

มือเด็ดดับเครียด

นำเสนอเมื่อ : 14 เม.ย. 2552

http://women.sanook.com/health/foods/know_eat/know_eat2.php

ทุกวันนี้ใครไม่เครียดคนนั้นอาจถูกมองว่าแปลก เพราะความเครียดแทบจะกลายเป็นโรคประจำตัวของคนเมืองเข้าไปทุกทีแล้ว ยิ่งในที่ทำงานถ้าคุณรู้สึกว้าบรยากาศไม่ดีเอาเสียเลยหยุดนั่งคิดอะไรเครียดๆ คนเดียว แล้วลุกไปหาอะไรกินกันดีกว่า เคยได้ยินใช่ไหมที่เขาว่า 'Enjoy eating' เวลาความสุขพบได้บนโต๊ะอาหาร แต่ถ้ามารู้จะกินอะไรเรามีเมนูทำลายเครียดเวลาทำงานมาฝาก

โยเกิร์ตใส่ผลไม้ เต้าฮวย นมสด ฟรุ๊ตสลัด กล้วยสักลูกหรือส้มสักผล น้ำฝรั่ง กระจับปี่ เสาวรส ฯลฯ เย็น ๆ ถ้าเป็นมือใหญ่อยู่ลิมขากลอง ไซ และเนื้อปลา เพราะเมนูเหล่านี้มีสารอาหารที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งนั้น เครื่องดื่มรสชาติหวาน จะช่วยให้คุณรู้สึกดี เพราะร่างกายสามารถดึงกลูโคสไปเป็นพลังงานทดแทนส่วนที่ขาดหายได้รวดเร็ว และจะดีมากถ้าเลือกน้ำผลไม้ที่อุดมด้วยวิตามินซี เพื่อเสริมความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ถูกความเครียดบั่นทอนไป

เนื้อสัตว์ หม ขั เมล็ดธัญพืชต่างๆ อาหารเหล่านี้มีกรดอะมิโน - ทริปโทเฟน ที่จะช่วยเพิ่มสารซีโรโทนินในสมอง ซึ่งมีฤทธิ์กล่อมประสาทช่วยลดความหงุดหงิดได้และถ้าคุณเลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว คุณจะได้รับวิตามินบี 1 บี 2

และในอาเซียนมากขึ้นหลายเท่าตัว ช่วยให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานได้ตามปกติผักใบเขียว ถั่วเหลือง ผลไม้ เช่น ส้ม กล้วย อาหารเหล่านี้ที่มีธาตุแมกนีเซียมและโปรตีนสูงช่วยให้สมองทำงานอย่างมี

ประสิทธิภาพ

การลุกไปหาของใส่ท้องถือเป็นการเบรคจากการทำงานชั่วคราว
และยังได้เดินยืดเส้นยืดสาย
ระหว่างนั้นก็หยุดคิดเรื่องงานไปก่อน
เอามันวางไว้ที่โต๊ะพอกลับมา นั่งค่อยเริ่มลุยกับมันใหม่ก็ได้