مواد غذایی ضد استرس و خوردنی‌های آرامبخش

■ خوردن شکلات قبل از شروع امتحان، شاید مثال خوبی باشد برای اینکه شما بدانید مصرف برخی از خوراکی‌ها و مواد غذایی می تواند میزان استرس شما را کاهش دهد.

گروه بهداشت و سلامت– افراد می‌توانند تغییرات زیادی را در سبک زندگی خود ایجاد کنند و اضطراب و استرس خود را کنترل کنند. مصرف یک رژیم غذایی حاوی سبزیجات، میوه، مرکبات، حبوبات و پروتئین بسیار کمک کننده است. استرس در وضعیت‌های مختلف تشدید می‌شود و در کل جهان میلیون‌ها نفر را درگیر خود کرده است. علائم آن متفاوت است. بعضی از افراد هم اکنون با این مشکل مواجه هستند و بعضی دیگر ممکن است در آینده و در سنین مختلف با آن مواجه شوند. اگر چه علائم استرسی که ۶ ماه به بالا طول بکشد، به یک اختلال تبدیل می‌شود. به همین دلیل در این قسمت مواد غذایی را به شما معرفی می‌کنیم که بتواند به مقابله با استرس کمک کند.

لیست خوردنی ها و مواد غذایی ضد استرس

۱.آجیل برزیلی

این نوع آجیل حاوی سلنیوم بالایی است. سلنیوم روحیه افراد را بهبود می‌بخشد و التهاب را می‌کاهد. اغلب سطح بالایی از این ماده اختلالات مختلف مربوط به روحیه افراد را بهبود می‌بخشد و همچنین آنتی اکسیدان است و از آسیب سلولی جلوگیری می‌کند و عاملی برای جلوگیری از سرطان نیز هست. به طور کلی دانه‌های آجیل حاوی ویتامین های B، روی، منیزیم و روغن های امگا۳ و ۶ هستند که همگی اثر مثبت بر اعصاب و رفع استرس می‌گذارند و سبب تنظیم سطح قند خون، کاهش هوس خوردن مواد غذایی شیرین، تنظیم اشتها و بهبود متابولیسم بدن شوند.

۲.چربی ماهی

چربی ماهی‌هایی مثل سالمون، شاه ماهی، حاوی امگا۳ بالایی است. امگا ۳ یک اسید چرب است که اختلالات ذهنی را بهبود می‌بخشد. البته اگر اسیدهای چرب دیگری مثل امگا ۶ به جای امگا۳ استفاده شود، ممکن است دقیقاً برعکس عمل کند. همچنین چربی ماهی حاوی ویتامین D است که کمبود آن عاملی برای افسردگی و استرس است.

۳.تخم مرغ

زرده تخم مرغ یکی دیگر از منابع ویتامین D است. تخم مرغ همچنین منبع غنی از پروتئین است و آمینو اسیدهای ضروری در آنها به کار رفته است و همچنین حاوی تریپتوفان می‌باشد که به ایجاد سروتونین کمک می‌کند که یک ماده شیمیایی انتقال دهنده عصبی است و حافظه، خواب، رفتار و روحیه فرد را بهبود می‌بخشد.

۴.دانه کدو تنبل

دانه کدو تنبل یک منبع عالی از پتاسیم است که تعادل الکترولیت را ایجاد می‌کند و به تنظیم فشار خون کمک می‌کند و همچنین علائم استرس را از بین می‌برد و منبع عظیمی از زینک هم می‌باشد.

۵.شکلات تلخ

متخصصان بر این عقیده هستند که شکلات تلخ استرس را کاهش می‌دهد. همچنین روحیه را بهبود می بخشد. شکلات تلخ منبع عظیمی از پلی فنول است که یک فلاونوئید محسوب می‌شود و از مرگ سلولی و التهاب نورون‌ها در مغز جلوگیری می‌کند و جریان خون را بهبود خواهد بخشید.

۶.زردچوبه

زردچوبه یک ماده فعال دارد که به کاهش التهاب و فشار اکسیداتیو و استرس کمک می‌کند و افسردگی را نیز از بین می‌برد و همچنین می‌تواند به راحتی برای طعم‌دهی در غذای روزانه هم از آن استفاده کرد.

۷.بابونه

بسیاری از افراد در سراسر جهان از چای بابونه به عنوان یک چای گیاهی استفاده می‌کنند که دارای خاصیت ضد التهابی، ضد باکتریایی و آنتی اکسیدانی وضدعفونی کننده است و به همین دلیل در مواقع استرس زا مصرف می‌شود که آرامش بگیرند. مصرف عصاره چای بابونه قبل از خواب سطح آمینو اسید گلیسین را بالا برده و سبب آرام سازی سیستم عصبی و جلوگیری از بروز استرس می‌شود. مصرف چای بابونه به تنظیم وضعیت دستگاه گوارش مانند گرفتگی معده و رفع یبوست کمک می‌کند.

۸.ماست

ماست حاوی باکتری‌های سالم است. این باکتری‌ها اثرات مثبتی روی سلامت مغز دارند. ماست و دیگر محصولات لبنی، عوامل ضدالتهابی را در بدن ایجاد می‌کنند و تحقیقات نشان می‌دهد که التهاب مزمن مسئول ایجاد بخشی از اضطراب، استرس و افسردگی است.

۹.چای سبز

چای سبز حاوی آمینو اسیدی به نام تیانین است و اثرات مثبتی روی اختلالات مربوط به روحیه دارد. تولید سروتونین و دوپامین را نیز افزایش می‌دهد که به بهبود استرس و کاهش تنش کمک می‌کند.

۱۰.آووکادو

ویتامین B۶ به بدن کمک میکند که انتقال دهنده‌های عصبی کار خود را بهتر انجام بدهند که همین امر عاملی برای بهبود روحیه و تولید سروتونین است. ویتامین‌های مختلف از جمله تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین اثرات مثبتی روی سیستم عصبی دارند که در آووکادو موجود هستند.

۱۱.بلوبری یا تمشک آبی

زمانی که استرس داریم، بدن به ویتامین C تمایل دارد تا بتواند از سلول‌ها محافظت کرده و آنها را ترمیم کند. تمشک آبی نیز سرشار از ویتامین‌های مناسب است و اثرات آنتی اکسیدانی دارد.

۱۲.بادام

تحقیقات نشان می‌دهد که منیزیم اثر درمانی مثبتی روی علائم استرس دارد و کمبود آن میزان سروتونین در مغز را کاهش می‌دهد. تقریباً ۱۲ عدد گندم می‌تواند ارزش غذایی خودش را بر روی روحیه هم نشان دهد.

۱۳.توت

توت و توت فرنگی و ذغال اخته با وجود طعم شیرین خود سرشار از آنتی اکسیدان‌ها هستند و با استرس مبارزه کرده و سبب ترشح ماده شیمیایی بتااندروفین در مغز می‌شوند که باعث رفع استرس می‌شود.

۱۴.سیر

در مطلب خواص سیر در بخش‌های قبلی بهداشت و سلامت نمناک خواندید که سیر یکی دیگر از مواد غذایی کاهنده استرس است که نوعی اثر ضد باکتری، ضد ویروسی و ضدقارچی دارد. اثرات محافظتی سیر از بدن سبب می‌شود سیستم عصبی بدن آرامش پیدا کرده و استرس ناشی از عوامل بیماری زا در بدن کاهش یابد. مصرف سیر سبب کاهش التهاب بافت عضلات و گرفتگی عضلات می‌شود که به هنگام استرس روی می‌دهد.

۱۵.ماهی

ماهی‌های روغنی مانند ماهی سالمون و قزل آلا دارای امگا۳ فراوان و ویتامین‌های گروه B، روی و منیزیم هستند که سبب کاهش استرس در افراد می‌شوند.

۱۶.روغن زیتون

یکی از ترکیبات بسیار مهم برای کاهش استرس در افراد روغن زیتون است که در هنگام بروز استرس اثر محافظتی از قلب و عروق را دارد.

سایر مواد غذایی که کمک کننده‌هستند:

مواد غذایی کامل مثل میوه، سبزیجات، حبوبات و غلات مخصوصاً ماهی، گوشت بوقلمون، پنیر، آناناس، موز، جو، دانه چیا و انواع دیگر آجیل منابع پروتئینی مثل گوشت قرمز، محصولات لبنی، اسفناج و دارچین.

افزودن شیر به فنجان قهوه خاصیت ضدالتهابی دارد

گروه بهداشت و سلامت– یک مطالعه جدید نشان می دهد که ترکیب قهوه با شیر ممکن است اثرات ضد التهابی داشته باشد. پلی فنول ها گروهی از مولکول‌ها هستند که در گیاهان و غذاهای مشتق از گیاهان یافت می‌شوند و به دلیل فعالیت آنتی اکسیدانی شأن دارای طیف وسیعی از فواید سلامتی شناخته شده هستند. مشخص شده است اتصال پلی فنول ها با اسیدهای آمینه که در مواد غذایی هم رخ می‌دهند، می‌توانند اثرات آنتی اکسیدانی آنها را تقویت کنند. تیمی از محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارک اکنون نشان داده اند که وقتی پلی فنول های موجود در قهوه با اسید آمینه موجود در شیر متصل می‌شوند، اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی در سلول‌های موش در شرایط آزمایشگاهی افزایش می‌یابد. پروفسور «ماریان نیسان لوند»، نویسنده اصلی، گفت: «ما قبلاً دریافتیم که پلی فنول ها با پروتئین‌ها در انواع مختلف غذاها، از جمله محصولات گوشتی، عصاره گیاهی اضافه شده (به عنوان مثال ادویه جات ترشی جات)، شیر، عصاره چای سبز و آبجو واکنش نشان می‌دهند.» پلی فنول ها فراوان‌ترین منبع آنتی اکسیدان‌ها در رژیم‌های غذایی ما هستند و تصور می‌شود که استرس اکسایشی در بدن را کاهش می‌دهند. با این حال، انها همچنین در مقابله با روند پیری نقش دارند و ضد التهابی هستند.

تکنیک ذهنی که کاهش وزن را ۳ برابر می کند

گروه بهداشت و سلامت– نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که یاد می‌گیرند کمتر نگران وزن خود باشند می‌توانند کاهش وزن خود را سه برابر کنند. دلیل آن این است، افرادی که تصویر بدنی بهتری دارند به‌طور خودکار غذای سالم‌تری مصرف می‌کنند. متأسفانه، افراد دارای اضافه وزن، اغلب دچار مشکلات تصویر بدنی می‌شوند؛ نگرانی در مورد اینکه دیگران چه فکر می‌کنند یا چگونه ظاهر می‌شوند می‌تواند مانع بزرگی برای کاهش وزن باشد. در عوض، یادگیری دوست داشتن بدن و نگرانی کمتر در مورد اندازه آن تأثیر مثبتی دارد. این مطالعه شامل ۲۳۹ زن دارای اضافه وزن بود که به مدت یک سال از یک برنامه ورزشی استاندارد و رژیم غذایی پیروی کردند. با این حال، به نیمی از آنان جلساتی با تمرکز بر تصویر بدن داده و گفته شد که چگونه احساسات می‌توانند بر غذا خوردن تأثیر بگذارند. به‌عنوان مثال، خلق و خوی منفی می‌تواند به جای مصرف غذا برای رفع گرسنگی، باعث شروع دوره‌های غذا خوردن برای احساس بهتر شود، این مورد به‌عنوان غذا خوردن احساسی شناخته می‌شود همچنین تشویق شدند که بدن خود را دوست داشته باشند. نتایج این مطالعه نشان داد، کسانی که تصویر بدن خود را بهبود بخشیدند نسبت به گروه کنترل سه برابر کاهش وزن داشتند. آنان به‌طور متوسط ۷درصد از وزن بدن خود را از دست دادند. پدرو تکسیرا، یکی از نویسندگان مطالعه گفت: مشکلات تصویر بدن در میان افراد دارای اضافه وزن و چاق بسیار رایج است که اغلب منجر به خوردن راحت و الگوهای غذایی سفت و سخت‌تر می‌شود و مانعی برای کاهش وزن است. نتایج ما ارتباط قوی بین بهبود تصویر بدن، به ویژه در کاهش اضطراب در مورد نظرات دیگران و تغییرات مثبت در رفتار غذا خوردن را نشان داد. از این رو ما بر این باوریم که یادگیری ارتباط با بدن به روش‌های سالم‌تر جنبه مهمی در حفظ کاهش وزن است و باید در هر برنامه کنترل وزن مورد توجه قرار گیرد.

عوارض شدید قطع ناگهانی داروهای اعصاب و خواب آور

گروه بهداشت و سلامت– قطع ناگهانی و خودسرانه بعضی داروها خطرات و عوارض جبران ناپذیری را به دنبال دارد و این کار حتما باید با تجویز پزشک صورت بگیرد.

قطع ناگهانی دارو به دنبال مصرف دراز مدت آن عوارض شدیدی را در فرد ایجاد می‌کند و در برخی از موارد حتی به مرگ فرد می‌انجامد بنابراین بهتر است قطع ناگهانی دارو کم کم میزان مصرف آن را بر اساس تجویز پزشک کاهش داده و بتدریج مصرف آن را قطع کنید. در این بخش ا عوارض قطع ناگهانی و خود سرانه دارو های مختلف آشنا شوید.

عوارض قطع کردن ناگهانی قرص‌های خواب

افراد زیادی وجود دارند که دچار مشکلات بیخوابی‌اند و سال‌ها از قرص خواب استفاده می‌کنند. این افراد اعتیاد زیادی به این قرص‌ها پیدا کرده‌اند و نمی‌توانند یکباره آن را ترک کنند زیرا اگر این دارو را به سرعت و ناگهانی قطع کنند دچار عوارض شدید می‌شوند.

قطع ناگهانی دارو و مصرف بی رویه آن عوارض شدید مانند تعریق، بروز ترس و ناآرامی و خشونت و تعادل نداشتن دیدن کابوس‌های وحشتناک و بیخوابی و حتی گاهی جبران ناپذیر را به دنبال دارد. بهتر است بجای قطع کردن ناگهانی مصرف قرص خواب بهتر است کم کم میزان مصرف آن را تحت نظر پزشک کاهش داده و بتدریج مصرف آن را قطع کنید.

عوارض قطع کردن ناگهانی قرص‌های ضد افسردگی

گاهی مواقع بیماران تصمیم می‌گیرند که به طور ناگهانی مصرف داروی خود را قطع کنند. این حالت به طور بالقوه می‌تواند بسیار خطرناک باشد زیرا ممکن است منجر به بروز مشکلات اساسی شود. به عنوان مثال این مورد در رابطه با داروهای اعصاب و روان مصرف اکثر داروهای ضد اضطراب و افسردگی در دراز مدت باعث وابستگی به دارو می‌شود و ترک ناگهانی این داروها به صورت خود سرانه عوارض شدیدی را به دنبال دارد.

یکی از داروهایی ضد افسردگی داروی SSRI است که از جذب مجدد زروتونین در سینوس و اعصاب جلوگیری می کند، این دارو باید تحت نظر روانپزشک تجویز شود و با عوارض کم خوابی، پرخوابی، افزایش اشتهای فرد پس از کم اشتهایی ابتدایی همراه است . قطع ناگهانی داروهای افسردگی، گرگرفتگی و خشکی دهان را برای بیمار به همراه دارد و فرد نمی‌تواند به محض احساس بهبودی مصرف این داروها را قطع کند.

عوارض قطع ناگهانی قرص آسپرین

داروهای ضدانعقاد خون ساده مانند آسپیرین برای افرادی که به دلایلی در معرض سکته‌های قلبی و مغزی هستند، افراد سیگاری، سالمندان تجویز می‌شوند و موجب جلوگیری از بروز سکته قلبی می‌شوند. این دارو در ظاهر عارضه چندانی ندارد و به همین دلیل مصرف آن بین مردم عادی حتی در جوانان رواج زیادی دارد.

بعضی از مصرف کنندگان از خوردن آن سود می‌برند ولی این دارو آنقدرها هم که همگان فکر می‌کنند، بی‌خطر نیست و اگر بی‌مورد یا طولانی مدت مصرف شود، ممکن است عارضه‌ای جدی برجای گذارد. مصرف کم یا زیاد دارو در طول دوره درمان ممکن است مشکلات جدی مانند خونریزی‌های کشنده ایجاد کند. قطع ناگهانی داروهای ضدانعقاد اصلا توصیه نمی‌شود؛ مثلا قطع ناگهانی و خودسرانه آسپیرین ممکن است باعث خونریزی گوارشی شود و مصرف و قطع مصرف هر داروی ضدانعقاد حتی آسپیرین باید با نظر پزشک باشد.

عوارض قطع ناگهانی قرص وارفارین

وارفارین، داروی ضد انعقاد خون خوراکی است که برای پیشگیری از لخته شدن خون در رگ‌ها تجویز می‌شود. داروی خوراکی وارفارین معمولا برای افرادی تجویز می‌شود که تعویض دریچه قلب داشته‌اند، مشکل بی‌نظمی ضربان قلب دارند، یا سکته مغزی کرده‌اند.

بیمارانی که این داروها برایشان تجویز شده، به پایش مداوم نیاز دارند. یعنی بیمار به صورت دوره ای باید تحت آزمایش قرار گیرد چون دوز این داروها باید کاملا تنظیم شود. مصرف کم یا زیاد دارو در طول دوره درمان ممکن است مشکلات جدی مانند خونریزی‌های کشنده ایجاد کند. قطع ناگهانی و خودسرانه وارفارین می‌تواند به خونریزی مغزی، سکته قلبی، ایجاد لخته‌های داخل عروق و حتی مرگ بیمار بینجامد.

نکاتی مهم درباره مصرف دارو ها

مصرف بی رویه دارو بدون تجویز پزشک خطرناک است.

هر دارویی برای هر بیماری غیرمرتبط مصرف شود ممکن است خطر آفرین باشد، از یک استامینوفن ساده گرفته تا باقی داروها، برخی از داروها خطراتشان به نسبت از بقیه داروها بیشتر است و عوارضی را به دنبال دارد.

استفاده از داروهایی که به قصد درمان فرد تجویز شده‌اند، ممکن است به دلایلی مانند وجود مشکلات زمینه‌ای در فرد و یا تداخل دارویی با یک داروی مصرفی دیگر، منجر به بروز مشکلات در بدن فرد و مسمومیت دارویی شوند.

یک دارو ممکن است عملکرد یک داروی دیگر را تغییر داده و حتی مانع جذب آن در بدن شود.

بعضی از داروها اگر با هم مصرف شوند، احتمال بروز خطر بالاتر خواهد رفت و فرد دچار اختلال در روند درمان بیمار می‌گردد ودر برخی موارد موجب مرگ بیمار می شود.

مصرف داروها بدون نسخه، مانند قرص ژلوفن در بیماران قلبی و عروقی می‌تواند ریسک افزایش حملات قلبی را بالا ببرد.

مصرف دراز مدت قرص ژلوفن منجر به خونریزی معده و زخم‌های گوارشی می‌شود. بعضی از داروها در شرایط خاصی ممکن مشکل ایجاد کنند مثلا داروی پرازوسین اگر پس ازاستحمام با آب داغ صورت گیرد ممکن است بیمار دچار افت جدی فشار خون شود.

توصیه می‌شود اگر روند درمانی‌تان اتمام یافته به پزشک مراجعه نمایید تا دستور لازم را برای قطع دارو دهد.

آموزشگاه و آرایشگاه
اسراء محمدی

آموزش همراه با ارائه مدرک معتبر فنی و حرفه ای
در کلیه رشته های زیبایی
ارائه خدمات زیبایی در کلیه لاین های زیبایی

۰۹۱۹۰۰۲۰۳۶۲
@asra_beauty_academy
آدرس : روبروی هایپر مارکت، بازارچه حافظ، ویلاهای مروارید طبقه دوم روزنامه اقتصاد کیش