

با مصرف مواد غذایی زیر استرس خود را کاهش دهید :

استرس یکی از عمده ترین مسائل پزشکی و اجتماعی روز است. به همین دلیل به منظور بالابردن کیفیت کار، حفظ سلامت و بهداشت کارکنان و به منظور بهره جویی بیشتر و بهتر از طول مدت سنوات کاری کنترل استر مورد توجه قرار گرفته است.

۱. مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین های گروه ب به دلیل انرژی بخشی تاثیر خوبی بر کاهش استرس دارند
مانند:

گوشت های قرمز کم چرب، مرغ، تخم مرغ، مخمرها، غلات سبوس دار

۲. مصرف مواد غذایی سرشار از اسید چرب امگا ۳ به دلیل کاهش التهاب مفید می باشد، بهتر است امگا ۳ بیشتر از ماهی های چرب دریافت گردد البته برخی منابع گیاهی نیز حاوی امگا ۳ هستند، مانند:

آووکادو، دانه چیا، روغن زیتون، گردو، ماهی های چرب (ساردین، سالمون، خال مخالی، شاه ماهی)

۳. مصرف مواد غذایی سرشار از پروتئین زیرا به دلیل متعادل کردن سطح انسولین خون سبب کاهش استرس می شوند مانند:

گوشتها، ماهی، مرغ، لوبیا و سایر حبوبات، بادام زمینی، میگو

۴. غذاهای سرشار از منیزیوم با کاهش التهاب و کنترل متابولیسم کورتیزول سبب آرامش ذهن و بدن می شود، مواد غذایی سرشار از منیزیوم مانند:

اووکادو، موز، کلم بروکلی، شکلات تلخ، تخم کدو، اسفناج، مغز پسته خام

۵. مصرف غذاهای مفید برای دستگاه گوارش بخصوص روده ها و باتوجه به اینکه ۸۰٪ عملکرد سیستم ایمنی به دستگاه گوارش مربوط است، بنابراین با اصلاح عملکرد روده میتوان مقدار زیادی سیستم ایمنی را ارتقا بخشید و به کنترل استرس کمک کرد

مواد غذایی پروبیوتیک و تخمیری مانند: ماست یونانی، کفیر، کامبوجا، کلم تخمیری

۶. بهتر است برخی مواد غذایی را استفاده نکنید مانند: الکل و نوشیدنی های کافئینه، کربوهیدراتهای ساده (کیک و شیرینی) و محصولات حاوی جوش شیرین (نان های لواش).

و در آخر به یاد داشته باشید درست غذا خوردن به فواصل منظم ۳-۵ ساعتی به تعادل بهتر قند خون و کنترل هورمون کورتیزول و در نتیجه کاهش استرس کمک بزرگی می کند.