

أطعمة يمكنها ان تهدئ القلق

لقد بدأ العلماء في التعرف على العلاقة بين الغذاء ودماغنا. تناول هذه العناصر الغذائية لموجة من مشاعر التهدة التي تبقي القلق بعيدا.

1. أحماض أوميغا 3 الدهنية تجعل عقلك سعيداً

إن دماغنا لديه متطلبات طاقة ومغذيات عالية جداً. يمكن أن يؤثر نقص التغذية والأنماط الغذائية في وظيفته ، ويغير كيمياء الدماغ وصياغة النواقل العصبية – المواد الكيميائية في الدماغ التي يمكن أن تحفز وتهدي. هذه النواقل العصبية تؤثر على مزاجنا وكذلك شهيتنا. واحدة من المواد الغذائية التي هي جيدة بشكل خاص للحد من أعراض القلق هي الأحماض الدهنية أوميغا 3 ، وجدت في الأسماك الدهنية مثل السلمون البري ، بذور الكتان ، والجوز ، وبذور شيا.



2. البروبيوتيك جيد للأمعاء

إن بكتيريا الأمعاء مطلوبة لإنتاج النواقل العصبية ، بما في ذلك السيروتونين والدوبامين و GABA [حمض جاما-أمينوبتيريك] ، والتي تلعب جميعها دوراً في المزاج. الميكروبيوم [البكتيريا المعوية] لها ارتباط مباشر بالدماغ وجهاز المناعة ، لذا فإن استعادة التوازن في أمعاء البكتيريا الجيدة والسيئة من خلال استخدام البروبيوتيك يمكن أن يفيد الدماغ. وقد توصلت الأبحاث الحديثة إلى أن البروبيوتيك قد يعمل بالفعل علاج ، أو حتى منع ، مشاعر القلق. يمكنك إما تناول مكمل بروبيوتيك أو تناول الأطعمة التي تم تخميرها ، وهي عملية تشجع البكتيريا الجيدة على النمو ، وقد ظهر في الدراسات كطريقة لتهدة القلق.

3. يحافظ الماء على تدفق كل شيء بسلاسة

إن الحفاظ على رطوبة المياه النظيفة أمر مهم للغاية. أظهرت دراسة من جامعة كونيتيكت أن الجفاف الخفيف يمكن أن يسبب مشاكل في المزاج. إن إحساسنا بالعطش لا يظهر حقاً حتى نشعر بالجفاف بنسبة واحد أو اثنين في المائة. عندئذ يحدث الجفاف بالفعل ويبدأ في التأثير على كيفية أداء العقل والجسم.

4. أكثر من تناول مضادات الأكسدة

هنا سبب آخر هو مضادات الأكسدة هي سوبرفوودس؛ يمكن أن تساعد في تهدئة المزاج القلق. إن مضادات الأكسدة تحمي الدماغ ضد الإجهاد التأكسدي الجذور الحرة. الأكسدة يؤدي إلى التهاب، والتي يمكن أن يعوق إنتاج الناقل العصبي. أبحاث من جامعة ولاية نيويورك وجدت أن أعراض القلق مرتبطة مع انخفاض حالة مضادات الأكسدة ، وأن مضادات الأكسدة يمكن أن تساعد في علاج القضايا المزاجية أيضا. ما هي المواد الغذائية التي تحتوي على مضادات الأكسدة والأطعمة التي تحتوي عليها؟ الحمية غنية بالببتا كاروتين مثل الجزر والبطاطا الحلوة والاسكواش والسبانخ واللفت. فيتامين ج مثل الحمضيات والفلفل الأحمر وبراغم بروكسل والبروكلي والفراولة.

5. المغنيسيوم

من المغذيات التي قد تتجنب أعراض القلق هو المغنيسيوم. المغنيسيوم معدن مهدئ وجد أنه يحث على الاسترخاء. في دراسة نمساوية مع الفئران ، زادت الوجبات الغذائية منخفضة في المغنيسيوم السلوكيات القلق. البحوث أثبتت أن المغنيسيوم قد يساعد أيضا في علاج قضايا الصحة العقلية في البشر. وفقا لمركز جامعة ماريلاند الطبي ، يقلل المغنيسيوم غير الكافي من مستويات الناقل العصبي السيروتونين ، وقد ثبت أن مضادات الاكتئاب تزيد من المغنيسيوم في الدماغ - دليل على وجود علاقة إيجابية. يمكن للمغنيسيوم أن يتصرف عند حازر الدم في الدماغ لمنع دخول هرمونات التوتر إلى الدماغ.

6. التريبتوفان

التريبتوفان هو حمض أميني يحتاج الجسم إلى إنتاج الناقل العصبي السيروتونين ، والذي يساعد على تنظيم النوم والحالات المزاجية. وفقا لجامعة ميشيغان ، قد يساعد تريبتوفان في تقليل الشعور بالقلق. في إحدى الدراسات الصغيرة ، أفاد المشاركون الذين تناولوا طعاما غنياً في تريبتوفان بأن الأعراض أقل من أولئك الذين تناولوا باراً دون تريبتوفان.