی، چربی بسیار بالایی دارند که هر چند بیشتر از نوع چربی‌های سالم و از انواع غیراشباع می‌باشد، ولی مصرف زیاد آن باعث اضافه وزن و چاقی می‌شود.

نوشیدنی‌های ضد استرس

برای آرامش و کاهش استرس، نوشیدنی‌های بدون کافئین را جایگزین نسکافه و قهوه نمائید. برای این منظور می‌توانید نوشیدنی‌های بابونه، رزماری و سنبل‌الطیب، چای سبز را امتحان کنید.

ادویه‌جات ضد استرس

زردچوبه ادویه‌ای است که حاوی کورکومین می‌باشد. کورکومین دارای خواص آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی قوی است که از آسیب به سلول‌های مغز جلوگیری می‌کند؛ همچنین مصرف زعفران و آویشن نیز به دلیل ترکیبات خاص آن در کنترل استرس، بسیار مؤثر می‌باشند.

به طور کلی توصیه‌های زیر می‌تواند، برای کنترل استرس و کاهش علائم خطر آن مفید واقع شود:

- وعده‌های غذایی را حذف نکنید.

- از افت قند خون جلوگیری کنید و وعده‌های منظم، کوچک و سالم بخورید. نمایه گلیسمیک (توانایی بالا بردن قند خون به وسیله یک ماده غذایی خاص) یا (GI) مواد غذایی را بشناسید. این شاخص به ما نشان می‌دهد، مواد قندی (کربوهیدرات‌ها) با چه سرعتی تبدیل به قند می‌شوند و سطح قند خون را بالا می‌برند. هر اندازه این شاخص پایین‌تر باشد، مواد حاوی کربوهیدرات دیرتر تبدیل به قند می‌شوند؛ بنابراین سطح قند خون را بیشتر می‌توانیم کنترل کنیم و بیشتر احساس آرامش می‌کنیم؛ هم‌چنین از احتمال ورود و ذخیره چربی‌های ناخواسته جلوگیری می‌کنیم. انواع شیرینی، نان سفید و سیب‌زمینی، نمایه گلیسمیک بالا دارند و مواد غذایی‌ای مانند ماکارونی، برنج، لوبیا نمایه گلیسمیک پایین‌تری دارند.

- از میان وعده‌های کم انرژی مانند هویج، کرفس، ذرت بو داده‌ی بدون روغن استفاده کنید.

- از مصرف شیرینی‌جات در میان وعده خودداری کنید.

- روزانه ۲-۳ عدد میوه تازه مصرف کنید.

- برای ایجاد آرامش، یک لیوان شیر گرم به همراه ۲ عدد خرما استفاده کنید.

- غلات کامل و مواد غذایی حاوی فیبر، چرخه ایجاد گرسنگی را به تعویق می‌اندازند. انواع میوه، سبزی،

ماست کم‌چرب و پنیر نیز همین کار را انجام می‌دهند.

- از انواع لبنیات کم‌چرب در طول روز استفاده کنید.

- مصرف ماست قبل از خواب، به علت دارا بودن اسید لاکتیک، بیشتر توصیه می‌شود.

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

- برای رفع خستگی پس از کار روزانه ورزش کنید.

- روزانه به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه و ۳ بار در هفته به صورت منظم ورزش کنید.

- در شرایط استرس، از داروهای آرام‌بخش استفاده نکنید.

- یاد بگیرید که اهداف خود را زمان‌بندی کنید.

نگارش: نصیبه میرفلاح - کارشناس تغذیه

