ทานอาหารช่วยบำบัดความเครียด

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2557



เชื่อได้ว่าหลายๆ คนมักจะคิดว่า การทานอาหารอร่อยๆ
นั้นจะทำให้เราลืมความเครียดและความเหนื่อยล้าในร่างกายไปชั่วขณะหนึ่ง แต่จริงๆ
แล้วหากคุณเลือกทานอาหารได้อย่างถูกประเภท
จะยิ่งช่วยบำบัดความเครียดของคุณได้ขึ้นอีกมากมายเลยทีเดียวค่ะ
ซึ่งอาหารที่ให้ประโยชน์ในแง่ของการบำบัดความเครียดดังกล่าวจะมีอะไรบ้างนั้น เราลองมาดูกันเลยดีกว่าค่ะ

1. อารมณ์ดีและมีความสุขด้วยช็อกโกแลต

เรียกได้ว่าเป็นขนมคู่ปากคู่ใจของใครหลายๆ คนเลยทีเดียว
เพราะช็อกโกแลตนั้นมีให้เลือกทานหลากรสชาติ แถมยังมีดีไซน์ที่มากมายหลายแบบให้เลือกซื้อ
แต่ช็อกโกแลตที่เราพูดถึงในที่นี้ หมายถึง ดาร์กช็อกโกแลตที่มีส่วนผสมของครีมและน้ำตาลน้อย
เพราะถ้าเราเน้นแคร์สอร์อยจากความหวานเหล่านั้น จะได้ของแถมเป็นความอ้วนตามมาต่างหาก
แต่การเลือกทานดาร์กช็อกโกแลตอย่างที่บอกนี้ จะทำให้ร่างกายได้สาร Phenylethylamine
หรือสารแห่งความสุขที่จะเกิดเมื่อเรามีความรัก โดยให้ลองทานวันละ 2 ออนซ์ครึ่ง เป็นเวลาสองสัปดาห์
จะช่วยลดความเครียดของเราลงได้

2. ซ่อมแซมร่างกายให้แข็งแรงด้วยเนื้อสัตว์

ร่างกายคนเราต้องการสารอาหารประเภทโปรตีน เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ

และเนื้อสัตว์เป็นอาหารที่เต็มไปด้วยโปรตีนเหล่านั้น แถมยังให้พลังงานเพื่อให้ร่างกายนำไปใช้งานอีกด้วย
เมื่อร่างกายได้รับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ความเครียดสะสมต่างๆ จึงลดลงตามไปด้วย

3. ลดอาการซึมเศร้าด้วยเนื้อปลา

มีผลการศึกษาว่า กรดโอเมก้า3 ที่พบในปลาทะเลแทบทุกชนิด โดยเฉพาะกลุ่มปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาดีน และปลาแมคเคอเรล จะสามารถรักษาอาการซึมเศร้าในเด็กได้
รวมไปจนถึงผู้ที่มีอัตราเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย
ดังนั้นแล้วจึงมีการเชิญชวนให้ทานปลาเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่สามารถช่วยลดความเครียดในชีวิตประจำวันได้นั่นเอง

4. ผ่อนคลายก่อนนอนด้วยนมสด

การทานนมอุ่นๆ ก่อนนอน มีส่วนช่วยในการลดความเครียดและทำให้นอนหลับสบายได้
เพราะในนมจะมีสารอาหารประเภทแคลเซียม และเมื่อไปรวมตัวกับกรดแลคติกบริเวรปลายประสาท
จะช่วยทำให้กรดแลคติกนั้นไม่สามารถก่อการระคายเคืองต่อระบบประสาทได้ นอกจากนี้
นมสดยังเป็นแหล่งของกรดอะมิโน ‘ทริปโตฟาน’ เช่นกัน
การทานนมจึงมีส่วนช่วยในการลดความเครียดของคุณได้อีกทางหนึ่ง

5. คลายเครียดด้วยกล้วยหอม

การทานกล้วยหอมจะช่วยคลายเครียดได้ดี เพราะกล้วยหอมอุดมไปด้วยสาร 'ทริปโตฟาน'
และยังมีน้ำตาลครบทั้ง 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรักโทส และกลูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่ร่างกายพร้อมนำไปใช้งานได้ทันที
อีกทั้งเส้นใยอาหารในกล้วยหอมช่วยทำให้ระบบขับถ่ายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น
ลดการสะสมของสารพิษที่ในร่างกาย

6. ลดความเครียดด้วยธัญพืชเมล็ด

เมื่อร่างกายเราประสบกับความเครียดมากขึ้น จะสะสมเอาสารอาหารต่างๆ
ไว้เพื่อสร้างเป็นฮอร์โมนที่ช่วยในการตอบสนองเมื่อร่างกายต้องพบกับสถานการณ์ต่างๆ
ในขณะเดียวกันก็ขับสารอาหารบางชนิดออกทางปัสสาวะด้วย และสารอาหารสำคัญอย่าง ‘วิตามินบี’
ที่หากถูกขับออกแล้วนั้น เราควรทานเพิ่มเป็นอย่างยิ่ง เพราะวิตามินบีเป็นสารที่ช่วยทำให้ประสาทต่างๆ
ทำงานได้อย่างเป็นปกติ
ซึ่งจะแสดงอาการได้อย่างชัดเจนและทันท่วงทีในยามที่ร่างกายเราอ่อนแอลงจากความเครียดที่รุมเร้า
ซึ่งวิตามินบีจะมีมากในอาหารพวกธัญพืชต่างๆ ขนมปังโฮลวีท และข้าวกล้อง เป็นต้น

ขอบคุณสาระดีๆ จาก ซาโลร่า