

بهترین مواد غذایی برای کاهش استرس و اضطراب:

تحقیقات نشان داده اند برنامه غذایی حاوی ترکیبات خاص می تواند به ایجاد حالت ذهنی آرام تر کمک کند بخصوص اگر این مواد غذایی بصورت منظم و در درازمدت مصرف شوند.

۱- غذاهای حاوی تریپتوفان

یکی از مواد مغذی که برای سلامت غدد آدرنال و تولید انتقال دهنده های عصبی مثبت (مانند سروتونین) به آنها نیاز است، اسید آمینه ای است به نام تریپتوفان که بدن آن را به سروتونین (آرام بخش) تبدیل می کند. تریپتوفان بیشتر در بوقلمون و مرغ یافت می شود.

۲- غذاهای غنی از منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی مهم برای قلب، استخوان ها، اعصاب و عضلات است. از آنجا که از عملکردهای عصبی در مغز نیز پشتیبانی می کند، تصور می شود که نداشتن کافی این ترکیب ممکن است باعث بروز مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی شود. مطالعات نشان داده اند کمبود منیزیم با اضطراب ارتباط دارد. سطح ناکافی منیزیم ممکن است سطح کورتیزول بدن را افزایش دهد. منابع غذایی غنی از منیزیم که به کاهش اضطراب کمک می کنند عبارتند از: سبزیجات سبز تیره مانند اسفناج، تخم کدو تنبل، شکلات تلخ، آجیل و دانه ها (بادام و ...)، موز، غلات کامل

۳- غذاهای غنی از روی

روی یکی دیگر از مواد مغذی است که با کاهش اضطراب مرتبط است. روی برای رشد سلول ها و پروتئین ها، بهبود بافت ها و سیستم ایمنی سالم لازم است. مطالعات پیشین نشان داده اند افراد مبتلا به اضطراب در مقایسه با افراد بدون اضطراب، سطوح پایین تری از روی داشتند. منابع غذایی روی عبارتند از: گوشت، ماهی و غذاهای دریایی، حبوبات و تخم مرغ و...

۴- میوه ها و سبزیجات (حاوی فیبر و ویتامین C)

بررسی مطالعات پیشین نشان می دهد افراد مبتلا به اضطراب می توانند با تنظیم میکروارگانیسم های موجود در روده (با مصرف پره بیوتیک ها) کمک فراوانی به کاهش اضطراب خود کنند. نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد مصرف منظم فیبر (به عنوان پره بیوتیک) با کاهش خطر اضطراب، افسردگی و استرس مرتبط است.

نتایج مطالعات نشان داده است مصرف غذاهای حاوی فیبر در روز به مدت تنها چهار هفته تأثیر قابل توجهی در کاهش سطح استرس درک شده دارد. ویتامین C یکی دیگر از مواد مغذی کلیدی است که می تواند به کاهش اضطراب کمک کند. این ویتامین یک آنتی اکسیدان قوی است که از آسیب سلولی محافظت می کند و تصور می شود با حفظ مواد شیمیایی در مغز به کاهش اضطراب کمک می کند. ویتامین C همچنین به مبارزه با عفونت و التیام زخم ها در بدن نیز کمک می کند. افرادی که سطح ویتامین C کمتر از حد معمول دارند، بیشتر به بیماری های مرتبط با استرس مانند اضطراب و افسردگی مبتلا می شوند. مطالعات نشان داده اند خلق و خوی این افراد با مصرف ویتامین C بیشتر، بهبود می یابد.

برخی از غذاهای حاوی ویتامین C: پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی، کلم بروکلی

۵- غذاهای حاوی امگا-۳

اسیدهای چرب امگا ۳ چربی‌های سالم و ضروری هستند که برای ساخت سلول‌ها و هورمون‌ها مورد نیاز هستند. این اسیدهای چرب نقش محافظتی در برابر بیماری قلبی، سکتة مغزی و سرطان داشته و به کنترل شرایط موجود مانند آگزما و آرتريت روماتوئید کمک نمایند. اخیراً نقش اسیدهای چرب امگا ۳ در درمان علائم اضطراب بالینی نشان داده شده است. منابع غذایی امگا-۳: ماهی‌های چرب (همچون: سالمون و ساردین)، تخم کتان، گردو و...

۶- منابع غذایی حاوی ویتامینهای گروه B

سبزیجات برگ سبز، حبوبات، انواع آجیل، جوانه ها و ...

۷- آب و مایعات کافی:

مصرف آب کافی برای حفظ سلامت روان اهمیت دارد زیرا عملکرد فیزیکی را به حداکثر می‌رساند، سطوح انرژی ذهنی را حفظ می‌کند و به انتقال اکسیژن و مواد مغذی به مغز برای عملکرد مطلوب ذهنی کمک می‌کند. یکی از شایع ترین علل سردرد کم آبی بدن است. هنگامی که بدن با کم آبی مواجه شود، به دلیل از دست دادن مایعات، مغز به طور موقت منقبض می‌شود.

در کل گنجاندن این مواد غذایی ذیل می‌تواند در بهبود سلامت روان، آرامش بیشتر و کاهش اضطراب و استرس نقش بسزایی داشته باشد:

- ماهی
- ماکیان
- سبزیجات و میوه ها (بخصوص منابع غذایی ویتامین C نظیر پرتقال، گریپ فرت و توت فرنگی)
- غلات کامل
- چربی های سالم (ماهی، انواع آجیل از جمله تخمه کدو، روغن کانولا)
- چای سبز
- شکلات تلخ (مصرف غیر افراطی)
- شیر گرم و سایر منابع غذایی کلسیم و ویتامین D (لبنیات و کفیر)
- غذاهای غنی از فیبر (انواع توت ها، پسته و بادام و گردو، دانه کتان، کنجد، بروکلی، غلات کامل)
- پره بیوتیک ها
- مصرف صبحانه کامل (حاوی تخم مرغ، کربوهیدرات های پیچیده، مغزها و دانه ها، لبنیات و دارای کافئین اندک یا فاقد کافئین)
- مصرف میان وعده های سالم، کم حجم و منظم (کمک به تنظیم مود و خلق و خو و کاهش تنش و تحریک پذیری)

سایر توصیه های سبک زندگی جهت کنترل سطح استرس و اضطراب:

- غذا خوردن آگاهانه (Mindful eating) به معنی انتخاب آگاهانه غذاها، توجه به مقدار غذای مصرفی (سرورینگ سائز) و جویدن آرام.
- خواب مناسب و باکیفیت (۷-۹ ساعت در روز).
- بیرون رفتن و حفظ فعالیت های اجتماعی.
- ورزش منظم و ملایم (باعث کاهش فشارخون و هورمونهای استرس مانند آدرنالین و کورتیزول می شود).

- تن آرامی (ریلکسیشن) منظم از طریق کتاب خواندن، دوش گرفتن، گوش دادن به موسیقی، ماساژ، آشپزی.
- مدیتیشن و تنفس عمیق با تمرکز بر دم و بازدم.
- تمرینات یوگا و تای چی (افزایش قدرت و انعطاف بدن).
- کمک گرفتن از مشاور.

غذاهایی که در مواقع اضطراب یا استرس باید از مصرف آنها اجتناب کنید:

- فست فودها و غذاهای فراوری شده.
- نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی.
- انواع مواد غذایی حاوی قند ساده و شکر افزوده شده (پاستا، انواع شکلات و شیرینی، بیسکویت).
- نان های سفید(بدون سبوس).
- سس گوجه فرنگی.
- مصرف بیش از حد چای سیاه، قهوه و شکلات(کاکائو).

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

خردادماه ۱۴۰۴