

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و

ستون فقرات



کنترل استرس



آدرس: شهرک غرب، بلوار دادمان، روبروی حسن سیف،

نرسیده به کوی صدف، پلاک ۱۷، طبقه ۵

تلفن: ۸۸۰۹۷۱۵۵ - ۰۹۱۰۷۶۰۶۵۳۱

 dmoshfegh\_neurologyclinic  09307222127

## مواد غذایی و روش های موثر در کاهش استرس

اگر استرس زیادی را تحمل می کنید به شما توصیه می کنیم که یادداشت کردن، اضطراب خود را کاهش دهید. اگر نگرانی‌های خود را روی کاغذ بیاورید و آنها را بنویسید، می توانید بر اضطراب خود غلبه کنید. نوشتن اضطراب‌ها و نگرانی‌ها قبل از قرار گرفتن در یک موقعیت تنش زا و استرس آور مثل شرکت در آزمون یا ارائه سخنرانی می تواند تا حد زیادی از استرس شما بکاهد و در عین حال امکان موفقیت و بازده شما را افزایش دهد: نوشتن به شما امکان می دهد که ذهن خود را پاکسازی کرده و بتوانید بهتر روی کاری که در دست انجام دارید، تمرکز کنید.

مرکبات: ویتامین C موجود در مرکبات می تواند سطح هورمون ایجاد کننده استرس را پایین آورده و همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

روغن ماهی: اسید چرب امگا-۳ موجود در روغن ماهی باعث جلوگیری از افزایش هورمون‌های ایجاد کننده استرس و همچنین محافظت در برابر بیماری‌های قلبی - عروقی می شود. ماهی هم جزو خوراکی‌های ضد استرس و آرامش بخش است. ماهی منبع غنی از ویتامین‌های گروه B به ویژه B6 و B12 مفید برای مقابله با استرس هستند. در واقع ویتامین B12 یکی از مهمترین مکمل‌ها برای ساخت سروتونین به عنوان هورمون شادی در مغز است و کمبود ویتامین B12 می تواند سبب افسردگی شود. پسته: در شرایط استرس زا، پسته باعث کاهش فشار خون و ضربان قلب می شود. بادام: سرشار از ویتامین‌های مورد نیاز بدن است. ویتامین E موجود در بادام باعث تقویت سیستم ایمنی و ویتامین B موجود در آن باعث تقویت بدن در مقابله با شرایط استرس زا می شود.

سپزیجات خام: چویدن سپزیجات ترد مانند هویج، کرفس و کلم پروکلی از طریق مکانیکی باعث کاهش عادت به هم فشردن دندان‌ها در نتیجه استرس می‌شوند. سیر برای آرام کردن تنش و استرس و نیز کاهش گلوکز خون مفید است.

لبنیات: کلسیم موجود در شیر و ماست باعث کاهش اسپاسم عضلانی و ایجاد آرامش در بدن می‌شود.

شکلات تلخ: شکلات تلخ مملو از فلاونوئیدها است که خاصیت آرامش‌بخش دارند. هرچه شکلات تلخ تر و سیاه‌تر باشد، عناصر مقوی بیشتری دارد. بنابراین، بهتر است شکلات‌های تلخ بالای ۷۰ درصد را خریداری کنید.

دمنوش‌ها و چای: برخی دمنوش‌ها به خصوص پاپونه در تخفیف اضطراب و خواب آرام موثرند. چای به دلیل کافئین و تاثیراتی که روی ضربان قلب و قوای دماغی دارد بهتر است در شرایط استرس آور مصرف نشود اما به نظر پنده،

مصرف متعادل آن یعنی حداکثر ۴ فنجان در روز می‌تواند آرامش بخش باشد.

متخصصان تغذیه معتقدند مصرف کافئین باید کم شود، این در حالی است که اغلب مردم کافئین را به عنوان عامل افزایش انرژی مصرف می‌کنند، حال آن که این یک حس کاذب از انرژی است و در واقع به دلیل این که هورمون‌های آدرنالین یا هورمون‌های استرس از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شوند، مواد کافئین دار غدد فوق کلیوی را تحریک می‌کند، پس اگر تمایل به مصرف قهوه دارید از قهوه بدون کافئین استفاده کنید. صاحب نظران علم تغذیه بر نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در هر روز تاکید کرده و اعتقاد دارند این مقدار آب، بدن را از بی‌آبی حفظ می‌کند و مانع استرس اضافی می‌شود.

علاوه بر تغییر دادن رژیم غذایی، ورزش کردن از بهترین راه‌های کنترل استرس است انجام تمرینات ورزشی روزانه نیز در پیشگیری از

اضطراب بسیار موثر است به طوری که حتی یک پیاده‌روی کوتاه در اطرف آپارتمان می‌تواند شما را آرام نگه دارد. ورزش‌های ایروبیک، موثرترین نوع ورزش هستند. زیرا باعث گردش بهتر اکسیژن و ترشح اندورفین‌ها که مواد پرور دهنده‌ی شادی هستند، می‌شود. اگر می‌خواهید نتیجه‌ی ورزش را ببینید، هفته‌ای ۳ تا ۴ بار و در هر بار به مدت نیم ساعت ورزش ایروبیک انجام دهید.


## دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و ستون فقرات

آدرس: شهرک غرب، بلوار دادمان، روبروی حسن سیف،

نرسیده به کوی صدف، پلاک ۱۷، طبقه ۵

تلفن: ۰۹۱۰۷۶۰۶۵۳۱ - ۸۸۰۹۷۱۵۵

 dmshofegh\_neurologyclinic

 09307222127