

خمسة أطعمة لخفض مستويات الإجهاد وتعزيز الشعور بالاسترخاء



يحتفل العالم خلال مايو/أيار من كل عام بشهر التوعية بالصحة النفسية، بهدف تعزيز الوعي حول التأثيرات السلبية للتوتر والإجهاد على الصحة والعافية، والتي يمكن أن تظهر بأشكال واضحة أو مخفية، بدءاً من التأثير في المزاج ومستويات النشاط ووصولاً إلى زيادة الوزن. ويشكل الغذاء أحد العوامل الأساسية في التأثير على الصحة الذهنية. وقالت د.منى مبارك، أخصائية التغذية المعتمدة: «يشكل الغذاء حلاً فعالاً في التخفيف من تأثيرات الإجهاد، وتشكل الأغذية الصحية والوجبات المتوازنة المصدر الرئيسي لتزويد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاج إليها الدماغ للحفاظ على نشاطه، ما يساعد على تخفيف التوتر وتحسين الحالة النفسية لمواجهة تحديات الحياة».

ويلعب الغذاء دوراً أساسياً في التحكم بمستويات التوتر والإجهاد، ويمثل أحد الجوانب المهمة في الحفاظ على الصحة والعافية بشكل عام. وتركز مبادرة أبوظبي 360، المبادرة المجتمعية الشاملة نحو نمط حياة صحي، أطلقها مجلس أبوظبي الرياضي، لتعريف الأشخاص المهتمين بالصحة، بالمنافع الكثيرة للغذاء الصحي من خلال تقديم وصفات الطهو الصحية والنصائح المفيدة، لتقليل الإجهاد وتعزيز الصحة والعافية.

وللحديث عن الأغذية التي تخفض مستويات الإجهاد والتوتر، تقدم د.منى مبارك أفضل خمسة أطعمة، مشيرة إلى دورها في خفض مستويات الإجهاد والتوتر.

– الخَضْرَاوات الورقية: خيار طبيعي لخفض الإجهاد والتوتر

لا تقتصر منافع الخَضْرَاوات الورقية، مثل السبانخ والكرنب والسلق، على قيمتها الغذائية العالية فحسب، وإنما تشكل أيضاً وسيلة فعالة لخفض مستويات الإجهاد. وتتميز هذه الخضراوات بغناها بالمغنيسيوم، وهو أحد المعادن المعروفة بقدرتها على تهدئة الجهاز العصبي وتعزيز الاسترخاء.

وقالت مبارك: «تضفي الخضراوات، التي يمكن الاستمتاع بها مقلية أو في أطباق السلطة، مزيداً من النكهات والفوائد الغذائية على الوجبات، إضافة إلى فائدتها المثبتة في تعزيز الصحة الذهنية». كما تشكل الخَضْرَاوات الورقية أحد وغيره من مضادات الأكسدة التي تدعم الجهاز المناعي في الجسم وتساعد على C المصادر الغذائية الغنية بفيتامين تقليل الالتهاب.

– المكسّرات والبذور: إضافة بسيطة للتغلب على الإجهاد

تساعد المكسّرات والبذور على خفض مستويات الإجهاد. وتتميز المكسرات والبذور، مثل اللوز والجوز وبذور الكتان وبذور الشيا، بغناها بالدهون الصحية والبروتينات ومضادات الأكسدة ودورها الكبير في تنظيم هرمونات التوتر وتعديل الحالة المزاجية.

وترتبط المكسّرات بمفهوم الضيافة وجلسات الراحة والاسترخاء، وتشكل جزءاً أساسياً من ثقافة البحر المتوسط. وتوصي مبارك بإضافة المكسّرات إلى النظام الغذائي اليومي: «يمكن إضافة المكسّرات إلى مختلف الأطباق وأصناف الحلويات أو الاستمتاع بها في أطباق السلطة الشهية. وتشكل هذه الأغذية الصحية مصدراً غنياً بالدهون الصحية والبروتينات والعناصر الغذائية اللازمة لدعم الصحة الذهنية».

– التوت: نكهات حلوة لتهدئة الأعصاب

تمتاز أصناف التوت المختلفة، مثل الأزرق والفراولة والعليق، بطعمها اللذيذ وخصائصها الخافضة للتوتر والإجهاد. الذي C وتصنف هذه الثمار الصغيرة ذات المذاق الحلو من أبرز الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة، ولا سيما فيتامين أشارت الدراسات إلى قدرته العالية على خفض الإجهاد وتهدئة الأعصاب. ويعتبر التوت الأزرق على وجه التحديد من الثمار الغنية بمستويات عالية من مضادات الأكسدة التي تساعد على تقليل الالتهابات والوقاية من الإجهاد التأكسدي.

وقالت مبارك: «يعتبر الالتهاب والإجهاد التأكسدي من أبرز الأسباب المساهمة في حدوث التوتر والاكتئاب، ويمكن إضافة التوت الأزرق إلى نظامنا الغذائي، للاستفادة من فوائده في مقاومة ظهور هذه الحالات».

– الشوكولاتة الداكنة: الخيار المثالي لتقليل التوتر

تشكل الشوكولاتة خيار التحلية المفضل لكثير من الأشخاص، وتحتوي على مستويات عالية من مركبات الفلافونويد التي تمتلك فعالية مثبتة بقدرتها على خفض مستويات الكورتيزول، أحد الهرمونات التي ترتفع مستوياتها في الجسم عند الشعور بالتوتر، والذي يمكن أن يسبب التوتر والاكتئاب.

وقالت مبارك: «يمكن تناول الشوكولاتة الداكنة بكميات معتدلة، للاستفادة من خصائصها الفريدة في تخفيف الشعور بالتوتر». وتشكل الداكنة خياراً مثالياً يجمع بين النكهة الشهية والفوائد المثبتة علمياً، لخفض مستويات الإجهاد.

– الأفوكادو: قوام غني وفوائد كثيرة

تتميز ثمار الأفوكادو الخضراء بقوامها الكريمي الغني، وأصبحت جزءاً أساسياً في النظام الغذائي للكثيرين. ويتميز الأفوكادو بقيمة غذائية عالية وغناه بالدهون الصحية والألياف والفيتامينات، إضافة إلى دوره في خفض مستويات الإجهاد والتوتر.

والبوتاسيوم، ويمكن أن تساعد على ضبط B وقالت مبارك: «تحتوي ثمار الأفوكادو على كميات كبيرة من فيتامين ضغط الدم وتقليل الآثار الجسدية للتوتر. ويمكن الاستمتاع بالأفوكادو مع الخبز المحمص أو في أطباق السلطة

للاستفادة من فوائده العديدة، لتعزيز الصحة وخفض الإجهاد والتوتر». وكما هي الحال في جميع الأغذية الأخرى، يجب تناول ثمار الأفوكادو بكميات معتدلة وفق نظام غذائي متوازن للحصول على أفضل النتائج. ويمكن عند الشعور بالتوتر أو الإجهاد إضافة هذه الأغذية إلى النظام الغذائي لتزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة، لخفض مستويات التوتر وتحسين الصحة بشكل عام.

وقال د.جون بروملي، استشاري الصحة العامة وأحد المتعاونين مع مبادرة أبوظبي 360: «تشكل إضافة الأغذية الخافضة للتوتر إلى النظام الغذائي أحد التغييرات البسيطة التي يمكن تطبيقها لإحداث فارق إيجابي كبير في حياتنا، والمساعدة على تحسين الصحة وتعزيز التوازن الذهني والمرونة العاطفية».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024