

## ทานอาหารช่วยบำบัดความเครียด

นำเสนอด้วย : 7 ต.ค. 2557



เชื่อได้ว่าหลาย ๆ คนมักจะคิดว่า การทานอาหารอร่อยๆ นั้นจะทำใหเรารืមความเครียดและความเห็นอย่างในร่างกายไปชั่วขณะหนึ่ง แต่จริงๆ และวุ่นๆ แล้วหากคุณเลือกทานอาหารโดยอย่างถูกประเภท จะยิ่งช่วยบำบัดความเครียดของคุณได้ขึ้นอีกมาก many เลยที่เดียวค่ะ ซึ่งอาหารที่ให้ประโยชน์ในเรื่องของการบำบัดความเครียดดังกล่าวจะมีอะไรบ้างนั้น เราลองมาดูกันเลยดีกว่าค่ะ

### 1. อารมณ์ดีและมีความสุขด้วยซ็อกโกรแลด

เรียกได้ว่าเป็นขนมคู่ปักษ์ใจของใครหลายคน คนเลยที่เดียว เพราะซ็อกโกรแลดนั้นมีให้เลือกทานหลากหลาย แต่ยังมีดีไซน์ที่มากมายหลายแบบให้เลือกซื้อ แต่ซ็อกโกรแลดตู้ที่เรานิยมกินที่นี่ หมายถึง ดาร์กซ็อกโกรแลดต์ที่มีส่วนผสมของคุรุเมและนำตาลน้อย เพื่อรสชาติหวานและอร่อยจากความหวานเหล่านั้น จะได้ดูของแท้มีความหวานตามมาตรฐาน หากแต่การเลือกทานดาร์กซ็อกโกรแลดต้องทานที่บอกนี้ จะทำให้ร่างกายได้สาร Phenylethylamine หรือสารแหงความสุขที่จะเกิดเมื่อรำมีความรัก โดยให้ลองทานวันละ 2 อนซัครีง เป็นเวลาสองสัปดาห์ จะช่วยลดความเครียดของเรางดได

### 2. ซ้อมแซมร่างกายให้แข็งแรงด้วยเนื้อสัตว์

ร่างกายคนเราต้องการสารอาหารประเภทโปรตีน เพื่อซ้อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ

และเนื้อสัตว์เป็นอาหารที่เต็มไปด้วยโปรตีนเหล่านั้น แणมยังให้พลังงานเพื่อให้ร่างกายนำไปใช้งานอีกด้วย เมื่อร่างกายได้รับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ความเครียดจะลดลงตามไปด้วย

### 3. ลดอาการซึมเศร้าด้วยเนื้อปลา

มีผลการศึกษาว่า กรณีเม็ก้า3 ที่พบในปลาทะเลทุกชนิด โดยเฉพาะกลุ่มปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาราดิน และปลาแมมเบอร์ลิฟ สามารถรักษาอาการซึมเศร้าในเด็กได้ รวมไปจนถึงผู้ที่มีอัตราเสี่ยงในการซ่าตัวตาย ดังนั้นแล้วจึงมีการเชิญชวนให้ทานปลาเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่สามารถช่วยลดความเครียดในชีวิตประจำวันได้นั่นเอง

### 4. ผ่อนคลายก่อนนอนด้วยนมสด

การทำนมอุ่นๆ ก่อนนอน มีส่วนช่วยในการลดความเครียดและทำให้นอนหลับสบายได้ เพราะในนมจะมีสารอาหารประภากาดและเซียม และเมื่อไปร่วมตัวกับกรดแลคติกบริเวรป์ลายประสาน จะช่วยทำให้กรดแลคติกนั้นไม่สามารถก่อการระคายเคืองต่อระบบประสาทได้ นอกจากนี้ นมสดยังเป็นแหล่งของกรดอะมิโน 'ทริปโตฟาน' เช่นกัน การทานนมจึงมีส่วนช่วยในการลดความเครียดของคุณได้อีกด้วย

### 5. คลายเครียดด้วยกลัวห้อม

การทำกลัวห้อมจะช่วยคลายเครียดได้ดี เพราะกลัวห้อมอุดมไปด้วยสาร 'ทริปโตฟาน' และยังมีน้ำตาลครบถ้วน 3 ชนิด คือ ซูโคส ฟรักโทส และกลูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่ร่างกายพร้อมนำไปใช้งานได้ทันที อีกทั้งเส้นใยอาหารในกลัวห้อมช่วยทำให้ระบบขับถ่ายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ลดการสะสมของสารพิษที่ในร่างกาย

### 6. ลดความเครียดด้วยธัญพืชเมล็ด

เมื่อร่างกายเราประสบกับความเครียดมากขึ้น จะสะสมสารอาหารต่างๆ ไว้เพื่อสร้างเป็นอื่นที่ช่วยในการตอบสนองเมื่อร่างกายต้องพบกับสถานการณ์ต่างๆ ในขณะเดียวกันก็ขับสารอาหารบางชนิดออกทางปัสสาวะด้วย และสารอาหารสำคัญอย่าง 'วิตามินบี' ที่หากถูกขับออกแล้วนั้น เราควรทานเพิ่มเป็นอย่างยิ่ง เพราะวิตามินบีเป็นสารที่ช่วยทำให้ประสาทดี ทำงานได้อย่างเป็นปกติ ซึ่งจะแสดงอาการได้อย่างชัดเจนและทันท่วงทีในเยามที่ร่างกายเรารอ้อนแอลูงจากความเครียดที่รุนแรง ซึ่งวิตามินบีจะมีมากในอาหารพวงธัญพืชต่างๆ ขนมปังไอกลีฟ และข้าวกล่อง เป็นต้น

ขอบคุณสำหรับข้อมูลนี้ จาก [ชาโอลิว่า](#)