



۱۰ ماده‌ی مغذی برای آرامش

علیرضا انیسی - پزشک

۱- جگر

تغذیه همیشه از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند بر آرامش افراد تاثیر بگذارد. آرامش در هفته‌های پایانی مهم‌ترین عامل برای موفقیت داوطلبان است.

با خوردن صد گرم جگر می‌توانید نیاز یک ماه ویتامین A، نیاز ۱۴ روز ویتامین B۱۲ و دو برابر نیاز روزانه ویتامین B۲ را تامین کنید، ویتامین B باعث شادی می‌شود و مواقع ناراحتی و استرس با خوردن ویتامین B، به سوخت و ساز بدن کمک کرده و نیروی طبیعی مورد نیاز تامین می‌گردد.

ویتامین B در بدن تک تک مواد غذایی را به انرژی و مواد موثر برای بدن تبدیل می‌کند، ویتامین B غشاء مخاطی را در مقابل امراض میکروبی مقاوم می‌کند روی و سلنیوم سیستم مقاومت بدن را تقویت می‌کنند، با خوردن صد گرم جگر نصف نیاز روزانه بدن از این عناصر کمیاب تامین می‌شود، با خوردن جگر کمبود آهن بدن نیز جبران می‌گردد، وجود آهن در جگر به اندازه کافی سبب می‌شود که سلول‌ها به طور مطلوب با اکسیژن تامین شوند، جگر حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای منیزیم است که همه‌ی این مواد خاصیت ضد تنش و ضد اضطراب دارند

۲- ماست

ویتامین‌های B کمپلکس و A و D است که همه‌ی آن‌ها ضد تنش هستند. البته ماست کم چربی نسبت به ماست پر چربی مقدار کم تری از این ویتامین‌ها را دارد

۳- پسته

به گفته‌ی متخصصان تغذیه، پسته حاوی مقدار زیادی پروتئین گیاهی، مواد نشاسته‌ای غنی و مواد معدنی مهم مانند پتاسیم و منیزیم است که بسیاری از نیازهای بدن را تامین می‌کند. علاوه بر این، پسته برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است. پس روزانه ۱۰ الی ۱۵ عدد پسته مصرف کنید.

۴- شیر

روزانه ۲ لیوان شیر مصرف کنید. کلسیم موجود در شیر باعث کاهش اسپاسم عضلانی و ایجاد حالت آرامش در بدن می‌شود. بهتر است شیر را ولرم و خارج از وعده‌های اصلی غذایی میل کنید.

۵- جو

کربوهیدرات باعث می‌شود مغز، سروتونین بیش‌تری تولید کند. این میانجی شیمیایی خوشحالی زمانی که ما شکلات تلخ هم می‌خوریم تولید می‌شود. هر قدر بدن تان آرام‌تر کربوهیدرات را جذب کند، جریان سروتونین در بدن باثبات‌تر

خواهد بود. نتیجه این که به مدت طولانی تری حس و حال بهتری خواهید داشت.

۶- ماهی سالمون

هورمون‌های استرس یک دشمن بزرگ دارند و آن اسیدهای چرب امگا ۳ است. نتایج مطالعه‌ای که در ژورنال دیابت و متابولیسم به چاپ رسیده نشان می‌دهد رژیم غذایی غنی از امگا ۳ از افزایش شدید سطح آدرنالین و کورتیزول در بدن جلوگیری می‌کنند.

۷- اسفناج

منیزیم ماده‌ای است که عصبانیت را آرام می‌کند. نخست این که این ماده معدنی می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد و بدن تان را در شرایط آرامش طولانی مدت قرار دهد. نرسیدن مقدار کافی منیزیم به بدن می‌تواند باعث بروز خستگی و سردرد شود.

۸- بادام

وقتی کاملاً ترمز بریده اید بروید سراغ یک مشت بادام. بادام مملو از ویتامین E است؛ آنتی‌اکسیدانی که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود. بادام حاوی ویتامین‌های گروه B نیز هست که کمک می‌کند بدن در شرایط ناخوشایند بتواند خود را جمع و جور کند. یک چهارم فنجان بادام نیاز روزانه شما به این مواد را برطرف می‌کند. یک راه ساده دیگر خوردن کره‌ی بادام به جای کره‌ی بادام زمینی در روزهای سخت است.

۹- گوجه فرنگی

گوجه فرنگی هم منبع غنی پتاسیم است، اگر آن را با ریحان و ترخون، که هر دو کیفیت آرامبخشی دارند مصرف کنید، تاثیر غذایی آن را دو برابر ساخته اید، به ویژه اگر گوجه فرنگی خام مصرف شود.

۱۰- موز

برای مبارزه با تنش، شما نیاز دارید در رژیم غذایی تان حتما سدیم و پتاسیم به مقدار کافی مصرف کنید. در بسیاری از رژیم‌ها میزان سدیم (نمک) بیش‌تر است، با محدود کردن نمک دریافتی و با خوردن بیشتر منابع غذایی دارای پتاسیم، نظیر موز، می‌توانید تعادل را برقرار سازید، ضمناً این ماده «پتاسیم» عمل تبادل اکسیژن را در خون سریع و آسان می‌سازد، و کمک می‌کند تا شما احساس آرامش بیش‌تری نمایید. استفاده از موز سبب احساس نیرو، نشاط و سلامتی بیش‌تری می‌شود.

یادتان باشد که در کنار استفاده از مواد غذایی مناسب، برخورداری از استراحت و تفریح مناسب نیز حرکت یادگیری را برای تان ساده‌تر و کامل‌تر خواهد نمود.