

## อยากหายเครียดฟังทางนี้...อาหารช่วยคุณได้

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552

ก่อนจะเพลิดเพลินกับอาหารอะไรก็ได้เข้าปาก นี่ย่ากินเพื่อระบายความเครียด ลองไปดูกันว่ามีอาหารอะไรบ้างที่ช่วยคลายเครียดได้จริง

### ข้าว-ขนมปัง

เมื่อร่างกายได้รับแป้งหรือสารอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต จะไปเพิ่มปริมาณสารเคมีในสมองที่มีชื่อว่า "เซโรโทนิน" ให้มากขึ้น ซึ่งเจ้าสารตัวนี้จะออกฤทธิ์ให้สมองสงบลง ดังนั้นหลังจากกินอาหารอิมๆ เราจึงรู้สึกผ่อนคลายและสบาย แต่หากกินมากเกินไปจากที่สบายหายเครียดก็จะเป็นง่วงนอนแทนเอาได้

ส่วนของหวานที่กินที่ไรแล้วรู้สึกสบายใจหายเครียดทุกทีไป อย่างไอศกรีม น้ำหวาน ขนม ฯลฯ ก็เป็นเพราะว่าน้ำตาลในของหวานนั้นกลายเป็นแป้ง แลวกก็ไปเพิ่ม "เซโรโทนิน" ให้สมองนั่นเอง ถึงจะทำให้คลายเครียด แต่ถาผลอกินมากเกินไปน้ำหนักก็จะอาจจะพุ่งพรวดเป็นของแถมได้ด้วย



### ช็อกโกแลต

นอกจากจะมีน้ำตาลหวานๆ กินที่ไรชุ่มคอชื่นใจแล้ว ในช็อกโกแลตยังมีสารธีโอโบรมินและสารฟีนิลเอธิลอะมีน ที่จะช่วยให้คนกินเกิดความรู้สึกดีใจและมีความสุขในช็อกโกแลตยังเพิ่มปริมาณ "เอนโดรฟิน" ฮอร์โมนแห่งความสุขในสมองให้มากขึ้นด้วย

ฟังแบบนี้พวกสาวกช็อกโกแลตคงดีต่้ายินดีกันถ้วนหน้า ขอบอกว่าของแบบนี้ต้องยึดสายกลางเอาไว้ กินแต่พอดี ไม่งั้นเกิดปัญหา "อ้วนจังตั้งคหมด" มาโทษกันไม่ได้นะ



กล้วยหอม

นี่ก็ไม่ถึงใช้ใหม่ล่ะว่ากล้วยหอมจะมีคุณสมบัติพิเศษอย่างนี้ด้วย  
อย่าลืมนะว่าในกล้วยหอมหนึ่งมีแมกนีเซียมและวิตามินบี 2  
ซึ่งเป็นสารอาหารทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวและระบบประสาททำงานได้ดี  
คราวนี้ก็คงถึงบางอ้อกันแล้วสินะว่า  
ทำไมหม่าม้าบาน่าสปลิทที่ไร เดินสบายใจออกจากกรงไอศกรีมทุกทีไป



## นมอุ่นๆ

### พอพูดถึงนม

หลายคนคงนึกถึงแคลเซียมก่อนเป็นอย่างแรก  
แต่ในนมยังมีวิตามินบี 2  
และวิตามินดีที่ช่วยในการทำงานของระบบประสาท  
และถึงจะไม่มีสารที่ช่วยให้สมองผ่อนคลายโดยตรง  
แต่การดื่มนมอุ่นๆ  
ก่อนนอนก็จะช่วยให้หลับสบายขึ้น  
เพราะฉะนั้นใครที่เครียด กังวลจนนอนไม่หลับ  
อย่าลืมนึกถึงนมอุ่นๆ สักแก้ว  
(ถากแล้วไขมันให้เลือกแบบ Low Fat Non Sugar)

### ถ้าเครียดครั้งต่อไป

ก่อนจะเปลือยบออะไรเขาปาก  
ให้เดินสายกลางสักนิด รู้จักเลือกกินอย่างถูกต้อง  
และพอเหมาะ  
ก็จะช่วยให้ร่างกายปรับสมดุลได้ดีขึ้น



ขอบคุณวิชาการดอทคอม