

## กำจัดความเครียดได้ง่าย ๆ ด้วยการกินอาหาร

🕒 นำเสนอเมื่อ 29 ม.ค. 2556

### 1. ช็อกโกแลต

ในวันที่รู้สึกแย่มาก ๆ ลองตามใจตัวเองด้วยการหยิบช็อกโกแลตขึ้นมาทานดูสักหน่อย เพราะในช็อกโกแลตประกอบด้วยสารอะนันทาไมด์ ซึ่งสารตัวนี้เข้าไปกระตุ้นสมองของคุณให้มีการผลิตฮอร์โมนโดพามีนออกมา ผลที่ได้รับคือทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น และมีความเครียดน้อยลงนั่นเอง

### 2. พีชตระกูลถั่ว

พีชตระกูลถั่วประกอบไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ ได้แก่ เซเลเนียมและแร่ธาตุมากมาย ซึ่งหลังจากที่ทานอาหารที่เป็นพีชตระกูลถั่วเข้าไปแล้ว จะช่วยให้อารมณ์ของคุณสงบและใจเย็นลงได้ ไม่วาก่อนหน้านั้นคุณจะรู้สึกเครียดหรือหงุดหงิดก็ตาม อีกทั้งถั่วยังช่วยบรรเทาความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว

### 3. ผักโขม

ผักโขมไม่ได้ทำให้ร่างกายของคุณแข็งแรงเหมือนการ์ตูนเรื่องบ๊อบบอยเท่านั้น แต่สารแมกนีเซียมที่อุดมอยู่ในผักโขม ยังช่วยลดความรู้สึกในดานลบให้กับคุณอีกด้วย หากนอกจากนี้ผักโขมยังมีความสามารถในการเสริมสร้างความแข็งแรง และเปลี่ยนให้คุณเป็นคนมีสุขภาพดีด้วยสารวิตามินเอ วิตามินซี และธาตุเหล็กที่แฝงอยู่ในผักโขมด้วย

#### 4. พาสต้า

หากคุณเป็นคนหนึ่งซึ่งชอบทานอาหารที่ประกอบด้วยเส้นพาสต้า แต่ในขณะที่เดียวกันนอยากจะลดน้ำหนักด้วย แนะนำให้เปลี่ยนจากเส้นพาสต้าที่ผลิตจากแป้งมาทานแบบที่ทำมาจากธัญพืชจะดีกว่า เพราะนอกจากคุณจะได้อิ่มอร่อยกับอาหารจานโปรดแล้ว พาสต้าประเภทนี้ยังมีสารแมกนีเซียมที่ช่วยให้อวัยวะแข็งแรง และลดความเครียดลงได้เยอะเลยทีเดียว

#### 5. ขนมปังโฮลเกรน

คงจะดีไม่น้อยหากคุณเริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยขนมปัง หรือแซนด์วิชที่มีส่วนผสมของธัญพืช เพราะอาหารประเภทนี้จะช่วยให้คุณอารมณ์ดีไปตลอดทั้งวันเลย ด้วยสารแมกนีเซียมที่อุดมอยู่ในเมล็ดธัญพืชที่นำมาใช้ในการผลิตขนมปังนั่นเอง

#### 6. บลูเบอร์รี่

ผลไม้สีม่วงไม่ได้มีดีแค่รสชาติสุดอร่อยเท่านั้น เพราะสารแอนตี้ออกซิแดนท์ในผลบลูเบอร์รี่ สามารถเปลี่ยนความรู้สึกเหนื่อยหน่าย เมื่อยล้า หรือท้อแท้ให้กลับมาสดชื่น และผ่อนคลายได้ในทันทีอีกด้วย

#### 7. อัลมอนด์

ในเมล็ดอัลมอนด์ที่ใช้เป็นส่วนผสมของอาหารและขนม ไม่เพียงแต่จะช่วยให้รสชาติของอาหารดีขึ้นเท่านั้น แต่สารอาหารต่าง ๆ ที่อยู่ในอัลมอนด์ โดยเฉพาะวิตามิน 12 ยังปรับอารมณ์ให้มีความสุข ลดระดับความเครียดให้น้อยลง และทำให้คุณรู้สึกสดชื่นแจ่มใสมากขึ้นอีกด้วยหาก

## 8. ชาเขียว

นอกจากอาหารต่าง ๆ แล้วเครื่องดื่มอย่าง ชาเขียว ก็สามารถทำให้จิตใจของคุณรู้สึกสงบและผ่อนคลายได้ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะสารประกอบสำคัญในชาเขียวที่เรียกว่า ธีอะนีน ที่นอกจากจะทำให้เกิดกลิ่นหอมละมุนและรสชาติอันยอดเยี่ยมแล้ว ยังช่วยปรับอารมณ์ให้มีความสมดุล และลดความตึงเครียดให้กับคุณได้เยอะเลยทีเดียว

## 9. ปลา

เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วว่าเนื้อปลาคือแหล่งอาหารของกรดไขมันจำเป็นที่เรียกกันว่า โอเมก้า 3 โดยเฉพาะปลาทะเลอย่างเช่น ปลาแซลมอน และปลาแมคเคอเรล นอกจากนี้ยังมีสารเซเลเนียมและกรดอะมิโนชื่อว่า ทริปโตฟาน ซึ่งสารเหล่านี้ช่วยให้อารมณ์ของคุณกลับมาเป็นปกติ และมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น

## 10. ข้าวโอ๊ต

ทุกครั้งที่เกิดความเครียดร่างกายจะหลั่งสารเซโรโทนินออกมาในปริมาณมาก จึงทำให้อารมณ์ของคุณรุนแรงและรู้สึกเครียดมากขึ้น ทั้งนี้คุณสามารถลดการผลิตสารเซโรโทนินได้ด้วยการทานข้าวโอ๊ต นอกจากจะทำให้อารมณ์กลับมาเป็นปกติแล้ว ยังลดระดับคอเรสเตอรอล ตลอดจนป้องกันการเกิดโรครายหลายชนิดได้อีกด้วย

## 11. นม

อาการเหนื่อยหน่ายเมื่อย่ำแย่ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากเกิดกรดแลคติกที่บริเวณกล้ามเนื้อและปลายประสาท ส่งผลให้มีความรู้สึกตึงเครียดตามมา โดยคุณสามารถจัดการความรู้สึกเหล่านี้ออกไปได้ด้วยการดื่มนม เพราะในนมมีทั้งสารทริปโตฟานและแคลเซียม ซึ่งจะเข้าไปจับตัวกับกรดแลคติก ช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจและผ่อนคลายมากขึ้น

## 12. บรอกโคลี

หนึ่งในผักสีเขียวที่ให้ประโยชน์กับร่างกายมากมาย โดยเฉพาะให้วันที่เต็มไปด้วยความเครียด หรือรู้สึกเหนื่อยจากภาระหน้าที่ต่าง ๆ เพราะในบรอกโคลีเต็มไปด้วยสารโพแทสเซียม ซึ่งหลังจากที่ท่านเข้าไปแล้วความรู้สึกเหล่านั้นหายเป็นปลิดทิ้งเลย

## 13. กีวี

กีวีผลไม้อีกหนึ่งชนิดที่อุดมไปด้วยกรดอะมิโนที่เรียกว่า ทริปโตฟาน หลังจากที่ได้ทานบรอกโคลีเข้าไปแล้ว สารตัวนี้จะลดการหลั่งสารเซโรโทนินในสมองช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวล และมีอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใสมากยิ่งขึ้น

## 14. กัลย

นอกจากจะเป็นผลไม้ที่หาทานง่ายและให้พลังงานสูงแล้ว ยังมีอุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ อีกมากมายได้แก่ เกลือแร่ โพแทสเซียม ทริปโตเฟน และกรดอะมิโนอื่น ๆ ที่จะช่วยลดอาการเครียด และยังช่วยขจัดความรู้สึกในดานลบออกไปได้ด้วย

## 15. ข้าว

สำหรับคนที่ต้องการอาหารที่ให้พลังงานสูง ในขณะที่เดียวกันอยากลดอารมณ์กับความเครียดที่ไม่ดีออกไปด้วย คงไม่มีอะไรที่จะเหมาะไปกว่าการทานข้าวอีกแล้ว เพราะคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายได้จากขานนั้น สามารถทำได้ทุกอย่างที่คุณต้องการเลย อีกทั้งยังเป็นอาหารไขมันน้อยสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักด้วย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุกดอทคอม](#)