

## تناول هذه الأطعمة يساعد على تخفيف التوتر



الخميس 4 أغسطس 2022 05:22 م

يؤثر نمط حياتنا السريع والظروف المرافقة على صحتنا النفسية بشكل واضح. التوتر والقلق وسرعة الانفعال من النتائج الطبيعية لما نمر به من ضغوط يومية. صحيح أنه قد يكون من الصعب تجنب مصادر التوتر المفاجئة، إلا أنه من الممكن العمل على مواجهة التوتر المزمن الذي ينعكس على صحتنا الجسدية والنفسية وعلى حياتنا الاجتماعية. لحسن الحظ أن التغذية والسلوكيات التي يمكن أن نعتمدها في حياتنا هي من العوامل التي يمكن أن تلعب دوراً مهماً في ذلك. انطلاقاً من ذلك، تشير اختصاصية التغذية نيفين بشير، إلى ما يمكن أن يساعد على تحسين المزاج والحد من التوتر الذي نتعرض له.

هناك أطعمة محددة يمكن التركيز عليها لاعتبارها تساهم في ارتفاع معدلات الدوبامين والسيروتونين المسؤولة عن الشعور بالسعادة. في الوقت نفسه تساعد هذه الأطعمة على انخفاض معدلات الكورتيزول في الجسم، وهو الهرمون المسؤول عن التوتر ويُعرف بـ"هرمون التوتر".

علماً أن الكورتيزول يعتبر مفيداً للمدى القصير لأنه يوفر آلية الحماية للجسم، ويساعده في مواجهة مسببات التوتر. لكن على المدى البعيد نتيجة معاكسة، إذ يسبب الإجهاد للجسم، ويزيد من معدلات التوتر ويؤدي إلى التهابات وإلى ارتفاع مستوى ضغط الدم بشكل عام، يعتبر الغذاء من الحلول المتاحة لكل لمكافحة التوتر ولتحسين المزاج، ويعتبر اللجوء إليه حلاً عملياً.

نستعرض هنا أبرز هذه الأطعمة:

أهم الأطعمة التي تساهم في ذلك هي بشكل أساسي تلك التي يتضمنها النظام المتوسطي، كالسمك والدجاج والفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والدهون الصحية، مع ضرورة الحد من تناول الأطعمة المصنعة المسؤولة عن الالتهابات في الجسم والتي تساهم في رفع معدلات الكورتيزول في الجسم.

تلعب أطعمة أخرى دوراً مهماً في رفع معدلات السيروتونين في الجسم وفي تحسين المزاج، ومنها البيض والأجبان كونها تحتوي على التريبتوفان التي تتحول إلى سيروتونين ما يساهم في تحسين مزاج من يتناولها، والأناناس والموز والخس والحبش.

تعتبر المكسرات غنية بمكونات غذائية معينة وعلى رأسها الفيتامين ب والأحماض الدهنية الصحية والتي تساعد على الحد من التوتر كما تحتوي على المغنيزيوم الذي يساهم في الحد من القلق والتوتر.

يحتوي الأفوكادو على الأحماض الدهنية "أوميغا 3" التي تحد من التوتر والقلق وتساهم في زيادة معدلات التركيز وفي تحسين المزاج، هذا، إضافة إلى غناه بالألياف والكيماويات النباتية والمغذيات الأساسية.

الأسماك، كالتونا والسلمون، غنية بالدهون الصحية التي تساهم في مكافحة التوتر والوقاية من أمراض القلب، كما أنها غنية بالأحماض الدهنية "أوميغا 3" التي تساعد في محاربة الاكتئاب، بما أن هذا النوع من المكونات الغذائية له أثر واضح على المزاج.

النشويات تزيد معدلات السيروتونين التي تحسن المزاج وتخفف مستويات التوتر. ومع ارتفاع معدلات السيروتونين تتحسن مستويات التركيز، لكن يبقى الأهم حسن اختيار أنواع النشويات والتركيز على تلك غير المصنعة، أي الحبوب الصحية وكاملة الغذاء.