

Διατροφή αντι-στρες

Πέραν των τεχνικών χαλάρωσης και της φυσικής δραστηριότητας, που δρουν αποτελεσματικά ενάντια στο χρόνιο στρες, η διατροφή κατέχει έναν εξίσου σημαντικό ρόλο. Χρησιμοποιήστε, λοιπόν, τη διατροφή σας ως όπλο ενάντια στο στρες και κάντε ένα δώρο τόσο στην υγεία σας όσο και στην ψυχολογία σας.

Γράφει η **ΣΟΦΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ**, MSc
κλινική διαιτολόγος - διατροφολόγος, ειδική γραμματέας
Συνδικαλιστικού και Οργανωτικού Πανελληνίου Συλλόγου
Διαιτολόγων - Διατροφολόγων, info@diatrosofia.gr,
web:www.diatrosofia.gr

Τροφές-αντίδοτα στο στρες

Δημητριακά ολικής άλεσης: Ιδανικό σνακ σε περίπτωση που αισθανόμαστε κουρασμένοι και ευερέθιστοι. Σε αυτή την περίπτωση τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα πιθανότατα έχουν πέσει. Οι υδατάνθρακες από τρόφιμα όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης απορροφούνται αργά από τον γαστρεντερικό σωλήνα, παρέχοντας στον οργανισμό ενέργεια σε αργό ρυθμό, ώστε να μπορεί να την χρησιμοποιήσει με τον καλύτερο τρόπο.

Φρούτα και λαχανικά: Πολύ καλές πηγές βιταμινών και αντιοξειδωτικών συστατικών, βοηθούν στην αντιμετώπιση των ελευθέρων ριζών που δημιουργούνται στον οργανισμό λόγω στρες. Εξασφαλίστε τουλάχιστον 5 μερίδες ημερησίως.

Λιπαρά ψάρια (π.χ. σκουμπρί, σαρδέλα, σολομός): Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε ω-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στην καταπολέμηση του στρες.

Ξηροί καρποί: Περιέχουν βιταμίνες και μέταλλα (π.χ. μαγνήσιο), που έχουν την ικανότητα να χαλαρώνουν τους μυς, να προλαμβάνουν τις αρρυθμίες και να διευκολύνουν τον ύπνο.

Απαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, αβγό, άπαχο κρέας και πουλερικά:

Εξασφαλίζουν στον οργανισμό τα απαραίτητα αμινοξέα και ιχνοστοιχεία, όπως το μαγνήσιο και το σελήνιο, για γερά νεύρα και υγιές μυϊκό σύστημα.

Νερό: Το σημαντικότερο θρεπτικό



συστατικό για να είμαστε σε καλή φόρμα. Όταν είμαστε αφυδατωμένοι, πιθανότατα αυτό να μας προκαλέσει εκνευρισμό και κούραση, ενώ η αυτοσυγκέντρωσή μας και η ικανότητα λήψης αποφάσεων μειώνονται.

Τροφές που μας στρεσάρουν

Αλκοόλ: Το αλκοόλ λειτουργεί κατασταλτικά στο νευρικό μας σύστημα, προκαλώντας την αίσθηση ότι μας χαλαρώνει και έτσι είναι πολύ πιθανόν άτομα με αυξημένο στρες να εξαρτηθούν από την κατασταλτική δράση του αλκοόλ. Ωστόσο, η κατανάλωση αλκοόλ αποτελεί εύκολη φυγή από την πραγματικότητα και κάθε άλλο παρά βοηθάει το άτομο να αντιμετωπίσει το στρες και τις καταστάσεις που το δημιουργούν.

Καφεΐνη: Η καφεΐνη αποτελεί μια διεγερτική ουσία για το νευρικό μας σύστημα, η οποία βρίσκεται

σε διάφορα ροφήματα και τρόφιμα, όπως ο καφές, τα αναψυκτικά τύπου cola και το τσάι. Η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να οδηγήσει σε τρέμουλο, ταχυκαρδία και διαταραχές του ύπνου. Παρ' όλα αυτά, τα άτομα τα οποία έχουν αυξημένο στρες συχνά καταναλώνουν ιδιαίτερα αυξημένες ποσότητες καφεΐνης, συνήθως υπό τη μορφή καφέ, επιδεινώνοντας την ήδη τεταμένη κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο οργανισμός τους. Για τον λόγο αυτό συστήνεται η κατανάλωση καφέ να κινείται στα αποδεκτά πλαίσια, δηλαδή όχι παραπάνω από 2-3 φλιτζάνια καφέ ημερησίως.

Τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη: Τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη είναι τα διάφορα γλυκά, κέικ, μπισκότα, αναψυκτικά με ζάχαρη κ.λπ. Τα τρόφιμα αυτά προκαλούν έντονες αυξομειώσεις στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μας και αυτό έχει αποτέλεσμα να μην έχουμε αρκετή ενέργεια, ενώ παράλληλα οδηγούμαστε και πάλι στο ψυγείο, αυξάνοντας το σύνολο των θερμίδων που καταναλώνουμε.

Ραφιναρισμένα τρόφιμα:

Στα τρόφιμα αυτά συγκαταλέγεται η άσπρη ζάχαρη, τα ζυμαρικά, το άσπρο ψωμί κ.λπ. Για τον ίδιο ακριβώς λόγο με τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε ζάχαρη, τα ραφιναρισμένα τρόφιμα συστήνεται να αποφεύγονται και να προτιμώνται τα αντίστοιχα τρόφιμα στην ανεπεξέργαστη μορφή τους.

