

به دنبال اعصابی راحت می گردید!؟



شیر کم چرب: (خانم ها توجه فرمایند)

شیر با چربی کم منبع بسیار مناسبی از کلسیم است و هیچ ماده‌ای که مانع جذب کلسیم در بدن شود در آن وجود ندارد. یعنی عمده کلسیم شیر به همان جایی می‌رود که باید برود. وجود کلسیم برای عملکرد عضلات، انتقال عصبی و گردش خون ضروری است. جریان خون سالم و عملکرد عضلات و اعصاب برای کاهش فشار عضلانی ضروری است.

از سوی دیگر يك لیوان شیر می‌تواند علائم پراسترس دوران قاعدگی مثل اختلالات خلقی، اضطراب و حساسیت را کاهش دهد. نتایج تحقیقی که در ژورنال بیماری‌های داخلی به چاپ رسیده نشان می‌دهد، زنانی که ۴ لیوان یا بیشتر شیر کم چرب در روز می‌خورند تا ۴۶ درصد کمتر دچار مشکلات اعصاب‌خرد کن دوران قاعدگی می‌شوند (در مقایسه با زنانی که در هفته فقط يك بار شیر می‌خورند).

برای آنکه ساعت‌ها سر حال باشید:

کربوهیدرات باعث می‌شود، مغز سروتونین بیشتری تولید کند. این میانجی شیمیایی خوشحالی را زمانی که ما شکلات تلخ هم می‌خوریم تولید می‌شود. هر چقدر بدن شما آرام‌تر کربوهیدرات جذب کند جریان سروتونین در بدن باثبات‌تر خواهد بود و نتیجه این‌که شما به‌مدت طولانی‌تری حس و حال بهتری خواهید داشت

نان جو (چه بهتر که آرد آن فرآوری نشده باشد) غنی از فیبر است و انواع غیرفرآوری شده آن آرام جذب شده و علاوه بر کربوهیدرات سالم، منگنز، سلنیوم و منیزیم مورد نیاز بدن را نیز تامین می‌کند. **اگر نان جو را با کمی مربا بخورید سروتونین سریع‌تر آزاد می‌شود.**

اگر می‌دانید که روز سختی را در پیش خواهید داشت از خوردن غذاهای فرآوری شده مثل شکر یا کیک‌های شیرینی خودداری کنید چون این مواد غذایی بسیار سریع جذب شده و بعد بلافاصله شما با احساس نیاز مجدد به غذاهای شیرین روبه‌رو خواهید شد.

نان جوی ضخیم بسیار کندتر و دیرتر جذب می‌شود و در عین بالا نگه داشتن سطح **سروتونین** به مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه خواهد داشت اما اگر ۲ دقیقه بیشتر برای صبحانه وقت ندارید خوردن نان و مربا یا عسل بهترین گزینه خواهد بود.

ظهر:

ناهار: برای مقابله با استرس يك نان حاوی آرد فرآوری نشده را تست کرده و در کنار يك فنجان اسفناج، يك برش مرغ پخته یا کبابی و سیب‌زمینی میل کنید. برای نوشیدنی خوردن آب‌پرتقال رقیق شده (نصف لیوان آب پرتقال و نصف لیوان آب معدنی) مفید است.

میان وعده: ۲ تکه نان جو و يك قاشق غذاخوری کره بادام

شب:

شام: يك تکه ماهی سالمون کباب شده با سالسا آووکادو- سیب‌زمینی را امتحان کنید (يك چهارم آووکادو، سس سالسا و مقداری اسفناج)

میان‌وعده: سه تکه شکلات تلخ (دست‌کم ۷۰ درصد) و يك لیوان شیر کم‌چرب

با پرتقال هم قوی شوید هم خونسرد:

اگر مصاحبه شغلی دارید یا باید جلوی چند نفر صحبت کنید؟ يك لیوان آب پرتقال یا يك پرتقال پوست‌کنده بخورید. اخیراً مطالعه‌ای در ژورنال روان‌شناسی دارویی آلمان به چاپ رسیده که در آن محققان از ۱۲۰ نفر خواستند در حضور جمع سخنرانی کنند. آن‌هایی که ۳ هزار میلی‌گرم ویتامین سی خورده بودند استرس کمتری داشته و کورتیزول (هورمون استرس) خون آن‌ها سریع‌تر به حالت طبیعی برگشته بود.

ماهی سالمون:

هورمون‌های استرس يك دشمن بزرگ دارند و آن اسیدهای چرب امگا ۳ است. نتایج مطالعه‌ای که در ژورنال دیابت و متابولیسم به چاپ رسیده نشان می‌دهد رژیم غذایی غنی از امگا ۳ از افزایش شدید سطح آدرنالین و کورتیزول در بدن جلوگیری می‌کنند.

نتایج مطالعه دیگری که در ژورنال انجمن پزشکی به چاپ رسیده نشان می‌دهد امگا ۳ خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد بنابراین دست‌کم ۲ بار در هفته ۱۰۰ گرم ماهی به‌خصوص ماهی سالمون و تن بخورید. ماهی دوست ندارید؟ يك منبع دیگر امگا ۳ تخم مرغ، ماست، شیر و محصولات سویا هستند.

اسفناج راه حل فرار از میگردن:

منیزیم ماده ای است که عصبانیت دیوانه وار را ساکت می‌نماید. نخست این‌که این ماده معدنی می‌تواند سطح استرس را کاهش داده و بدن شما را در شرایط آرامش طولانی مدت قرار دهد. نرسیدن مقدار کافی منیزیم به بدن می‌تواند باعث بروز خستگی و سردردهای میگرنی شود

متاسفانه آمارهای سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد از هر ۱۰ نفر، ۷ نفر منیزیم کافی دریافت نمی‌کنند. شاید به همین دلیل است که همه‌مان آدم‌های غرغرو هستیم، خوردن تنها يك فنجان اسفناج ۴۰ درصد منیزیم روزانه مورد نیاز شما را تامین خواهد کرد بنابراین بهتر است به‌جای کاهو در ساندویچ یا سالاد اسفناج بریزید.
همیشه سالم و با نشاط باشید

واحد مشاوره

اردیبهشت ۹۱