

อยากหายเครียดฟังทางนี้...อาหารช่วยคุณได้

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552

ก่อนจะเพลิดเพลินกับอาหารอะไรก็ได้เข้าปาก นี่ย่ากินเพื่อระบายความเครียด ลองไปดูกันว่ามีอาหารอะไรบ้างที่ช่วยคลายเครียดได้จริง

ข้าว-ขนมปัง

เมื่อร่างกายได้รับแป้งหรือสารอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต จะไปเพิ่มปริมาณสารเคมีในสมองที่มีชื่อว่า "เซโรโทนิน" ให้มากขึ้น ซึ่งเจ้าสารตัวนี้จะออกฤทธิ์ให้สมองสงบลง ดังนั้นหลังจากกินอาหารอิมๆ เราจึงรู้สึกผ่อนคลายและสบาย แต่หากกินมากเกินไปจากที่สบายหายเครียดก็จะเป็นง่วงนอนแทนเอาได้

ส่วนของหวานที่กินที่ไรแล้วรู้สึกสบายใจหายเครียดทุกทีไป อย่างไอศกรีม น้ำหวาน ขนม ฯลฯ ก็เป็นเพราะว่าน้ำตาลในของหวานนั้นกลายเป็นแป้ง แลวกก็ไปเพิ่ม "เซโรโทนิน" ให้สมองนั่นเอง ถึงจะทำให้คลายเครียด แต่ถาผลอกินมากเกินไปน้ำหนักก็จะอาจจะพุ่งพรวดเป็นของแถมได้ด้วย



ช็อกโกแลต

นอกจากจะมีน้ำตาลหวานๆ กินที่ไรชุ่มคอชื่นใจแล้ว ในช็อกโกแลตยังมีสารธีโอโบรมีนและสารฟีนอลเอธิลอะมีน ที่จะช่วยให้คนกินเกิดความครื้นเครง แกรมไขมันในช็อกโกแลตยังเพิ่มปริมาณ "เอนโดรฟิน" ฮอร์โมนแห่งความสุขในสมองให้มากขึ้นด้วย

ฟังแบบนี้พวกสาวกช็อกโกแลตคงดีต่้ายินดีกันถ้วนหน้า ขอบอกว่าของแบบนี้ต้องยึดสายกลางเอาไว้ กินแต่พอดี ไม่งั้นเกิดปัญหา "อ้วนจังตั้งคหมด" มาโทษกันไม่ได้นะ



กล้วยหอม

นี่ก็ไม่ได้ใช้ใหม่ล่ะว่ากล้วยหอมจะมีคุณสมบัติพิเศษอย่างนี้ด้วย
อย่าลืมนะว่าในกล้วยหอมหนึ่งมีแมกนีเซียมและวิตามินบี 2
ซึ่งเป็นสารอาหารทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวและระบบประสาททำงานได้ดี
คราวนี้ก็คงถึงบางอ้อกันแล้วสินะว่า
ทำไมหม่าบาบาน่าสปลิทที่ไร เดินสบายใจออกจากรานไอศกรีมทุกทีไป



นมอุ่นๆ

พอพูดถึงนม

หลายคนคงนึกถึงแคลเซียมก่อนเป็นอย่างแรก
แต่ในนมยังมีวิตามินบี 2
และวิตามินดีที่ช่วยในการทำงานของระบบประสาท
และถึงจะไม่มีสารที่ช่วยให้สมองผ่อนคลายโดยตรง
แต่การดื่มนมอุ่นๆ
ก่อนนอนก็จะช่วยให้หลับสบายขึ้น
เพราะฉะนั้นใครที่เครียด กังวลจนนอนไม่หลับ
อย่าลืมนึกถึงนมอุ่นๆ สักแก้ว
(ถากแล้วไขมันให้เลือกแบบ Low Fat Non Sugar)

ถ้าเครียดครั้งต่อไป

ก่อนจะเปลือยบออะไรเขาปาก
ให้เดินสายกลางสักนิด รู้จักเลือกกินอย่างถูกต้อง
และพอเหมาะ
ก็จะช่วยให้ร่างกายปรับสมดุลได้ดีขึ้น



ขอบคุณวิชาการดอทคอม