

## ดีมนมสด ลดความเครียด...

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

### ❑ ดีมนมสด ลดความเครียด

“ภาวะเครียด” ถือเป็นปัญหาของคนเมืองที่มีอัตราเพิ่มการฆ่าตัวตายสูงขึ้นทุกปี เช่น ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ภาวะการณปรับตัวที่ผิดปกติ โดยตั้งแต่ช่วงหลังภาวะเศรษฐกิจฝอองสนุแตก มีผู้โทรมาขอคำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์จากหน่วยงานให้บริการคำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์ที่เป็นจำนวนมาก โดยประเด็นที่ทำให้โทร.มามากที่สุดคือ ?รู้สึกเครียด?...และ ณ ปัจจุบันโรคเครียดได้กลายเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ร้ายแรงที่สุดในขณะนี้

ในขณะที่คนป่วยโรคเครียดต้องวิ่งปรึกษาคุณหมอเพื่อรักษา แต่เราทราบหรือไม่ว่า...นมสดที่เรากินนั้น สามารถเป็นยาดีลดความเครียดได้เป็นอย่างดี เพราะสารอาหารในนมมีแคลเซียมเมื่อรวมตัวกับกรดแลกติกที่บริเวณปลายประสาท จะทำให้กรดแลกติกไม่สามารถก่อกวนความระคายเคืองต่อระบบประสาทได้ จึงทำให้ไม่เกิดความเครียด หรือเครียดน้อยลง

หรืออาหารคลายเครียด (Food Therapy) คือหนึ่งในวิธีผ่อนคลายความเครียด โดยสารอาหารที่ช่วยลดระดับความเครียดคือ ทริปโตฟาน (1-2 กรัม ก่อนนอน) พบได้ในไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์ วิตามินบี 6 (40 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในธัญพืชต่างๆ ยีสต์ รำข้าว เครื่องใน เนื้อ ถั่ว ผัก วิตามินบี 3(1,000 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในตับ เครื่องใน เนื้อ เป็ด ไก่ ปลา ถั่ว ยีสต์ สารอาหารอื่นๆ เช่น แคลเซียม กระเทียมและดอกไมจิน เป็นต้น

ทั้งนี้ เมนูอาหารคลายเครียดยอดเยี่ยมคือ ช็อกโกแลตกับน้ำมะตูม จะช่วยลดอาการกระวนกระวายและอาการตึงเครียดได้ ส่วนกล้วยเชื่อมกับนมสด หากรับประทานก่อนนอนเป็นประจำทุกวันจะช่วยลดอาการตึงเครียดและทำให้นอนหลับสบาย (แต่หากเกรงวากลวยเชื่อมจะทำให้อ้วน สามารถทานกล้วยสดแทนก็ได้เช่นกัน)

ขอบคุณที่มาข้อมูล