

خوردنی های از بین برنده استرس



اولین خوردنی استرس زدا ، «ماست» است.
ماست به ویژه برای فصل تابستان مفید است، چون سبک بوده و هضم آن هم آسان است. دکتر شیفا شارما، متخصص تناسب اندام در هند در این باره می گوید :ماست یا هر محصول لبنی دیگر غنی از ماده ای به نام تیروسین است که میزان سروتونین را در مغز افزایش می دهد. به بیانی دیگر پروتئین ها در محصولات لبنی مقدار سروتونین را که نورهورمونی در مغز است، افزایش می دهند و در نتیجه استرس اعصاب را کاهش داده و شما را آرام می سازد



خوردنی بعدی برای از بین بردن استرس، «شکلات تلخ» است .
پزشکان می گویند: مصرف شکلات تلخ از مقدار هورمون استرس می کاهد و سایر آشفتگی های بیوشیمیایی مرتبط با استرس را متعادل می سازد



مركبات هم خوردنی های مناسبی هستند برای برطرف کردن استرس.
میوه ها حاوی قند طبیعی هستند که ذهن را از استرس خالی می سازند و مرکبات و میوه های تابستانی تاثیر بیشتری در این زمینه دارند



خوردنی ضد استرس بعدی «بادام درختی» است.
بادام سرشار از ویتامین «B۲» و ویتامین «E» ، منیزیم و روی است . ویتامین های B و منیزیم تاثیر بسزایی در تولید سروتونین دارند که خلق انسان را تنظیم می کنند و استرس را تسکین می دهند. روی هم می تواند با برخی از اثرات منفی استرس مقابله کند و ویتامین E هم به عنوان یک آنتی اکسیدان مولکول های رادیکال آزاد را که با استرس و بیماری قلبی مرتبط هستند، نابود می سازد



گزینه بعدی «چای» گیاهی یا «چای سیاه» است :
که ضمن کنترل کالری ها، خلق و خوی شما را نیز بهبود می بخشد. چای بابونه، چای یاسمن و سایر چای های گیاهی تاثیر شگفت انگیزی روی بدن شما دارند و می توانند مثل یک داروی مسکن عمل کنند



ماهی هم جزو خوراکی های ضد استرس و آرامش بخش است.
«ماهی» منبع غنی از چربی های امگا - ۳ است که حاوی ویتامین های گروه B به ویژه B۶ و B۱۲ مفید برای مقابله با استرس هستند. در واقع ویتامین B۱۲ یکی از مهمترین مکمل ها برای ساخت سروتونین به عنوان هورمون شادی در مغز است و کمبود ویتامین B۱۲ می تواند سبب افسردگی شود



کلم بروکلی
یکی دیگر از خوردنی های مفید برای مقابله با استرس است که وقتی به پاستا، برنج و یا سالاد افزوده می شود، تاثیر معجزه آسایی در ایجاد شادی در شما اعمال می کند. کلم بروکلی هم سرشار از ویتامین های گروه B شامل اسید فولیک است که به کاهش ترس، اضطراب و نگرانی استرس و حتی افسردگی کمک می کند. **فیبر موجود در این سبزی نیز برای مقابله با یبوست و سندرم روده ترکیب پذیر مفید است که این سندرم در واقع حاصل استرس بلند مدت است**



آخرین ماده معجزه آسا در کاهش استرس «سیر» است.
سیر برای آرام کردن تنش و استرس و نیز کاهش گلوکز خون مفید است .سیر سرشار از آنتی اکسیدان ها است و این مواد در مقابله با استرس بسیار مفید است.