อาหารคลายเครียด

เรียบร้อยโดย อิศรา เฟื่องยิม

คำถาม : แก้เครียด คลายเครียด

เครียด...ภาวะจิตใจที่เกิดจากการความตื่นเต้น เตรียมพร้อมกับเหตุการณ์อย่างโดดเด่นนี้จากท้าทายให้เกิดความรู้สึกหนักใจ ล้าว ไม่สบายใจ ซึ่งถ้าเก็บไปนานๆอาจส่งผลต่อร่างกายได้ เช่น ปวดหัว ความดันโลหิตสูง อาการท้องอุ้มท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ ซึ่งเคร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หรือกลายเป็นโรคประสาทได้ ด้วยความร้ายแรงของการเครียดนั้นทำให้ผู้พยาบาลธรรมการปรึกษาด้าน ฯที่เพื่อคลายเครียด เช่น ออกกำลังกาย โยคะ สีกลมขวัญ วิธีเหล่านี้ในหลายๆกรณีคลายเครียดที่เชื่อกันว่าได้ผลดีอย่างหนึ่งนั้น
คือ การใช้ “อาหารคลายเครียด”

สมาคมโรคภัยสุนัขอเมริกาว่า การที่ถ้าภาวะได้สารอาหารอย่างครบถ้วนจะช่วยในเรื่องการรักษาสมดุลของอารมณ์ได้ เพราะอาหารเป็นตัวหนึ่งที่สร้าง “เซโรโทนิน” (Serotonin) สารเคมีในสมองที่ช่วยทำให้ชีวิตมีสุขภาพ รวมไปถึง “ทรiptอปฟาน” (Tryptophan) สารอาหารที่ช่วยกระตุ้นความเครียดได้ แต่อาหารประเภทใดที่ช่วยลดระดับความเครียดได้ หรือมีสารช่วยให้เป็นพลังอยู่ผู้คนดังต้องพิจารณาจากสมุนไพรอาหารที่มีกษัตริยาประโยชน์นั้นดังนี้

1. อาราที่ดูดด้วยวิตามินเป็นน้ำ และกรดโฟลีค วิตามินดังกล่าวมีส่วนสำคัญในการป้องกันความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง ไตต่อมหมวกปัสสาวะและโครงกระดูก มีงานวิจัยที่ง่ายกว่าการกันอาหารที่ดูดไปได้ยังกรดโฟลีคในปริมาณมากย่านนี้ ส่งผลต่อการลดแรงของการเกิดอาการชิ้นเคร้า ในคนทุกข์เช้าขัด การผลิตปกมากในที่ๆมีมันในเชื้อ วิตามินเป็นน้ำ พ่นมากในเนื้อ ปลา ไก่ และผลิตภัณฑ์

2. ผลไม่และผัก ผักและผลไม้ที่เต็มไปด้วยสารอาหารและสารเคมีจากพืช (Phytochemicals) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้กระจ่างมีสุขภาพดี และเมื่อทำการทำงานอย่างมากเป็นปกติ ยิ่งผลผลิตให้จิตใจมีความสงบดีมีความได้ยิน ใบงานไว้ชิ้นหนึ่งนี้พบว่า “ผักและผัก” เป็นผักที่เต็มไปด้วยวิตามินซี โฟเบอร์และกรดโฟลีค ซึ่งช่วยในการสร้างเซโรโทนิน (Serotonin) ที่ช่วยให้อารมณ์อยู่ในกระตัด สำหรับผลไม้ เช่น กล้วย น้ำมัน นักเป็นอาหารคลายเครียดด้านต้นด้านๆ พบว่ามีคุณสมบัติช่วยลดอาการกระวันกระจายได้ ช่วยลดอาการเครียด ทำให้อ่อนล้าสบายได้อีกทัว

3. อาราที่ดูดด้วยซีเลเนียม (Selenium) ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างเป็นปกติ อาจส่งผลต่ำระดับอนุมูลอิสระในช่วยให้อารมณ์ได้อย่างไร งานวิจัยบางส่วนจะชี้สังเกตว่า การเกิดภาวะที่มีอุมูล อิสระมากด้านสารต้านอนุมูลอิสระไม่เพียงพอ (Oxidative Stress) ในสมอง ส่งผลให้เกิดภาวะเครียด เหล่านี้อยู่บ่อยมากในกลุ่มผู้ดูแลอยู่ การรับประทานอาหารที่มีซีเลเนียมในกลุ่มดังกล่าวช่วยให้ลดความเครียดลงได้อย่างมีนัยสำคัญ
ด้านนี้จึงแนะนำให้รับประทานอาหารที่มีซีลีเนียมในปริมาณ 55 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งอาหารที่มีซีลีเนียมสูง ได้แก่ ขนมปังสีดำ ข้าวโพดพันธุ์นิโคทีน ข้าวกล้อง อาหารทะเล และเนื้อสัตว์ที่ไม่มีไข่ต้ม

4. อาหารที่มีกรดอะมิโน 3 งานวิจัยหลายเรื่องพบว่าทั้งผู้ชายและผู้หญิงต่างมีความเสี่ยงในการเป็นโรคซึมเศร้าต่อสังกัดกิจประเวศ โดยเฉพาะเวลาที่มีกรดอะมิโน 3 อยู่ในปริมาณมาก เช่น ปลาแซลมอน นักวิจัยด้านโภชนาพบว่ากรดอะมิโน 3 มีผลกระทบลบต่ออาการเครียดยาโชคซึมเศร้าภายหลังสัดส่วน นอกจากปลามาค่อนแคลว่า ปลาอื่นๆที่อุดมไปด้วยกรดอะมิโน 3 ที่ควรนำมารับประทาน อาทิ ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาเนรมิตว่าร้าท นี้คือ

5. วิตามินดี มีงานวิจัยมากมายที่แสดงความเชื่อมโยงระหว่างระดับของวิตามินดีกับความผิดปกติด้านอารมณ์ของมนุษย์ พบว่า การขาดแคลนวิตามินดีนำไปสู่การเกิดโรคอารมณ์เปลี่ยน 4 ประการ คือ การเกิด oprน์เมทระเดียด (Premenstrual Syndrome PMS) การซึมเศร้าตามฤดูกาล (Seasonal Affective Disorder) โรคอารมณ์เปลี่ยน (Nonsepcified Mood Disorder) และโรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินดี เช่น ไข่แดง เนยแข็ง ดับบว หรือยี่รับแสงแดด 20 นาทีต่อวัน กินว่าจะทำให้รับวิตามินดีที่พอเพียง

6. ช้อธอกแลสดวันละ 1 ช้อนชาม (28 กรัม) ช้อธอกแลสดที่แนะนำคือ คาร์กซิโอธอกแลสด (dark chocolate) การกินคาร์กซิโอธอกแลสดช่วยเพิ่มสารเคมีฮีน ซึ่งเป็นสารภายในร่างกายมนุษย์ที่หลั่งออกมาเพื่อช่วยบรรเทาความเจ็บปวด ทำให้มีจิตใจดี เป็นอาหารคลีบกลิ่ม ซึ่งช่วยด้านอาการซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ คาร์กซิโอธอกแลสดช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดทรวจอุดตันอีกด้วย ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

นอกจากจะเลือกสรรอาหารดีๆเป็นตัวช่วยเพื่อลดระดับความเครียดให้เหมาะสมแล้ว อย่าลืมที่จะมีกิจกรรมอารมณ์และรู้จักชงดื่มเพื่อสุขภาพ แล้วอารมณ์ดีๆก็ไม่เหมือนเป็นไหม

เอกสารอ้างอิง
2.ความเครียด [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก http://www.ramamental.com/m1.html

โครงการวิทยาศาสตร์ชีวภาพ
กรมวิทยาศาสตร์บริการ
โทร. 0 2201 7193
E-mail : issara@dss.go.th
อํานาจมุม 2552