

تغذیه و استرس

برای نگهداری سلامت عمومی بدن و مقابله با استرس دارا بودن یک رژیم غذایی متعادل ضروری است. مصرف غذاهای متنوع می تواند این اطمینان را ایجاد نماید که شما تمام مواد غذایی لازم برای بدن را دریافت نموده اید. این مواد عبارتند از: ویتامین ها، اسیدهای آمینه (که از پروتئین ها بدست می آیند) اسیدها چرب ضروری (که از روغنهای گیاهی و چربی های حیوانی بدست می آیند) و انرژی که از کربوهیدرات، چربی و پروتئین بدست می آید.

از آنجائیکه هیچ کدام از غذاها نمی تواند به تنهایی تمام مواد مغذی را تامین نماید بنابر این، باید از یک رژیم غذایی متنوع استفاده نمود. زمانی که در مدیریت استرس های خود با مشکل مواجه هستید، باید رژیم غذایی خود را از نظر کمبود مواد مغذی اصلی مورد بررسی قرار داده و در صورت کمبود نسبت به اصلاح رژیم و یا استفاده از مکمل های غذایی اقدام نمائید.

برخی مواد غذایی که ما مصرف میکنیم به صورت یک محرک قوی برای بدن محسوب می شوند و به طور مستقیم با استرس در ارتباط هستند. این محرک ها اگرچه در مدت زمان کوتاه ممکن است لذت بخش باشند اما در طولانی مدت مضر خواهند بود. در اینجا به چند توصیه تغذیه ایی در ارتباط با استرس اشاره شده است:

1- مصرف کافئین را کاهش دهید:

کافئین که در قهوه، چای، شکلات و کولا یافت می شود موجب آزاد شدن آدرنالین و افزایش استرس میشود. مصرف در حد اعتدال آن می تواند موجب افزایش سطح هوشیاری و افزایش فعالیت عضلات، سیستم عصبی و قلب گردد، اما مصرف زیاد آن همین تاثیرات را به مقدار بیشتر خواهد داشت و موجب بی خوابی و تشویش خواهد شد.

کافئین همچنین موجب مصرف ذخایر ویتامین B می شود که این ویتامین برای مقابله با استرس ضروری است.

اگر به مصرف زیاد کافئین عادت دارید، با کاهش تدریجی آن می توانید سطح استرس و عملکرد مغزی خود را بهبود دهید. یک روش نسبتاً ساده و سالم برای اینکار جایگزین نمودن محصولات بدون کافئین است مثل چای سبز که علاوه بر اینکه خاصیت تسکین دهنده دارد دارای آنتی اکسیدانها یی است که برای سلامت بدن مفید می باشند. همچنین می توانید به جای استفاده از نوشابه های گاز دار حاوی کولا، از آب معدنی یا آبمیوه های گاز دار استفاده نمائید تا ضمن اینکه یک لذت تازگی را بدست می آورید آب لازم بدن را تامین نمایید. (کافئین موجب تضعیف سیستم آبی بدن میشود و نوشیدن آن همانند این است که آب کافی ننوشیده باشید)

2- مصرف نمک را کاهش دهید:

مصرف زیاد نمک موجب افزایش فشار خون و افزایش ترشحات غدد فوق کلیوی گردیده در نتیجه موجب بی ثباتی احساسی میگردد. بنابر این بهتراست از مصرف زیاد نمک و غذاهایی که نمک زیاد دارند مثل همبرگر ، سوسیس ، خیارشور و..... اجتناب نمائید.

3- مصرف چربی را کاهش دهید :

چربی موجب چاقی و افزایش فشار بر روی سیستم قلب و عروق میگردد. بنابر این از مصرف غذاهای حاوی اسید چرب اشباع پرهیزید و مصرف غذاهای سرخ شده را کاهش دهید. مصرف زیاد چربی همچنین موجب افزایش خطر ابتلاء به سرطانهای سینه ، کولون و پروستات خواهد شد .

4- از کربوهیدرات ها استفاده نمائید .

منابع کربوهیدراتی مثل برنج ، نان ، سیب زمینی ، ماکارونی ، ذرت پخته شده بدون چربی و نمک ، بیسکویت های کم کالری و... می توانند آزاد سازی سرتونین مغز را افزایش داده و موجب آرامش شما شوند .

5- 1 از مصرف زیاد قندهای ساده اجتناب نمائید.

مصرف زیاد شکر (قند های ساده) با افزایش موقت انرژی و افزایش ترشحات غدد فوق کلیوی موجب تحریک پذیری و کاهش توجه شده و بعلاوه احتمال بروز دیابت را افزایش میدهد.

6- از سبزیجات ، میوه ها و غلات استفاده نمائید.

استرس موجب گرفتگی عضلات روده و یبوست می شود . بنابر این غذای روزانه شما باید حداقل 25 گرم فیبر داشته باشد تا تحریکات لازم برای سیستم گوارشی را فراهم نماید. میوه ها ، سبزیجات و غلات و حبوبات منابع خوبی از فیبر هستند که باید در رژیم غذایی روزانه قرار گیرند (بهتر است از میوه کامل به جای آبمیوه استفاده نمود).

سبزیجات به علت دارا بودن اسد آمینه L-تریپتوفان می توانند تولید سرتونین را، که یک رابط عصبی است ، افزایش دهند. (اگرچه گوشت نیز حاوی این اسید آمینه می باشد اما در هنگام جذب در رقابت با سایر اسید های آمینه حذف می شود).

غلات و حبوبات نیز می توانند تولید سرتونین را افزایش داده و موجب حس خوب در بدن شوند . سبزیجات سبز، زرد و نارنجی غنی از مواد معدنی ، ویتامین ها و فیتوکمیکالها می باشند که موجب افزایش واکنش سیستم ایمنی و حمایت در برابر بیماریها میشوند .

7- مصرف غذاهای حیوانی را کاهش دهید.

غذاهای پر پروتئین سطح دوپامین و نوراپی نفرین را افزایش داده و موجب استرس و تشویش میشوند .

8- مواد مغذی لازم راتا مین نمائید .

ذخایر مواد مغذی مخصوصاً پروتئین و ویتامین های C,B,A و منیزیم تحت استرس تخلیه می شوند بنابراین باید از طریق رژیم غذایی تامین گردند . همچنین در استرس های طولانی مصرف غذاهایی که پتاسیم بالا دارند مثل آب پرتقال ، سیب زمینی ، لیمو ، موز ، گوجه فرنگی ، هلو ، زرد آلو ، کدو و مصرف غذاهای حاوی کلسیم مثل فراورده های لبنی را افزایش دهید.

9- از تنقلات سالم استفاده نمائید.

اگر شما از جمله افرادی هستید که در هنگام استرس تمایل به خوردن دارند یا اینکه در ساعات خاصی از روز یا هفته از میان وعده ها استفاده می کنید می توانید به جای استفاده از تنقلاتی همچون جیپس ، فراورده های حجیم شده (مثل پفک) و ... که از نظر سلامتی کم ارزش هستند از تکه های هویج ، کرفس ، تخمه آفابگردان و یا دیگر تنقلات سالم استفاده نمائید . از این رو پیشنهاد می گردد که در اول هفته با تنظیم یک برنامه غذایی مناسب و مشخص نمودن میان وعده های مختلف ، مواد غذایی لازم را خریداری نمائید . به این ترتیب شما می دانید که هر زمان هرچه بخواهید در دسترس دارید و به علاوه هر شب استرس نخواهید داشت که



چه غذایی تهیه نمائید . همچنین پیشنهاد می گردد که از غذا های شیرین ، چرب و فاقد ارزش غذایی در منزل نمائید تا در زمانی که استرس دارید به غذاهای سالم

و توصیه های دیگر اینکه :

از کشیدن سیگار خودداری نمائید . این امر اگرچه در مدت کوتاه ممکن است موجب کاهش استرس شود اما در طولانی مدت بسیار مضر است و موجب سرطان ، فشار خون ، بیماریهای تنفسی و قلبی می گردد.

از تکنیک های کاهش استرس استفاده نمائید تا تمایل شما را به خوردن غذای نا سالم کاهش دهد.

ترجمه و تنظیم : فرشته قاضی اسدالهی - کارشناس معاونت غذا و دارو

متن کل خبر : استرس و تغذیه

تغذیه ضعیف و نامناسب میتواند استرس را باشد. برخی افراد با مصرف بیش از حد قند، کافئین، نمک، چربی و چند ماده غذایی دیگر استرس وارده بر بدن خود را افزایش میدهند.

تغذیه ضعیف ممکن است تعادل عمومی مواد مغذی در بدن را بر هم زند و یک فرد

دچار سوء تغذیه استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری دارد. بیماری، نیاز افزونتری به مواد مغذی در **بدن** ایجاد میکند.

در زندگی روزانه بسیاری از مردم حساسیتهای بیش از اندازه، محرومیتها و استرسهای محیطی، موجب تنش های جسمی و روانی مزمن میگردد که در طول روزها، ماهها و سالها بر سلامتی آنها تأثیر میگذارد. نیازهای تغذیه ای همچنین از استرسهای حاد ناشی از عفونتها، سوختگیها، جراحات، شکستگی استخوانها و سایر بیماریها و صدمات و آشفتگی ناگهانی در تعادل عاطفی تأثیر میپذیرد.

استرس **غذایی** :

عاداتهای خاص **غذایی** میتواند سبب ایجاد و یا افزایش استرس در زندگی فرد شود. از جمله این عاداتها، مصرف کافئین، الکل، قند و گرفتن رژیمهای سخت میتواند باشد.

کافئین و استرس :

با مصرف اولین فنجان قهوه، هنگام صرف صبحانه، فرد آماده فعالیت روزانه میشود. این چالاکتی توسط کافئین موجود در آن ایجاد میگردد. کافئین دستگاه اعصاب مرکزی را تحریک میکند. این ماده در چای، نوشیدنیهای سبک، کاکائو، شکلات و بعضی داروها وجود دارد.

کافئین از طریق جدار **معدة** و روده ها ظرف چند دقیقه جذب شده و توسط جریان **خون** به تمام قسمتهای **بدن** میرسد. در نتیجه چون فرد برانگیخته و سر حال شده است میتواند هوشیارانه تر عمل کند.

اما مصرف بیش از حد کافئین میتواند زیان آور و مسئله ساز باشد. کافئین، هورمونهای استرس را تحریک میکند و ممکن است منجر به افزایش ضربان **قلب** و فشار **خون** گردد. کافئین و اسید موجود در قهوه باعث تحریک دیواره مهده و روده ها میگردد. مصرف بیش از حد آن میتواند سبب برانگیختگی، اضطراب، بیقراری و پریشانی، اختلال در خواب یا سر گیجه شود.

نوشیدن 5 فنجان قهوه یا بیشتر در روز میتواند این علائم را ایجاد کند. کافئین یک ماده ادرار آور است و باعث دفع ویتامین B و C از طریق ادرار میشود. کافئین میتواند سبب ایجاد ورمهای دردناک در سینه، بی نظمی ضربان **قلب** و افزایش چربی **خون** گردد. این ماده محرک ممکن است خطر بروز سرطانهای مثانه، روده بزرگ و لوزالمعده را افزایش دهد.

میزان 200 میلی گرم کافئین موجود در 1 تا 3 فنجان قهوه، وابسته به غلظت آن، ممکن منجر به عوارض جانبی نامطلوبی در **بدن** گردد. اثر استرس زایی کافئین در افراد مسن بیشتر است و با کاهش مصرف قهوه، در مقایسه با دوران جوانی، پدیدار میشود.

قهوه فاقد کافئین، جانشین مناسبی است برای افرادی که از استرس ناشی از مصرف قهوه، رنج میبرند. سایر جانشینهای مشابه قهوه که از موادی مانند غلات نیم سوخته با تمام سوخته میباشند میتوانند بکار روند. آبمیوه ها، آب، و چای رقیق نیز میتوانند جایگزین خوبی برای قهوه باشند.

قند، قند خون و استرس :

امروزه مصرف قند در میان مردم افزایش یافته است. به طور متوسط یک پنجم کالری مورد نیاز بدن از قند تصفیه شده تأمین میگردد. اگر چه قند ماده **اعتیاد** آوری نیست ولی میتواند به طور بی رویه و مضر مورد استفاده قرار گیرد. یک رژیم **غذایی** حاوی قند و شیرینی فراوان ممکن است که جایی برای مصرف سایر غذاهای مقوی و مغذی باقی نگذارد. چون غذاهای قنددار به آسانی خورده میشوند، کالریهای اضافی در بدن به مصرف میرسند که تداوم این وضع موجب افزایش وزن و چاقی میشود. بدن انسان به تیامین برای فعالیت دستگاه عصبی نیاز مبرم دارد. یک رژیم **غذایی** حاوی تیامین کم میتواند سبب خستگی، بیقراری، اختلالات روانی و افسردگی گردد. تمام این عنائم و نارساییها میتوانند امکان بروز استرس را افزایش دهند. مصرف زیاد قند همچنین میتواند با تأثیر گذاشتن در میزان قند خون، باعث افزایش اختلالات روانی و جسمانی گردد. یک غذای قنددار میتواند سریعاً قند خون را بالا برد. برای تنظیم قند خون، از لوزالمعده، هورمونی به نام انسولین ترشح میشود. انسولین قند را در خون به جریان می اندازد و آنرا جهت مصرف به سلولها میرساند که در نتیجه آن سطح قند خون به حد طبیعی میرسد.

مصرف مداوم مقادیر زیادی از قند میتواند ترشح انسولین در بدن را تسریع بخشد و کاهش ناگهانی مصرف آن، میتواند سطح قند خون را خیلی پایین بیاورد. اگر فردی غذای پر قند و شیرین مصرف نماید و یک ساعت بعد احساسات ناخوشایند ناشی از سطح پایین قند خون را تجربه کند ممکن است برای فرو نشاندن احساس گرسنگی، دوباره تمایل به مصرف مواد قندی پیدا کند و روند قبلی تکرار شود. این سیکل معیوب مصرف زیاد قند و مدت زمانی بعد، بروز علائم پایین بودن قند خون استرس زاست و شخص را در انجام وظائف و تکالیف روزانه دچار ناتوانی مینماید. غلات کامل مانند (سبوسدار) وسائر کربوهیدراتهای تصفیه نشده (خام) حاوی کروم هستند، ماده معدنی که مقدار ناچیزی از آن به انسولین در تنظیم قند خون کمک مینماید. کمبود کروم در رژیم غذایی، میتواند در ایجاد **دیابت** نقش داشته باشد. امروزه کمبود کروم در رژیم **غذایی** مردم آمریکا رایج است و تخمین زده شده که حدود نود درصد رژیمهای غذایی، مقادیر کافی از این ماده معدنی را در بر ندارند. با ازدیاد مصرف قند، قند خون بالا میرود، اما کروم مورد نیاز برای به مصرف رساندن قند اضافی و جذب

آن توسط سلولها تأمین نمیشود.

خط مشی آتی علوم تغذیه و هدف اصلی رژیمهای **غذایی** آن است که خطر بیماریهای مضمحل کننده مانند بیماریهای قلبی، فشار خون، دیابت، سرطان و اختلالات مربوطه از جمله چاقی را کاهش دهد.

راههای درمان استرس :

اگر کارهای دشوار و مشغولیتهای زیاد دارید تا جایی که ممکن است انجام بعضی کارها را به دیگران واگذار کنید.

فعالیتهای روزمره خود را با ملایمت و آرامش انجام دهید تا زیباییهای محیط را ببینید (مثلاً در راه رفتن به سر کار یا هنگام رفتن به مدرسه)
بین فعالیتهای کاری، وقت کافی در نظر بگیرید تا کار به طور پیوسته و خسته کننده انجام نشود.

برنامه ریزی روزانه خود را در حد توان در نظر بگیرید یعنی بیش از توانایی خود کاری انجام ندهید زیرا باعث فشارهای روحی میگردد.

یک برنامه زمانی برای کارهای غیر منتظره در نظر بگیرید. زودتر از حد معمول از خانه خارج شوید تا این کار اب عجله انجام نگیرد چنانچه این زمان به 20 دقیقه در صبح برسد.

به خودتان تلقین کنید با موقعیت یا فرصت جدیدی مواجه نشده اید حتی اگر فکر میکنید روز پر مشغله ای را در پیش دارید.

حتی الامکان از کارهای طول مدت پرهیز کنید که در آن مجبور به تلاش زیاد و عجله نشوید.

به خودتان یاد آوری کنید که خطا و اشتباه زیاد در اثر عجله زیاد پیش می آید و بر عکس کارهای بدون خطا و با خطای کم را میتوان با آرامش انجام داد.

به کیفیت زندگی اهمیت بدهید نه به کمیت آن.

حالات شک و وسواس را از خود دور کنید حتی اگر خطری رخ ندهد.

خودتان را با مسائل سرگرم کننده آسوده کنید (هر چیزی که باعث سرگرمی و آرامش شما میشود)

در هنگام ظهر استراحت خوبی داشته باشید و یا بعضی وظائف سبکی را که مایلید انجام بدهید.

روحتان را آزاد بگذارید و انرژی خود را حفظ کنید.

پاره ای از وقتتان را به دور از مسائل کاری و ترافیک و اتومبیل اختصاص دهید.