

نقش تغذیه و رژیم غذایی در مدیریت استرس

استرس یکی از عوامل تأثیر گذار بر شیوه زندگی است. رژیم غذایی متعادل و تمرین تنفس عمیق، ساده ترین و به صرفه ترین روش های کنترل استرس است و مواد غذایی به واسطه ویتامین ها و املاح خود سبب کاهش استرس می شوند.

از آنجایی که استرس مستمر منجر به بیماری افسردگی خواهد شد و اثرات ماندگاری از خود بجای خواهد گذاشت، شاید از مهمترین عوامل قابل پیشگیری و موثر در بروز افسردگی استرس است و تلاش در جهت کاهش و مدیریت آن نقش پررنگی در کاهش شیوع افسردگی خواهد داشت؛ از اینرو آنچه در ادامه خواهید دید درخصوص تاثیر تغذیه و رژیم غذایی در مدیریت استرس بحث خواهد کرد:

مهمترین تغییراتی که در بدن در هنگام استرس اتفاق می افتد عبارتند از:

- * افزایش هورمون های استرس (آدرنالین و کورتیزول)
- * افزایش قند و چربی خون
- * افزایش ضربان قلب و فشار خون
- * افزایش تنفس
- * تجمع سموم همچون دی اکسید کربن و لاکتات ها در بدن
- * تغییرات هیجانی در نتیجه تغییرات شیمیایی در مغز
- * اختلالات گوارشی (شبه سندرم روده تحریک پذیر)
- * تضعیف ایمنی بدن

نقش تغذیه در مدیریت استرس:

یک رژیم غذایی متعادل در حفظ سلامت و کمک به کاهش استرس اهمیت زیادی دارد. برخی غذاها و نوشیدنی ها تحریکات قوی در بدن ایجاد می کنند و مستقیماً سبب بروز استرس می شوند. این تحریکات گرچه ممکن است در کوتاه مدت لذت بخش باشند ولی در دراز مدت می توانند عوارض نامطلوبی داشته باشند.

از مواد غذایی زیر که علائم و نشانه های استرس را بدتر می کنند کمتر مصرف کنید:

- * چای، قهوه، کاکائو و شکلات
- * نوشیدنی های حاوی جوش شیرین و نوشابه های کولا

* غذاهای آماده و هله هوله ها

* زرده تخم مرغ

* کره، پنیر، میگو و گوشت

* روغن نارگیل

* بادام هندی و سایر مغزها (بادام، پسته، گردو و ...)

* شکر

مهم ترین مواد غذایی تشدید کننده و یا ایجاد کننده حالاتی شبیه استرس عبارتند از:

* کافئین :

این ماده در چای، قهوه، شکلات و نوشابه های گازدار وجود دارد. کافئین سبب آزاد شدن هورمون آدرنالین در بدن و افزایش استرس می شود. زمانی که این ماده در حد متعادل مصرف شود، هوشیاری افزایش یافته و فعالیت قلب، سیستم عصبی و عضلات نیز بالا می رود. مصرف بیش از اندازه کافئین اثری مشابه استرس طولانی مدت در بدن ایجاد می کند. به نظر می رسد مصرف کافئین با افزایش کلسترول و فشار خون ارتباط دارد. اگر به مصرف زیاد این ماده عادت کرده اید باید مصرف آن را به تدریج کاهش دهید.

شکر:

شکر یک ماده غذایی اساسی محسوب نمی شود. این ماده تأمین کننده انرژی در کوتاه مدت بوده سبب افزایش فعالیت برخی غدد و تحریک پذیری، کاهش تمرکز و افسردگی می شود. مصرف زیاد شکر بار زیادی به غده لوزالمعده برای تولید انسولین نیز وارد می کند که احتمال پیشروی به سوی دیابت را افزایش می دهد.

میزان قند خون را ثابت نگه دارید و در مصرف شکر احتیاط کنید.

* نمک :

نمک سبب افزایش فشار خون و عدم ثبات هیجانی می شود. نمک پتاسیم در این خصوص می تواند جایگزین بهتری برای نمک سدیم باشد. از مصرف هله هوله ها و غذاهای آماده حاوی نمک مانند سوسیس، ژامبون، همبرگر، انواع شور، چیپس و آجیل های شور پرهیز نمایید.

* غذاهای حیوانی :

افزایش میزان پروتئین در غذای مصرفی سبب افزایش هیجان و استرس می شود لذا توصیه می شود مصرف غذاهای حیوانی به ویژه گوشت قرمز را کاهش دهید.

* غذاهای سرخ کرده و پر چربی:

این گونه غذاها سبب ضعف سیستم ایمنی می شود. از مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع (چربی های گوشت و ...) پرهیز کنید. چربی ها سبب چاقی می شوند که خود بار اضافی بر سیستم قلب و عروق وارد می سازد. چربی بالا از علل ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات است.

* سیگار:

برخی افراد برای مقابله با استرس سیگار می کشند. به نظر می رسد این عمل در کوتاه مدت سبب رهایی از استرس می شود اما اثرات زیانبار مصرف سیگار در طولانی مدت بسیار شدید است. این مضرات که در نهایت گریبانگیر فرد می شود با اثر زودگذر آن قابل مقایسه نیست. سیگار مسئول انواع سرطان، فشار خون بالا و انواع بیماری های قلبی و ریوی می باشد.

از مواد غذایی که استرس را کاهش می دهند مصرف کنید:

* غذاهای حاوی کربوهیدرات بالا:

کربوهیدرات ها سبب آزاد شدن ماده سروتونین در مغز شده ایجاد آرامش می نماید. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات عبارتند از: برنج، ماکارونی، سیب زمینی، نان، ذرت بوداده و کلوچه های کم کالری، برای رهایی از استرس توصیه می شود معادل یک لیوان ماکارونی یا برنج یا یک عدد سیب زمینی میل شود. به خاطر داشته باشید که مصرف زیاد مواد نشاسته ای می تواند موجب اضافه وزن و چاقی شود.

* غذاهای پر فیبر:

استرس سبب ایجاد گرفتگی عضلانی و یبوست می شود. در این گونه موارد مواد فیبردار مصرف کنید تا حرکات دستگاه گوارش شما تنظیم شده و روده ها به خوبی کار کنند. در غذای روزانه شما باید حداقل ۲۵ گرم فیبر وجود داشته باشد. میوه ها، سبزیجات و غلات سبوس دار منابع بسیار خوب فیبر هستند. در وعده صبحانه، میوه میل کنید و از غلات کامل و نان های سبوس دار مانند سنگک استفاده نمایید.

* سبزی ها:

تولید سروتونین در مغز به نوع تغذیه شما بسیار حساس است. مصرف بیشتر سبزی ها تولید سروتونین را در مغز شما افزایش می دهد و به شما کمک می کند تا بر استرس خود غلبه کنید.