



تاریخ
۱۱
اسفند
۱۳۹۹
دوشنبه

نسخه طلایی تغذیه برای کنترل استرس



استرس بیش از حد در زندگی می‌تواند اثرات منفی بر روی بدن، خلق و خو و رفتار بگذارد، حتی می‌تواند به مشکلات جسمی کوتاه مدت و درازمدت مانند اختلال در حافظه، توانایی‌های یادگیری، فشارخون بالا، بیماری عروق کرونر قلب، پوکیاستخوان و سیستم ایمنی با عملکرد ضعیف منجر شود.

به گزارش زندگی آنلاین، این یکی از دلایلی است که مردم به دنبال راه‌هایی برای مبارزه با استرس هستند. بهترین راه برای مبارزه با استرس آن است که علت را پیدا نموده و سپس سعی در درمان آن کنند. ورزش منظم، ماساژ و یوگا می‌تواند به کاهش سطوح استرس کمک کند، با این حال، برخی مواد غذایی خاص است که می‌تواند با استرس مبارزه کند. با خوردن این غذاها به آرامش خواهید رسید. مواد غذایی سرشار از منیزیم شامل سبزیجات برگ سبز از قبیل اسفناج، چغندر، حبوبات، آجیل، دانه‌ها و غلات سبوس‌دار، در کاهش علائم اضطراب و ایجاد آرامش نقش مهمی دارند.

غذاهای غنی از روی مانند گوشت گوساله، جگر، زرده تخم‌مرغ، برای مبتلایان به اضطراب توصیه می‌شود. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی‌های چرب نیز همین اثر را دارند. مصرف غذاهای پروبیوتیک نیز در کاهش اضطراب مؤثر است. پروبیوتیک‌های موجود در کلم ترش، کفیر و سایر محصولات لبنی مفید است.

در روزهای پراسترس، وعده‌های غذایی زیاد و کوچک میل کنید

این کار باعث می‌شود، میزان سوخت‌وساز بدن در تمام طول روز، تقریباً ثابت بماند و تغییرات شدید در سطح انرژی بدن به حداقل برسد. حتماً صبحانه میل کنید، حتی اگر احساس گرسنگی نمی‌کنید و یا فکر می‌کنید وقتان برای این کار تنگ است. خوردن صبحانه ایستگاه اول در فرآیند سوخت‌وساز روزانه بدن محسوب می‌شود. همچنین صبحانه خوردن، سطح قند خون را تنظیم می‌کند؛ عاملی که استرس را کاهش خواهد داد. انتخاب میوه یا آبمیوه طبیعی و غلات کامل بیشترین فایده را برای شما خواهد داشت.

در مصرف کافئین احتیاط کنید

کافئین که به طور عمده در قهوه، چای، برخی نوشیدنی‌های غیرالکلی و شکلات یافت می‌شود، در صورت مصرف زیاد می‌تواند اثرات نامطلوبی بر بدن انسان داشته باشد. سعی کنید با استفاده از جایگزین‌هایی مانند چای یا قهوه بدون کافئین، جوشانده‌های گیاهی و چای سبز که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، اعتیاد خود به کافئین را از بین ببرید. نوشیدنی‌های غیرالکلی کافئین‌دار و شیرین را با آب گازدار یا آب‌میوه‌های ترجیحاً رقیق جایگزین کنید. با این کار میزان جذب کافئین و قند بدن خود را کاهش خواهید داد. با توجه به اینکه کافئین بیش از ۶ ساعت در بدن باقی می‌ماند، برای اینکه خواب بهتری داشته باشید، بعد از ناهار هیچ نوشیدنی کافئین‌داری ننوشید. توجه کنید که داشتن خواب مناسب یکی از عوامل مهم در کاهش استرس است.

مواد غذایی ضد استرس

پرتقال: محققان آلمانی طی بررسی‌های خود در زمینه داروشناسی روانی دریافته‌اند مصرف ویتامین C می‌تواند استرس را کاهش داده و سطح فشارخون و کورتیزول را پس از استرس به حالت معمولی بازگرداند. ویتامین C موجب تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود.

سیب‌زمینی: مصرف سیب‌زمینی، گزینه فوق‌العاده خوبی برای کاهش استرس است. این سبزی سرشار از بتاکاروتن و دیگر ویتامین‌ها بوده و

ضرب‌المثل‌های جهان

عجله و عقل با هم جور در نمی‌آید

انگلیسی

ژاپنی‌ها چگونه با آب عمرشان را طولانی می‌کنند

میوه‌ها حاوی مقدار زیادی فروکتوز (قند) و مخمر هستند و مصرف آب درست بعد از خوردن میوه، محیطی را ایجاد می‌کند که در آن مخمر می‌تواند رشد کند و منجر به تولید دی‌اکسید کربن می‌گردد که باعث ایجاد نفخ، گاز معده و درد شکمی می‌گردد.

بلافاصله پس از غذا:

خوردن آب بلافاصله بعد از غذا سبب کاهش حرارت معده و سوهاضمه می‌شود. خوردن آب بعد از غذا شیره معده را رقیق می‌کند و مانع هضم غذا می‌گردد، جذب مواد مغذی بعد از عمل هضم را مختل می‌کند، مقدار انسولین را بالا می‌برد، موجب گرسنگی زودهنگام و خوردن بیش ازحد می‌گردد. یک ساعت بعد از صرف وعده غذا، بهترین زمان آب خوردن است. در این زمان بدن بهتر می‌تواند مواد مغذی را جذب کند.

فواید آب ترکیب شده با آلیمو

می‌توانید آب را با لیموترش مخلوط کنید نوشیدن آب گرم با لیموترش می‌تواند بدن را به آرامی از رختخواب بیرون آورد. متخصصان توصیه می‌کنند اگر زیر ۱۵۰ پوند وزن دارید از نصف لیمو استفاده کنید. اگر

بیش از ۱۵۰ پوند وزن داشته باشید، یک لیمو کامل پیشنهاد می‌شود. متخصصان به علاقمندان سلامتی توصیه می‌کنند آن را در دو یا سه جرعه آب به شیوه‌ای نسبتاً سریع بنوشند. بعد از چکاندن آب لیمو، سریع بنوشید تا فواید بیشتری را بدست آورید.

اول صبح یک لیوان آب با لیمو بنوشید به این دلایل:

کمک به سیستم ایمنی:

ویتامین ث، به ویژه آسکوربیک اسید لیمو برای التیام زخم‌ها ضروری است. آب لیمو نیز به بیرون آمدن خلط‌ها هنگام سرماخوردگی و تسکین گلو علاوه بر این، نوشیدن H۲۰ وقتی که بیمار می‌شود بسیار مهم است چون دفاع از بدن برای مبارزه با بیماری وقت دارد. با این حال، باید اطلاع دهم، عصاره لیمو برای جلوگیری از بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی معمولی توسط علم پشتیبانی نمی‌شود.

بالا بردن انرژی و هوشیاری:

عصر پتاسیم لیمو به مغز و اعصاب کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشد. هوشیاری را افزایش می‌دهد. طبق گفته مجله سلامت طبیعی، یافته‌های دانشمندان اعلام می‌کنند تنها عطر لیمو می‌تواند باعث بهبود حالتان شده و میزان استرس را کاهش دهد. آشامیدن آب به درستی به این ناحیه کمک می‌کند چون مطالعات نشان می‌دهند خشکی می‌تواند انرژی را کاهش و باعث می‌شود احساس تنبلی نکنید.

خشکی بدن:

اگر به درستی آب بخورید، احساس گرسنگی نمی‌کنید؛ بنابراین، آپ‌دار ماندن برای سلامت کلی بدن ضروری است. نوشیدن یک لیوان آب برای شروع روز خوب است،

جوان سازی پوست:

لیمو حاوی مقدار زیادی ویتامین ث است. علم ثابت کرده است ویتامین ث به تولید کلاژن کمک، از تشکیل چین و چروک جلوگیری می‌کند و از بدن، به ویژه پوست، در برابر آسیب رادیکال – آزاد دفاع می‌کند. اضافه کردن آب به سیستم کمک می‌کند که مواد غذایی را به سلول‌ها بربرد.

کمک به کاهش وزن:

علاوه بر این، به تنظیم متابولیسم کمک می‌کند، این به خاطر محتوای فیبر پکتین است. فیبر خاص باعث می‌شود شما احساس سیری کنید و در نتیجه به جلوگیری از اشتها کمک و از نیاز به غذا جلوگیری می‌کند. آب نیز به احساس سیری کمک می‌کند. با ترکیب کردن مواد طبیعی، لیمو و آب، شما روز را سالم شروع می‌کنید – و این می‌تواند در نهایت منجر به عادات غذایی بهتر شود.

کاهش سموم:

بنابر گفته دکتر الکساندر، کید به طور مثبت به عصاره لیموترش بیش از هر منبع غذایی دیگر واکنش می‌دهد چون تولید آنزیم را افزایش می‌دهد. این باعث افزایش کارایی کید در ترشح صفرا می‌شود که به هضم و آزاد کردن سموم کمک می‌کند. عصاره لیمو ویژگی ادار آوری دارد. آلونه وورا به کلیه‌ها کمک می‌کند تا آب و سموم را با ادار دفع کند. این به طور بالقوه به افرادی که رنج می‌برند کمک می‌کند.

بهبود هضم:

سیستم گوارشی شما و کبد، می‌تواند توسط اسیدبته لیمو تحریک شود. این می‌تواند به تنظیم حرکات روده و متابولیسم بدن کمک کند. هم چنین به بدن کمک می‌کند تا مواد مغذی را جذب کند و می‌تواند به طور بالقوه منجر به کاهش وزن شود.

این مواد غذایی شما را معناد می‌کند

عنوان مثال مواد غذایی طبیعی مختلفی مانند میوه‌ها را در نظر بگیرید که حاوی قند هستند و یا مواد غذایی دیگری که به طور طبیعی چربی دارند مانند آجیل‌ها، اما قند و چربی طبیعی به ندرت در مواد غذایی اعتیادآور وجود دارند.

به همین دلیل است که به آن‌ها قند و چربی‌های ترانس، آرد و روغن‌های تصفیه‌شده اضافه می‌شود تا قدرت اعتیادآوری آن‌ها بیشتر شود.

در حالت عادی، هر ماده‌ای زمانی که حاوی بیشترین میزان عوامل اعتیادآور باشد وابستگی بیشتری ایجاد می‌کند. به عنوان مثال آب قدرت اعتیادآوری بسیار اندکی دارد که در حد صفر است.

هر نوشیدنی که دوز اتانول آن بیشتر باشد اعتیادآوری آن نیز بیشتر خواهد بود.

فاکتور دیگری که باید مدنظر داشت این است که مواد غذایی فرآوری شده بیشتر از مواد غذایی طبیعی قند خون را بالا می‌برند. این یک نکته مهم است چون ارتباط مشخصی بین میزان قند خون و فعال شدن مناطق مغزی مربوط به اعتیاد وجود دارد. به عنوان مثال، قند موجود در یک ماده غذایی که فرآوری شده است و شاخص گلیسمی بالایی نیز دارد؛ مانند یک تخته شکلات سفید که در مقایسه با قندهای طبیعی یک عدد موز با سرعت بیشتری جذب بدن می‌شود. موز یک ماده غذایی فرآوری شده نیست و با وجود اینکه قند دارد اما در عین حال حاوی فیبر، پروتئین و آب می‌باشد که این مواد سرعت نفوذ قند در جریان خون را کاهش می‌دهند.



نوشیدن آب برای سلامت بدن بسیار مؤثر و ضروری می‌باشد، همینطور زمان نوشیدن آب. اگر در اطراف بیمار یا محیط آلوده به بیماری‌های ویروسی و باکتریایی قرار دارید، آب بیشتری بنوشید تا میکروب‌هایی که ممکن است وارد بدن شما شده‌اند، سریع‌تر حذف و از بدن شسته شوند.

به گزارش نمناک، همه ما می‌دانیم چقدر مشکل است خودمان را به سالی ورزش برسانیم و روی سلامت جسمی خود کار کنیم؛ چقدر دشوار است برنامه رژیم غذایی را دنبال کنیم و عادات غذایی را تغییر دهیم؛ اما می‌توانیم با چیزی کوچک و ساده شروع کنیم آب بنوشید تنها کاری که باید انجام دهید نوشیدن آب است؛ این کار را در زمان و مقدار مناسب و همیشگی براساس آنچه در ادامه این بخش خواهید خواند انجام دهید.

نوشیدن آب از روی عادت

نوشیدن آب فواید زیادی دارد پس پیشنهاد می‌کنیم، آن را به یک عادت تبدیل کنید با این حال، باید تاکید شود نکته مهم، ثابت انجام این کار است. اگر یک یا دو بار در هفته این کار را انجام دهید، هیچ سودی نخواهید داشت باید هر روز این کارر انجام دهید و به نوشیدن آب عادت کنید و از یک زندگی طولانی و سالم لذت ببرید.

مثل مردم ژاپن آب بنوشید تا عمرتان طولانی شود

نوشیدن آب نیاز به پزشک را به حداقل می‌رساند، بسیاری از مردم نمی‌دانند نوشیدن آب بسیاری از بیماری‌ها را دور نگه می‌دارد؛ مردم ژاپن را در نظر بگیرید دانش برجسته آن‌ها در رابطه با آب درمانی، متخصصان بهداشت را در سراسر قاره‌ها به حیرت انداخته است. بسیاری از مردم ژاپن بیش از صد سال زندگی می‌کنند؛ در واقع بیش از ۵۰،۰۰۰ فرد صدساله در ژاپن زندگی می‌کنند چون بعد از بیدار شدن نوشیدن ۲ لیوان آب را تمرین می‌کنند نوشیدن آب در زمان درست تأثیر آن روی بدن انسان را به حداکثر می‌رساند؛ نکته مهم این است که آبی که ناشی می‌نوشید به هیچ عنوان نباید آب سرد باشد و بهترین دمای آب در این زمان ولرم است.

توصیه می‌شود در زمان‌های زیر آب بنوشید:

بعد از مسواک زدن:

قبل از آب خوردن مسواک ننزید، باید قبل از مسواک زدن ۱۶۰ میلی لیتر آب بنوشید به این ترتیب، آبی که می‌خورید آلوده نخواهد شد. (خمیر دندان حاوی فلوراید است.) از هر گونه غذا یا نوشیدنی برای ۴۵ تا ۵۰ دقیقه بعد از مسواک زدن اجتناب کنید.

هنگام خواب:

برای جبران آب ازدست رفته توصیه می‌شود یک لیوان آب یک ساعت قبل از خواب بنوشید اما نوشیدن آب لحظاتی قبل از خواب و در نیمه‌های شب توصیه نمی‌شود زیرا باعث افزایش تکرر ادار در شب می‌گردد. تکرر ادار با برهم زدن مقدار و کیفیت خواب بر روی خلق و خو، قدرت تمرکز و حافظه اثر منفی دارد پس نوشیدن آب در وقت خواب و بعد از خواب توصیه نمی‌شود و ممنوع است.

بعد از صبحانه:

بعد از صبحانه تا ۲ ساعت آب نخورید، صبحانه را به تدریج بخورید و بعد از صبحانه، چیزی حدود ۲ ساعت آینده نخورید به خصوص آب.

بعد از خوردن برخی میوه‌ها:

نوشیدن آب بلافاصله بعد از خوردن برخی میوه جات اصلاً توصیه نمی‌شود، نوشیدن آب نیم ساعت قبل و یک ساعت بعد از خوردن میوه بلامانع است. در پاسخ به اینکه بعد از کدام میوه‌ها نباید آب بخوریم باید گفت هندوانه، خربزه، خیار، پرتقال، توت فرنگی و موز ازجمله میوه‌هایی هستند که خوردن آب بعد از آن‌ها به شدت منع شده است زیرا مصرف آب موجب فساد هضم در معده می‌شود؛ همچنین بعد از خوردن زردآلود نیز مصرف آب مضر است.

نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد که مواد غذایی سرشار از چربی و قندهای تصفیه‌شده در بدن تأثیری مشابه با مواد مخدر ایجاد می‌کنند.

این مواد غذایی به دلیل سطح پاداش بالای غیرمعمولی که دارند به احتمال زیاد باعث بروز واکنش‌های بیولوژیکی و رفتاری اعتیادآور می‌شوند.

به گزارش سایت تییان، آیا تا به حال پیش آمده است که بخواهید از خیر خوردن چیپس یا پنک بگذرید اما نتوانید؟ آیا می‌دانید این نتوانستن از کجا ناشی می‌شود؟ واقعیت این است که برخی مواد غذایی وابستگی و اعتیاد می‌آورند و دقیق‌تر اینکه اکثر آن‌ها مواد غذایی سالمی نیستند. این مواد غذایی اغلب حاوی میزان زیادی چربی و قند و همچنین مواد افزودنی متعددی هستند که برای بدن مضر بوده و اعتیادآور هستند. در این مطلب قصد داریم در خصوص این مواد غذایی و ساز و کار آن‌ها در بدن صحبت کنیم. شاید تلنگری باشد که از این پس سراغشان نروید یا مصرف آن‌ها را محدود کنید. لطفاً با ما همراه باشید.

مواد غذایی اعتیادآور کدامند؟

نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد که مواد غذایی سرشار از چربی و قندهای تصفیه‌شده در بدن تأثیری مشابه با مواد مخدر ایجاد می‌کنند. این مواد غذایی به دلیل سطح پاداش بالای غیرمعمولی که دارند به احتمال زیاد باعث بروز واکنش‌های بیولوژیکی و رفتاری اعتیادآور می‌شوند.

مواد غذایی اعتیادآور چگونه عمل می‌کنند؟

مواد غذایی اعتیادآور به ندرت در حالت عادی طبیعی خود هستند. به