



پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کاهش استرس و مشکلات عصبی و افزایش آرامش خانواده



گروه تغذیه
آموزش خانوار شماره ۱۷

۱

❖ زنجبیل، ریحان و گیاه رزماری نقش مهمی در بهبود
افسردگی دارند.



❖ نوشیدن ۸ لیوان آب در روز مانع ایجاد استرس اضافی
برای بدن می‌شود، زیرا مقدار کافی مایعات مورد نیاز بدن
را تامین می‌کند.



بنابراین پیشنهاد می‌شود موارد زیر را در برنامه
زندگی روزانه خود رعایت نمایید:

- ❖ مصرف غذاهای سالم و تازه
- ❖ دریافت مواد خوراکی سرشار از ویتامین‌ها و موادمعدنی
- ❖ ورزش کردن روزانه
- ❖ پرهیز از فشارهای روحی و تنش



۶

توصیه‌های تغذیه‌ای جهت بهبود سلامت جسمی و روحی افراد:

- ❖ تاکید بر استفاده از غذاهای سالم و تازه
- ❖ استفاده از وعده‌های غذایی منظم، کوچک و سالم در طول روز
- ❖ حذف نکردن وعده‌های اصلی غذایی
- ❖ مصرف زیاد قندهای ساده مانند قند و شکر عاملی برای ایجاد استرس و تحریک پذیری شناخته شده است لذا از مصرف زیاد شیرینی و قند‌های ساده مانند قند و شکر پرهیز کنید و به جای آن از غلات کامل، شیر و انواع کیک‌های خانگی کم‌چرب استفاده نمایید.
- ❖ خودداری از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین مانند قهوه، کولاها و شکلات در طول روز
- ❖ آبمیوه‌های طبیعی، آب و چای رقیق می‌تواند جایگزین مناسبی برای قهوه باشد.



❖ مصرف جوشانده‌های گیاهی (با مشورت پزشک خانواده) همراه با یک قاشق عسل می‌تواند برای تسکین اعصاب مناسب می‌باشد.



۵

ویتامین B12: منابع غنی از این ویتامین شامل شیر، پنیر، تخم مرغ، جگر و گوشت‌ها می‌باشند.



۲- اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶:

این اسیدهای چرب برای عملکرد صحیح سیستم عصبی لازم می‌باشند.

* منابع غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ شامل گردو، بذر کتان، ماهی‌های سردین و سالمون می‌باشند.



* مواد غذایی حاوی امگا ۶ شامل روغن‌های مایع خوراکی، دانه‌های روغنی مانند کنجد و ... می‌باشند



۳- عنصر روی:

کمبود این ماده در انسان سبب بی‌اشتهایی و اختلال رفتاری و رشد ناکافی می‌شود. مواد غذایی مانند: گوشت، مرغ، بادام زمینی و لوبیا سرشار از **روی** می‌باشند.



۴

مواد مغذی موثر در بهبود سلامت اعصاب و روان کدامند؟
۱- ویتامین‌های گروه B

منابع غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B مانند غلات کامل (سیوس دار)، نان‌ها، برنج و ماکارونی غنی شده برای عملکرد صحیح اعصاب مورد نیاز می‌باشند، کمبود این ویتامین‌ها می‌تواند ناراحتی‌های عصبی و بی‌حوصلگی را تشدید نماید از این رو باید در حد کافی مصرف شوند.

* ویتامین B1 (تیامین): به میزان فراوان در غلات سیوس دار و جگر یافت می‌شود.



* ویتامین B5 (پانتوتیک اسید): در اکثر مواد غذایی گیاهی و حیوانی مانند: جگر، زرده تخم مرغ و بروکلی، یافت می‌شود.



* ویتامین B3 (نیاسین): در انواع گوشت‌های بدون چربی، مرغ، ماهی، بادام زمینی و قارچ یافت می‌شود.



ویتامین B6 (پیریدوکسین): در غلات کامل، سبزیجات، مغزها و گوشت گوساله و مرغ می‌باشد.



ویتامین B8 (بیوتین): مواد غذایی حاوی این ویتامین شامل تخم مرغ، سویا، شیر بدون چربی و بادام زمینی می‌باشند.

۳

شیوع مشکلات عصبی و علل آن
امروزه شیوع بیماری‌های اعصاب و روان افزایش یافته، به گونه‌ای که میزان شیوع افسردگی در ایران در سالهای ۱۳۵۴ تا ۱۳۷۱ از ۱/۶٪ به ۲۲٪ افزایش یافته است.

از دلایل آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
تغییر شیوه زندگی و توسعه شهرنشینی
کاهش میزان فعالیت بدنی
استفاده زیاد از غذاهای پرچرب و پر نمک آماده و سریع‌خیزانی
کمبود برخی مواد مغذی، ویتامین‌ها و املاح



آیا تغذیه در تشدید مشکلات عصبی نقش دارد؟
مطالعات زیادی در زمینه رابطه تغذیه و مشکلات عصبی و روانی مانند خستگی مفرط و فشارهای روحی انجام شده است که بر اساس آن کمبود برخی مواد مغذی در بروز چنین مشکلاتی نقش دارند.

۲