

ریز مغذی ها و خوراکی های مفید در استرس



در طول مدت مواجهه با استرس و اضطراب شدید، سیستم هورمونی بدن هورمون‌های استرس (اپی نفرین، نور اپی نفرین، یک هورمون استروئیدی و آدرنالین) را ترشح می‌کند. این هورمون‌ها که هورمون‌های جنگ و گریز نیز نامیده می‌شوند بدن را برای واکنش‌های سریع و قوی آماده می‌کنند. افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب و سرعت تنفس و نیز قدرت انقباض شدید و سریع از تأثیرات سیستمیک این هورمون‌ها در زمان استرس است. استرس موجب آزادسازی قند گلوکز از کبد می‌گردد و در نتیجه با افزایش قند خون تغذیه سلول‌ها به منظور تولید سریع‌تر انرژی تامین می‌شود. این ارائه شدید مواد غذایی به سلول‌ها تهی‌سازی ذخایر غذایی بدن را به دنبال دارد و این تخلیه منجر به خستگی شدید و عملکرد ضعیف‌تر سیستم ایمنی می‌شود. قرار گرفتن در شرایط پُراسترس برای بسیاری از ما اجتناب‌ناپذیر است. فشارهای کاری، درسی و اجتماعی باعث می‌شود بسیاری از ما هر روز استرس را تجربه کنیم. هنگامی که استرس را تجربه می‌کنیم، بدن ما واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهد. این واکنش‌ها اگر به درستی مدیریت نشوند ممکن است به اثرات نامطلوبی (مانند چاقی مفرط، ضعف سیستم ایمنی و...) در زندگی منجر شوند. می‌توان با تغذیه مناسب، ورزش کردن و استراحت کافی بسیاری از این تأثیرات نامطلوب را کاهش داد.

❖ کربوهیدرات ساده و مرکب (حبوبات، نان، ماکارونی، جودوسر، سیب

زمینی): با افزایش سروتونین باعث کاهش استرس می گردد.

❖ آمینواسید تریپتوفان (بو قلمون، مرغ، موز، شیر، جودوسر، پنیر، مغزها از

قبیل: پسته، بادام، گردو، فندق) : پیش ساز و افزایش دهنده سروتونین

می باشد.

❖ مواد غذایی با شاخص گلیسمیک پایین (حبوبات، غلات سبوسدار)

❖ امگا 3 (میگو، ماهی تن، سالمون، ساردین): از افزایش هورمونهای ایجادکننده

استرس و بیماریهای قلبی - عروقی پیشگیری می کند.



❖ پروبیوتیک ها (ماست، کفیر)

❖ آمینو اسید لیزین (لبنیات و غذاهای دریایی)

❖ پروتئین ها (گوشت سفید، حبوبات، شیر، ماست، تخم مرغ): باعث انرژی

ذهنی بالاتر، در نتیجه بهبود زمان واکنش می گردد.

❖ جین سینگ: پرهیز در افراد با فشار خون بالا و احتیاط در مصرف آن

❖ جویدن سبزیجات خام: کاهش عادت به هم فشردن دندانها در استرس
❖ حتما در طول روز دست کم پنج وعده میوه و سبزیجات میل کنید و
غذاهایی که سرشار از ویتامین B و C و Mg هستند را در برنامه غذایی خود
قرار دهید.

❖ B12 (گوشت، انواع ماهی ها، مرغ، تخم مرغ) کمبود آن منجر به افسردگی
می شود.

❖ اسید فولیک (مرکبات، اسفناج، موز، گوجه فرنگی، فلفل، کیوی، بروکلی)
❖ ویتامین C (مرکبات، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی): تقویت سیستم ایمنی
❖ Mg (آجیل و مغزها به خصوص فندق و بادام زمینی، سبوس، غلات
سبوسدار بویژه جو، برنج قهوه ای، لوبیا و آب سبزیجات: ریحان، کلم
، اسفناج): موجب استراحت ماهیچه و کاهش خشم می شود.

❖ کروم (لوبیاسبز، تخم مرغ، دانه غلات کامل، ماهی، میگو، فلفل سبز، گوجه
فرنگی، مخمر، موز، آب آشامیدنی): به مصرف قند اضافی و جذب قند توسط
سلولها کمک می کند. افراد سالم نیاز به مصرف مکمل آن ندارند.

❖ ویتامین E (مغزها و زیتون): جلوگیری از تخریب دیواره سلولها، عروق و
پیشگیری از سکت قلبی



- ❖ گیاهان سنبل الطیب، گل گاو زبان، اسطوخودوس، بادرنجبویه: کوتاه مدت و در بیماران فشار خون با احتیاط مصرف شود.
- ❖ دمنوش بابونه، فرنجمشک (از خانواده نعنائیان) و گیاه رازک، نعنای به صورت موضعی: آرامبخش و ضدخستگی
- ❖ مصرف آب کافی، شیر روزانه 2 تا 3 لیوان، عسل، جویدن آدامس، گلاب، زعفران (با مشورت)، زالزالک، جوانه گندم
- ❖ بوئیدن وانیل، گیاهان خوشبو، کرمهای خوشبو، سیب، قهوه، آب سرد ریختن روی مچ دست و صدای طبیعت.
- ❖ فعالیت بدنی (مدیتیشن، پیاده روی در جنگل، یوگا، تمرین نفس کشیدن عمیق) خواب کافی در شبانه روز، دریافت نور آفتاب.

فراموش نگردد مصرف کوتاه مدت و یکبار آن نتایج مناسبی در کاهش استرس نخواهد داشت.



پرهیزها :

✓ کافئین، قهوه، روغن جامد، گوشت قرمز، نوشابه، نمک، غذاهای سرخ شده، شکلات، آرد سفید و نوشیدنی های انرژی زا (مصرف دائم)
✓ الکل، قند، سیگار و نیکوتین: آرامش موقت می دهند اما مصرف طولانی باعث افزایش استرس می گردد.



❖ بدیهی است تغییرات رفتاری، داشتن هدف و معنا در زندگی، افزایش مهارت های زندگی، خودباوری، در حال زندگی کردن، شوخ طبعی، شرکت در فعالیتهای اجتماعی، برنامه ریزی فعالیت تفریحی، سازماندهی کارها، اولویت بندی، عدم رقابت جویی مفرط و کمال گرایی از راههای کاهش و مدیریت استرس و اضطراب است .

واحد تغذیه مجتمع بیمارستانی مدرس و 17 شهریور
(ثریا کردلو)