

## ทานอาหารช่วยบำบัดความเครียด

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2557



เชื่อได้ว่าหลายๆ คนมักจะคิดว่า การทานอาหารอร่อยๆ นั้นจะทำให้เราลืมความเครียดและความเหนื่อยล้าในร่างกายไปชั่วขณะหนึ่ง แต่จริงๆ แล้วหากคุณเลือกทานอาหารได้อย่างถูกประเภท จะยิ่งช่วยบำบัดความเครียดของคุณได้ขึ้นอีกมากมายเลยทีเดียว ซึ่งอาหารที่ให้อาหารประโยชน์ในแง่ของการบำบัดความเครียดดังกล่าวจะมีอะไรบ้างนั้น เราลองมาดูกันเลยดีกว่าค่ะ

### 1. อารมณ์ดีและมีความสุขด้วยช็อกโกแลต

เรียกได้ว่าเป็นขนมคู่ปากคู่ใจของใครหลายๆ คนเลยทีเดียว เพราะช็อกโกแลตนั้นมีให้เลือกทานหลากหลายรสชาติ แถมยังมีดีไซน์ที่มากมายหลายแบบให้เลือกซื้อ แต่ช็อกโกแลตที่เราพูดถึงในที่นี้ หมายถึง ดาร์กช็อกโกแลตที่มีส่วนผสมของครีมและน้ำตาลน้อย เพราะถ้าเราเน้นแคร์สอรรถจากความหวานเหล่านั้น จะได้ของแถมเป็นความอ่อนตามมาต่างหาก แต่การเลือกทานดาร์กช็อกโกแลตอย่างที่บอกนี้ จะทำให้ร่างกายได้สาร Phenylethylamine หรือสารแห่งความสุขที่จะเกิดเมื่อเรามีความรัก โดยให้ลองทานวันละ 2 อ่อนซครึ่ง เป็นเวลาสองสัปดาห์ จะช่วยลดความเครียดของเราลงได้

### 2. ซ่อมแซมร่างกายให้แข็งแรงด้วยเนื้อสัตว์

ร่างกายคนเราต้องการสารอาหารประเภทโปรตีน เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ

และเนื้อสัตว์เป็นอาหารที่เต็มไปด้วยโปรตีนเหล่านั้น แถมยังให้พลังงานเพื่อให้ร่างกายนำไปใช้งานอีกด้วย เมื่อร่างกายได้รับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ความเครียดสะสมต่างๆ จึงลดลงตามไปด้วย

### 3. ลดอาการซึมเศร้าด้วยเห็ดปลา

มีผลการศึกษาว่า กรดโอเมก้า3 ที่พบในปลาทะเลแทบทุกชนิด โดยเฉพาะกลุ่มปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาดีน และปลาแมคเคอเรล จะสามารถรักษาอาการซึมเศร้าในเด็กได้ รวมไปถึงจนถึงผู้ที่มีอัตราเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ดังนั้นแล้วจึงมีการเชิญชวนให้ทานปลาเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่สามารถช่วยลดความเครียดในชีวิตประจำวันได้นั่นเอง

### 4. ผ่อนคลายก่อนนอนด้วยนมสด

การทานนมอุ่นๆ ก่อนนอน มีส่วนช่วยในการลดความเครียดและทำให้นอนหลับสบายได้ เพราะในนมจะมีสารอาหารประเภทแคลเซียม และเมื่อไปรวมตัวกับกรดแลคติกที่บริเวณปลายประสาท จะช่วยให้กรดแลคติกนั้นไม่สามารถก่อการระคายเคืองต่อระบบประสาทได้ นอกจากนี้ นมสดยังเป็นแหล่งของกรดอะมิโน ‘ทริปโตฟาน’ เช่นกัน การทานนมจึงมีส่วนช่วยในการลดความเครียดของคุณได้อีกทางหนึ่ง

### 5. คลายเครียดด้วยกล้วยหอม

การทานกล้วยหอมจะช่วยคลายเครียดได้ดี เพราะกล้วยหอมอุดมไปด้วยสาร ‘ทริปโตฟาน’ และยังมีน้ำตาลครบทั้ง 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรักโทส และกลูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่ร่างกายพร้อมนำไปใช้งานได้ทันที อีกทั้งเส้นใยอาหารในกล้วยหอมช่วยทำให้ระบบขับถ่ายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ลดการสะสมของสารพิษที่ในร่างกาย

### 6. ลดความเครียดด้วยธัญพืชเมล็ด

เมื่อร่างกายเราประสบกับความเครียดมากขึ้น จะสะสมเอาสารอาหารต่างๆ ไว้เพื่อสร้างเป็นฮอร์โมนที่ช่วยในการตอบสนองเมื่อร่างกายต้องพบกับสถานการณ์ต่างๆ ในขณะเดียวกันก็ขับสารอาหารบางชนิดออกทางปัสสาวะด้วย และสารอาหารสำคัญอย่าง ‘วิตามินบี’ ที่หากถูกขับออกแล้วนั้น เราควรทานเพิ่มเป็นอย่างยิ่ง เพราะวิตามินบีเป็นสารที่ช่วยทำให้ประสาทต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ ซึ่งจะแสดงอาการได้อย่างชัดเจนและทันที่ที่ในยามที่ร่างกายเราอ่อนแอเนื่องจากความเครียดที่รุมเร้า ซึ่งวิตามินบีจะมีมากในอาหารพวกธัญพืชต่างๆ ขนมปังโฮลวีท และข้าวกล้อง เป็นต้น

ขอบคุณสาระดีๆ จาก [ชาโลว์](#)