

آرامش با تغذیه

فقدان پاره‌ای از مواد غذایی باعث پیدایش اضطراب و نگرانی می‌شود. تنش‌های عصبی در بیشتر موارد ریشه در تغذیه نادرست دارند. تغذیه، هیچ‌گاه به معنی سیرشدن یا رفع گرسنگی نیست؛ اگر چنین باشد، پس هرگز سوء تغذیه یا انواع بیماری‌ها نباید وجود داشته باشند.

با یک تغذیه درست می‌توان به افراد خانواده در کسب موفقیت‌های اجتماعی و عمر طولانی و افزایش کارایی در خانه و همین‌طور بالا بردن کارایی تحصیلی فرزندان کمک کرد.

هرگاه تأمین تندرستی مورد نظر باشد، باید از خوردن مواد غذایی فاقد ارزش تغذیه‌ای دوری کرده و از آن دسته از مواد غذایی که عامل ایجاد زمینه سلامتی در انسان هستند، استقبال کنیم.

مواد غذایی نشاط‌آور

از مواد غذایی که فاقد ارزش غذایی هستند، پرهیز نمایید. این مواد غذایی شامل شیرینی‌جات، ژله‌ها، آب‌نبات‌ها، بیسکویت‌ها، غذاهای کنسروی، مرباها، انواع غذاهای صایع‌شده، روغن‌های نباتی نیدروژنه، قندها (به جز به مقدار کمی در روز)، انواع غذاهای سردشده در بیرون یا اماکن یا غذاهای سرد شده در جاده‌ها و انواع نوشابه‌ها هستند. این غذاها از نظر ارزش تغذیه‌ای، دارای چندان کیفیتی نبوده و جزو غذاهایی که موجبات سلامتی انسان‌ها را فراهم می‌آورند، نمی‌باشند؛ هرچند که خوردن آنها ممکن است در ظاهر ایجاد بیماری ننماید، اما زمینه بروز بیماری‌ها را فراهم می‌سازد.

صبحانه را هیچ‌گاه از برنامه‌های روزانه تان حذف نکنید و حتی الامکان، کاملترین نوع ماده غذایی را صبح‌ها مصرف نمایید.

یکی از دلایل خستگی و عدم تمرکز، کم‌خونی فرد است. افراد کم‌خون، اکسیژن‌رسانی خوبی ندارند؛ یعنی قادر نیستند که به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمایند و دائماً دچار ضعف، سرگیجه، نگرانی و کاهش

عصبی می‌گذارد؛ یعنی شخص آرامش کافی برای خوابیدن ندارد.

بهترین منبع غذایی سرشار از کلسیم، شیر، ماست و دوغ است.

– کمبود پروتئین‌ها هم ایجاد خستگی می‌کنند. از مصرف پروتئین‌ها، بخصوص همراه صبحانه، غافل نشوید؛ زیرا با مصرف پروتئین همراه صبحانه، یک‌روز سراسر با نشاط و به دور از خستگی را خواهید گذراند.

– کمبود یا فقدان ویتامین B¹² هم ایجاد خستگی و نگرانی می‌کند.

این ماده مغذی را می‌توان از گوشت‌ها، حبوبات و جوانه غلات، مثل جوانه گندم، به دست آورد.

– پایین بودن فشار خون و قند خون هم، یکی دیگر از دلایل خستگی و نگرانی است؛ از این رو، توصیه می‌شود که به جای مصرف قندهای ساده، از قندهای پیچیده، مثل غلات سیوس دار، استفاده کنید.

– غذاهای حاوی ویتامین B³ و امگا ۳ از بروز افسردگی پیشگیری می‌کنند. امگا ۳ سطح سروتونین را افزایش می‌دهد، موز نیز حاوی B⁶ است و سطح سروتونین را بالا می‌برد. (سروتونین آرامبخش بوده و استرس و تنش را کاهش می‌دهد).

– از مصرف چربی به مقدار زیاد خودداری کنید؛ زیرا چربی در معده به مدت طولانی باقی مانده و سبب منحرف ساختن خون از مغز، عضلات و سایر بافت‌های بدن به سمت معده شده و همین امر، موجب پدیدآمدن حالت رخوت و بی‌حالی تا ۶ ساعت می‌شود.

در هنگام نیم روز، ذخیره دوپامین و نوراپی نفرین مغز کم شده که با مصرف پروتئین‌ها می‌توان این کمبود را برطرف کرد.

دوپامین و نوراپی نفرین، سبب افزایش هوشیاری، تصمیم‌گیری بهتر، افزایش تمرکز و دقت می‌شوند.

منابع سرشار از پروتئین عبارتند از: گوشت قرمز، تخم مرغ، ماهی، حبوبات و لبنیات کم چرب.



انرژی می‌شوند. حداقل در طول روز، یک وعده غذایی را که غنی از آهن است، مصرف کنید. منابع خوب آهن شامل گوشت قرمز، مرغ، غلات سیوس دار و کشمش است. بهتر است بعد از هر وعده غذایی، یک میوه سرشار از ویتامین C میل شود.

– یکی دیگر از عوامل ایجاد خستگی‌ها و در نتیجه، نگرانی‌ها، کمبود ید در بدن است. حتی الامکان از نمک‌های یددار در پایان طبخ غذا استفاده نمایید.

– کمبود کلسیم باعث پیدایش نگرانی و خستگی می‌شود. بی‌خوابی که یکی از عوارض کمبود کلسیم است، شخص را هر چه بیشتر در فشار