

# أطعمة لمحاربة الضغط النفسي

عادةً كل شيء حولنا يُسبب الضغط النفسي. في العمل، في الشارع، وأحياناً حتى في المنزل. العالم الحديث ديناميكي، كل شيء يتحرك بسرعة كبيرة والكثير منا في كثير من الأحيان نشعر بالتعب ونقص الطاقة. الرياضة والغذاء مكملات يمكنها أن تنشطنا. ولكن يجب أن نعرف أن ما نأكله له أهمية كبيرة أيضاً، هناك بعض الأطعمة التي تحارب التوتر والضغط بشكل طبيعي. 1. **رقائق الشوفان** علينا البدء في البحث عن الطعام المصنوع من الحبوب الكاملة بشكل حدي جداً عندما نشعر بالضغط النفسي، لأنهم لديهم نسبة عالية من الكربوهيدرات، التي تساعد الجسم على إنتاج مادة السيروتونين، وهو هرمون يحارب بشكل طبيعي الآثار الضارة للإجهاد. ولكن لا تبحث عن الكربوهيدرات البسيطة، على سبيل المثال تلك التي وجدت في الخبز العادي. بدلاً من ذلك، اختار الكربوهيدرات من رقائق الشوفان. صحن من الشوفان المجروش يعطيك الألياف الصحية التي سوف تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول.

2. **الأفوكادو** هذه الفاكهة التي تحتوي على الدهون الصحية هي من أفضل الأطعمة الطبيعية لمكافحة الإجهاد. الأفوكادو غني بالغلوتامين، الذي يمنع امتصاص الأمعاء لبعض الدهون التي تسبب الضرر التأكسدي. كما تحتوي الأفوكادو أيضاً على اللوتين وبيتا كاروتين، فيتامين E، حامض الفوليك والعديد من المكونات الصحية الأخرى. وهي ثمرة كاملة من فيتامين (ب) التي يعزز بشكل طبيعي الطاقة في جسم الإنسان. 3

. **سمك السلمون** إضافة إلى أن سمك السلمون يُزوّد الجسم بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الصحية، يمكنه أن يساعد جسمك على التعامل مع الإجهاد. أحماض أوميغا 3 الدهنية تزيد من مستويات السيروتونين، التي تعمل نفس وظيفة الكربوهيدرات في الشوفان. اتباع نظام غذائي غني بالأحماض الدهنية أوميغا 3 قد يحمي مشاعرك من القلق الناجم عن الهرمونات مثل الكورتيزول. إلى جانب سمك السلمون، الأسماك الأخرى مثل سمك السلمون المرقط والرنجة والأنشوجة لها نفس التأثير على الجسم. 4

. **الشاي الأسود** وسيلة أخرى قوية لتخفيف عمل هرمون الكورتيزول. من المعروف أن الشاي الأسود يعمل كمهدئ، كما يكافح التوتر وهو مشروب لطيف استُخدم منذ العصور القديمة. لن يساعدك الشاي الأسود على

التخلص من الأحاسيس غير السارة مثل التوتر والقلق، سيعمل أيضاً على تحسين الذاكرة ومحاربة الصداع. 5

. **فواكه الغابات** ثمار الغابات هي نوع من المواد الغذائية التي تساعد على الحد من التوتر. إستبدال الحلويات بالفاكهة - الفاكهة هي حلوى طبيعية قادمة مباشرة من الطبيعة الأم! الفراولة والتوت البري - كل منهم يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C، التي تقاوم الإجهاد الطبيعي. كما أنها تُخفّض ضغط الدم وتوقف عمل هرمون الكورتيزول - الذي يسبب التوتر. العنب البري على وجه الخصوص يحتوي على نسبة عالية من الأنثوسيانين - نوع خاص من الأكسدة الذي يعزز من وظيفة الإدراك والطاقة العقلية.