ماذا نأكل لنخفف من تأثير التوترات؟

اعتماد نظام غذائي صحي ومتوازن شرط لضمان تمتعنا بالصحة النفسية والذهنية الجيدة. لذلك وعوضاً عن اللجوء إلى أقراص المهدئات الضارة لمكافحة تأثير الضغوط النفسية والتوترات، ما علينا إلا أن نركز على تناول بعض المنتجات الغذائية اللذيذة.

تعتبر التوترات والضغوط النفسية أمراً عادياً وشائعاً، بل وطبيعياً بالنسبة إلى الكثيرين في عصرنا الحالي. لكن التعرض المستمر للتوترات يمكن أن يؤدي مع الوقت إلى العدد من المشكلات الصحية، إذا لم نحسن التعامل معه.

والواقع أن ما نأكله ونشربه يومياً يلعب دوراً مهماً في تحديد الطريقة التي تتعامل معها أجسامنا وأذهاننا مع التوترات. فإذا كنا نأكل أطعمة ذات نوعية سيئة، فقيرة بالقيمة الغذائية، مصنعة، معدلة جينياً، غنية جدّاً بالسكر المكرر أو بالدقيق الأبيض المكرر، والزيوت النباتية المكررة، المواد الحافظة، الهرمونات، المواد الكيميائية، فإننا لن نمنح أجسامنا العناصر المغذية التي تحتاج إليها لمكافحة التوتر والحفاظ على صحة جيدة.

وفي المقابل نجد أن هناك أطعمة متميزة يمكن أن نطلق عليها اسم الأطعمة الشافية، توفر لنا أفضل حماية ضد التوتر والضغط النفسي. وهي تقدم لنا الأسس الغذائية التي نحتاج إليها لضمان صحة الجهاز المناعي وحماية الجسم من تأثيرات التوتر المزمن.

ويساعد الطعام على التخفيف من التوتر بطرق عدة. فالأطعمة المريحة، مثل طبق الشوفان الدافئ، تسهم في رفع مستويات السيروتونين، وهي ناقل عصبي دماغي يجعلنا نشعر بالارتياح والسعادة. وهناك أطعمة أخرى تسهم في خفض مستويات الكورتيزول والإدرينالين وهي هرمونات التوتر التي تترك أثرها السلبي فينا مع الوقت. كذلك يمكن للنظام الغذائي الصحي أن يساعد على وقايتنا من تأثير التوتر عن طريق تعزيز الجهاز المناعي وخفض ضغط الدم.

وتتميز هذه الأطعمة الشافية بغناها بالعناصر الأساسية التي تغذي، ترمم، تقاوم أعراض الشيخوخة، وتسهم في شفاء الجسم، وتساعده على الحفاظ على قوته وصحته. وهي فوق ذلك شهية ومشبعة، وعندما نبدأ

بتناولها يومياً، لن نشعر من جديد بتوق شديد إلى تناول الأطعمة غير الصحية التي تحتوي على وحدات حرارية فارغة.

وأبرز الأطعمة المفيدة لمكافحة التوترات وتأثيراتها هي:

1- الخضار الورقية الخضراء:

هذه الخضار غنية جدّاً بالمواد الكيميائية النباتية المهمة، مضادات الأكسدة، فيتامينات C وK وE وB، الكلوروفيل، الحديد، الكالسيوم، المغنيزيوم، البوتاسيوم، الأحماض الأمينية، الماء، الأنزيمات، والألياف، وجميعها مهمة جدّاً لمكافحة تأثيرات التوتر ولتقوية الجهاز المناعي.

كذلك أظهرت الدراسات أنّ المغنيزيوم الموجود في هذه الخضار الورقية يحسن استجابات وردود فعل الجسم تجاه التوترات، فهو يسهم في تنظيم مستويات هرمون التوتر الكورتيزول، ويعزز الشعور بالارتياح. وعلى سبيل المثال يحتوي مقدار كوب من أوراق السباخ على 40% من حاجة الجسم اليومية من المغنيزيوم.

وأفضل الخيارات التي يمكننا أن نتناولها يومياً من هذه الخضار هي السبانخ، الملفوف، الهندباء، البقلة، الخس بأنواعه، السلق، الكزبراء، البقدونس، الصعتر الأخضر، الطرخون، النعناع، إكليل الجبل، الحبق.

2- الخضار الجذرية:

هذه الخضار، خاصة تلك التي تنمو منها في تربة عضوية غنية بالمعادن تؤمن لنا عناصر مغذية مهمة تكافح التوتر، مثل: البيتا – كاروتين، الألفا – كاروتين، وفيتامينات C وB وE والحديد، البوتاسيوم، المغنيزيوم، الكالسيوم، والألياف. كذلك تعتبر الخضار التي تؤكل جذورها مصدراً ممتازاً للكربوهيدرات، التي تساعد على رفع مستويات السيروتونين الذي يطلق عليه اسم هرمون السعادة.

وأفضل الخيارات اليومية هي: الجزر، الشمندر، البطاطا الحلوة، اللفت، الفجل والزنجبيل. ويتميز هذا الأخير بقدرته على مكافحة آلام الراس الناتجة عن التوتر. كذلك فإنّه يحتوي على مضاد الأكسدة الجينجيرول الذي يكافح المواد الكيميائية الضارة التي يمكن أن تؤدي إلى توترات بدنية ونفسية.

3- الخضار من فصيلة الزنبقيات:

تعتبر خضار هذه الفصيلة، وتشمل الثوم والبصل بأنواعه والكراث، من أهم الخضار التي تقينا تأثيرات التوتر. وهي تتمتع بارتفاع مستويات مضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية التي تقوي الجهاز المناعي وتقينا تأثير الجزيئات الحرة الضارة التي تنتج عن التعرض للضغوط النفسية والتوترات. كذلك فإنها غنية بفيتامينات A وC، الحديد، البوتاسيوم، الكبريت، الكالسيوم، الكويريستين، وهي مواد تقي أضرار الجزيئات الحرة، وتنقي الدم من السموم، وتكافح الالتهابات، وتقي الأضرار التي تسببها التوترات والمواد السامة.

4- ثمار العليق:

لا تتميز هذه الفواكه بنكهتها اللذيذة فحسب بل وبغناها بمضادات الأكسدة وفيتامين C، والكاروتينويدات، والمواد الكيميائية النباتية، الماء، الأنزيمات والألياف التي تعمل معاً لتؤمن الوقاية من تأثيرات التوتر المزمن. ومضادات الأكسدة الموجودة في ثمار العليق تخفف أيضاً من كمية الكورتيزول التي يفرزها الجسم، كما تخفف من تأثيره. وثمار العليق كثيرة ومتنوعة، أبرزها التوت الأسود والأزرق (العنبية)، التوت البري، الفراولة، وتوت أكاسيا وتوت غوجي.

5- الأسماك:

تعتبر الأسماك التي تعيش حرة في البحار مصدراً ممتازاً للبروتينات التي تقي الجسم تأثيرات التوتر. وتتميز هذه الأسماك بغناها بأحماض أوميغا – 3 الدهنية وفيتامينات D وB12، السيلينيوم، وهي مهمة للحفاظ على حالة صحية جيدة ومكافحة التوتر. وأحماض أوميغا -3 الدهنية تلعب دوراً أساسياً في خفض مستويات هرمون الكورتيزول، الذي يمكن لبقائها مرتفعة لوقت طويل أن تسبب مشكلات صحية. كذلك فإنّ هذه الأحماض تسهم في مكافحة الأعراض التي يسببها التوتر، وذلك عن طريق رفع مستويات السيروتونين. وكانت دراسة أجريت في العام الماضي قد أظهرت أن تناول أقراص زيت السمك الغنية بهذه الأحماض لمدة 3 أسابيع تؤدي إلى انخفاض ملحوظ في مستويات الكورتيزول. وأظهرت دراسة أخرى أن تناول الأسماك بمعدل 3 حصص في الأسبوع تكبح أيضاً عملية إنتاج هرمونات التوتر والقلق، مثل الكورتيزول والإدرينالين، وتخفف من تقلبات المزاج.

وأفضل أنواع الأسماك الدهنية هي سمك السالمون، السردين، الهلبوت، القد والترويت.

6- المكسرات النيئة:

تحتوي المكسرات النيئة والبذور على البروتين مضادات الأكسدة، الأحماض الدهنية الأساسية، الألياف الغذائية، الزنك، المغنيزيوم، الكالسيوم، الأنزيمات وفيتامين B التي تعمل معاً لمكافحة تأثيرات التوتر. ويساعد نقع المكسرات النيئة في الماء وتنبيتها قبل أكلها على إزالة المواد غير المغذية منها، ويزيد من نسبة الفيتامينات والمعادن فيها، وينشط أنزيماتها، ويسهل عملية هضمها. وأفضل الخيارات هي: اللوز، الجوز، البقان، الجوز البرازيلي، السمسم، بذور اليقطين، بذور الكتان، وبذور الشيا وبذور دوار الشمس التي تتمتع بغناها بالفولات التي تساعد الجسم على إنتاج مادة كيميائية دماغية تساعدنا على الإحساس بالحبور وهي الدوبامين. أما الجوز فيساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم، وهو أمر مهم جدّاً بالنسبة إلى الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط كبيرة والذين تبذل قلوبهم أصلاً جهداً كبيراً تحت تأثير الأدرينالين. وتجدر الإشارة هنا إلى أن وكالة الغذاء والدواء الأميركية تقيّم كثيراً الفوائد الصحية للجوز لدرجة أنها توصي بتناول 45 غراماً منه في اليوم. ومن جهته يتمتع اللوز بغناه بالسيلينيوم الذي يربط الأطباء بين الافتقار إليه والإصابة بالاكتئاب والتعب والقلق. كذلك فإنّه غني بفيتاميني B2 وE وكلاهما يدعمان الجهاز المناعي في أوقات الشدة والتوتر.

7- جوز الهند:

يعتبر جوز الهند في أشكاله كافة واحداً من أبرز الأطعمة الشافية. فزيت جوز الهند ولبه وماؤه وحليبه، كلها غنية بالبوتاسيوم، المغنيزيوم، المنغنيز، النحاس، السيلينيوم، فيتامين B، الأحماض الأمينية، والألياف. وهي تسهم في خفض مستويات هرمون التوتر، وتحمي الجسم من تأثيرات الضغط النفسي. ويحتوي جوز الهند على حمض اللوريك وهو حمض دهني تستخدمه الكبد لإنتاج الطاقة عوضاً عن تخزينها على شكل دهون. ولب جوز الهند، وزيته وحليبه تحتوي على مضادات الجراثيم والفطريات والفيروسات. وهو يخفف من مستويات هرمون الكورتيزول ويتمتع بخصائص مضادة للالتهابات. ويمكن تناول كلّ أشكال جوز الهند المذكورة نيئة.

8- الشوفان:

الشوفان غني بالكربوهيدرات بطيئة الهضم التي تساعد على رفع مستويات السيروتونين. ويساعد الشوفان أيضاً على تفادي تقلبات المزاج وهيمنة الإحساس بالاتزان والراحة، وذلك لأن تناوله يسهم في استقرار مستويات سكر الدم.

9- الحليب والجبن خفيف الدسم:

يساعد الكالسيوم الموجود في الحليب على التخفيف من القلق وتقلبات المزاج ويساعد على الاسترخاء. كذلك يحتوي الحليب على فيتاميني B2 وB12 الضروريين لصحة الأعصاب وخلايا الدماغ والتخفيف من التوتر، كما يحتوي على بروتين لاكتيوم، الذي يتمتع بتأثير مهدئ عن طريق خفضه لضغط الدم. أما البوتاسيوم الموجود في الحليب فهو يساعد على التخفيف من تشنجات العضلات التي يسببها التوتر، ما يساعدنا على الاسترخاء. وينصح الخبراء بتناول كوب من الحليب مع شريحة من خبز القمح الكامل مساءً، فالكربوهيدرات الموجودة في الخبز تساعد على رفع مستويات السيروتونين، ما يساعد على الاسترخاء والنوم بسرعة. فالافتقار إلى النوم هو سبب ونتيجة للتوتر في الوقت نفسه.

والجبن من جهته أيضاً غني بالبروتين والكالسيوم وفقير في الدهون والسكر. والكالسيوم يساعد على تقوية الجهاز العصبي ويساعد على القدرة على التعامل مع التوترات. ولكن علينا ان ننتبه عند اختيار الجبن خفيف الدسم، مثل جبن القريش، كي لا يكون قد تم التعويض عن الدهون المنزوعة بالنشاء أو السكر أو المواد الأخرى، لأنها غير جيدة للتوتر.

10- البرتقال:

غنى البرتقال بفيتامين C يجعله واحداً من الأطعمة المفيدة لمكافحة التوتر ولتقوية الجهاز المناعي. وكانت دراسة ألمانية قد أظهرت أنّ هذا الفيتامين يسهم في التخفيف من تاثيرات التعرض للضغوط النفسية، وفي خفض مستويات الكورتيزول وفي إعادة ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي، وذلك إذا تم تناوله قبل التعرض لوضعية مسببة للتوتر.

11- الشاي:

احتساء الشاي قد يساعد على التعافي من الوضعيات المثيرة للتوتر بشكل أسرع. وكانت إحدى الدراسات قد قارنت بين الأشخاص الذين يشربون 4 فناجين من الشاي في اليوم لمدة 6 أسابيع، وبين آخرين يشربون شراباً آخر. وتبين أن محتسي الشاي كانوا يشعرون بقدر أكبر من الهدوء، وكانت مستويات هرمون الكورتيزول لديهم منخفضة نسبياً بعد تعرضهم لوضعية مسببة للتوتر.

12- لحم الديك الرومي:

يتميّز هذا النوع من اللحم بغناه بحمض أميني يدعى تريبتوفان يسهم في إنتاج وإطلاق السيروتونين في الدماغ. ولهذا السبب نجد أن من يأكل هذا اللحم يشعر بالارتياح بعد أكله وبرغبة في النوم، فهو يتمتع بخصائص مهدئة.