กำจัดความเครียดได้ง่าย ๆ ด้วยการกินอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 29 ม.ค. 2556

1. ช็อกโกแลต

ในวันที่รู้สึกแย่สุด ๆ ลองตามใจตัวเองด้วยการหยิบช็อกโกแลตขึ้นมาทานดูสักหน่อย เพราะในช็อกโกแลตประกอบด้วยสารอะนันดาไมด์
ซึ่งสารตัวนี้เข้าไปกระตุ้นสมองของคุณให้มีการผลิตฮอร์โมนโดพามีนออกมา
ผลที่ได้รับคือทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น และมีความเครียดน้อยลงนั่นเอง

2. พืชตระกูลถั่ว

พืชตระกูลถั่วประกอบไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ ได้แก่ เซเลเนียมและแร่ธาตุมากมาย
ซึ่งหลังจากที่ทานอาหารที่เป็นพืชตระกูลถั่วเข้าไปแล้ว จะช่วยให้อารมณ์ของคุณสงบและใจเย็นลงได้
ไม่ว่าก่อนหน้านี้คุณจะรู้สึกเครียดหรือหงุดหงิดก็ตาม
อีกทั้งถั่วยังช่วยบรรเทาความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว

3. ผักโขม

ผักโขมไม่ได้ทำให้ร่างกายของคุณแข็งแรงเหมือนการ์ตูนเรื่องป๊อบอายเท่านั้น
แต่สารแมกนีเซียมที่อุดมอยู่ในผักโขม ยังช่วยลดความรู้สึกในด้านลบให้กับคุณอีกต่างหาก
นอกจากนี้ผักโขมยังมีความสามารถในการเสริมสร้างความแข็งแรง
และเปลี่ยนให้คุณเป็นคนมีสุขภาพดีด้วยสารวิตามินเอ วิตามินซี และธาตุเหล็กที่แฝงอยู่ในผักโขมด้วย

4. พาสต้า

หากคุณเป็นคนหนึ่งซึ่งชอบทานอาหารที่ประกอบด้วยเส้นพาสต้า
แต่ในขณะเดียวกันอยากจะลดน้ำหนักด้วย
แนะนำให้เปลี่ยนจากเส้นพาสต้าที่ผลิตจากแป้งมาทานแบบที่ทำมาจากธัญพืชจะดีกว่า
เพราะนอกจากคุณจะได้อิ่มอร่อยกับอาหารจานโปรดแล้ว
พาสต้าประเภทนี้ยังมีสารแมกนีเซียมที่ช่วยให้รางกายแข็งแรง และลดความเครียดลงได้เยอะเลยทีเดียว

5. ขนมปังโฮลเกรน

คงจะดีไม่น้อยหากคุณเริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยขนมปัง หรือแซนก์วิชที่มีส่วนผสมของธัญพืช
เพราะอาหารประเภทนี้จะช่วยให้คุณอารมณ์ดีไปได้ตลอดทั้งวันเลย
ด้วยสารแมกนีเซียมที่อุดมอยู่ในเมล็ดธัญพืชที่นำมาใช้ในการผลิตขนมปังนั่นเอง

6. บลูเบอร์รี

ผลไม้สีม่วงไม่ได้มีดีแค่รสชาติสุดอร่อยเท่านั้น เพราะสารแอนตี้ออกซิแดนท์ในผลบลูเบอร์รี
สามารถเปลี่ยนความรู้สึกเหนื่อยหน่าย เมื่อยล้า หรือท้อแท้ให้กลับมาสดชื่น และผ่อนคลายได้ในทันทีอีกด้วย

7. อัลมอนด์

ในเมล็ดอัลมอนด์ที่ใช้เป็นส่วนผสมของอาหารและขนม
ไม่เพียงแต่จะช่วยให้รสชาติของอาหารดีขึ้นเท่านั้น แต่สารอาหารต่าง ๆ ที่อยู่ในอัลมอนด์ โดยเฉพาะวิตามิน 12
ยังปรับอารมณ์ให้มีความสมดุล ลดระดับความเครียดให้น้อยลง และทำให้คุณรู้สึกสดชื่นแจ่มใสมากขึ้นอีกต่างหาก

8. ชาเขียว

นอกจากอาหารต่าง ๆ แล้วเครื่องดื่มอย่าง ชาเขียว
ก็สามารถทำให้จิตใจของคุณรู้สึกสงบและผ่อนคลายได้ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะสารประกอบสำคัญในชาเขียวที่เรียกว่า ธีอะนีน ที่นอกจากจะทำให้เกิดกลิ่นหอมละมุนและรสชาติอันยอดเยี่ยมแล้ว ยังช่วยปรับอารมณ์ให้มีความสมดุล และลดความตึงเครียดให้กับคุณได้เยอะเลยทีเดียว

9. ปลา

เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วว่าเนื้อปลาเป็นแหล่งอาหารของกรดไขมันมันจำเป็นที่เรียกกันว่า โอเมก้า 3 โดยเฉพาะปลาทะเลอย่างเช่น ปลาแซลมอน และปลาแมคเคอเรล
นอกจากนี้ยังมีสารเซเลเนียมและกรดอะมิโนชื่อว่า ทริปโตฟาน ซึ่งสารเหล่านี้ช่วยให้อารมณ์ของคุณกลับมาเป็นปกติ และมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น

10. ข้าวโอ๊ต

ทุกครั้งที่เกิดความเครียดร่างกายจะหลั่งสารเซโรโทนินออกมาในปริมาณมาก
จึงทำให้อารมณ์ของคุณรุนแรงและรู้สึกเครียดมากขึ้น
ทั้งนี้คุณสามารถลดการผลิตสารเซโรโทนินได้ด้วยการทานข้าวโอ๊ต นอกจากจะทำให้อารมณ์กลับมาเป็นปกติแล้ว ยังลดระดับคอเรสเตอรอล ต้นตอของการเกิดโรคร้ายหลายชนิดได้อีกด้วย

11. นม

อาการเหนื่อยหน่ายเมื่อยล้าที่เกิดขึ้น
มีสาเหตุมาจากเกิดกรดแลคติกที่บริเวณกล้ามเนื้อและปลายประสาท ส่งผลให้มีความรู้สึกตึงเครียดตามมา โดยคุณสามารถขจัดความรู้สึกเหล่านี้ออกไปได้ด้วยการดื่มนม เพราะในน้ำนมมีทั้งสารทริปโตฟานและแคลเซียม ซึ่งจะเข้าไปจับตัวกับกรดแลคติก ช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจและผ่อนคลายมากขึ้น

12. บรอกโคลี

หนึ่งในผักสีเขียวที่ให้ประโยชน์กับร่างกายมากมาย โดยเฉพาะให้วันที่เต็มไปด้วยความเครียด
หรือรู้สึกเหนื่อยจากภาระหน้าที่ต่าง ๆ เพราะในบรอกโคลีเต็มไปด้วยสารโพแทสเซียม
ซึ่งหลังจากที่ทานเข้าไปแล้วความรู้สึกเหล่านั้นหายเป็นปลิดทิ้งเลย

13. กีวี

กีวีผลไม้อีกหนึ่งชนิดที่อุดมไปด้วยกรดอะมิโนที่เรียกว่า ทริปโตฟาน
หลังจากที่ได้ทานบรอกโคลีเข้าไปแล้ว สารตัวนี้จะลดการหลั่งสารเซโรโทนินในสมองช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวล
และมีอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใสมากยิ่งขึ้น

14. กล้วย

นอกจากจะเป็นผลไม้ที่หาทานง่ายและให้พลังงานสูงแล้ว ยังมีอุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ
อีกมากมายได้แก่ เกลือแร่ โพแทสเซียม ทริปโตเฟน และกรดอะมิโนอื่น ๆ ที่จะช่วยลดอาการเครียด
และยังช่วยขจัดความรู้สึกในด้านลบออกไปได้ด้วย

15. ข้าว

สำหรับคนที่ต้องการอาหารที่ให้พลังงานสูง
ในขณะเดียวกันอยากลดอารมณ์กับความรู้สึกที่ไม่ดีออกไปด้วย คงไม่มีอะไรที่จะเหมาะไปกว่าการทานข้าวอีกแล้ว
เพราะคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายได้จากข้าวนั้น สามารถทำได้ทุกอย่างที่คุณต้องการเลย
อีกทั้งยังเป็นอาหารไขมันน้อยสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักด้วย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

ขอบคุณที่มาจาก กระปุกดอทคอม