

تغذیه برای آرامش در روزهای سخت

تدوین: دکتر سید علی مصطفوی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

قدرت غذا بر ذهن: تغذیه هوشمند در دوران جنگ

تغذیه برای آرامش در روزهای سخت

بخش ۱: مواد غذایی دوستدار آرامش

(اولویت‌های روزانه)

مغزهای خوراکی (بادام، گردو، فندق)

سرشار از منیزیم و سلنیوم. کمبود منیزیم با اضطراب ارتباط مستقیم دارد. روزانه یک

مشت کوچک

مصرف کنید .

ماهی (سالمون،

ساردین - اگر در

دسترس است)

منبع عالی

امگا-۳ DHA

و EPA این

چربی‌ها التهاب

مغز را کاهش و

سلامت روان شما ارزشمند است. در

این روزهای چالش‌برانگیز، هر قدم

کوچک برای مراقبت از خودتان (از

جمله تغذیه آگاهانه) یک پیروزی است.

این پمفلت را با عزیزانتان به اشتراک

بگذارید.

حبوبات (عدس، لوبیا، نخود):

تامین کننده پروتئین، فیبر و ویتامین‌های

گروه B بخصوص فولات. کمبود

ویتامین‌های B با افسردگی مرتبط است. در

خورش‌ها یا سوپ استفاده کنید.

سبزیجات برگ سبز

(اسفناج، کاهو،

جعفری):

غنی از فولات و

منیزیم. تا جایی که

می‌توانید در رژیم

روزانه بگنجانید .

جو دوسر (بلغور جو): کربوهیدرات پیچیده که

قند خون را تثبیت و به تولید سروتونین

کمک می‌کند. یک صبحانه عالی برای شروع

روز .

تولید هورمون‌های شادی را افزایش

می‌دهند. هفته‌ای ۲ بار میل کنید.

نغم مرغ (بخصوص زرده):

حاوی کولین (مفید برای عملکرد مغز) و

تریپتوفان (پیش‌ساز سروتونین: هورمون

احساس خوب) .

در شرایط سخت جنگ،

مراقبت از سلامت روان به

اندازه سلامت جسم اهمیت

دارد. تغذیه مناسب یکی از

قدرتمندترین ابزارهای

شماست! آنچه می‌خورید

مستقیماً بر شیمی مغز،

سطح استرس و خلق و خوی

شما تأثیر می‌گذارد. این

راهنما نکات ساده و عملی

برای کمک به شما ارائه

می‌دهد.

راهکارهای کاربردی برای کاهش اضطراب، استرس و افسردگی در شرایط بحران

بخش ۲: نوشیدنی‌های آرام‌بخش

چای بابونه یا کل‌کاوزبان (بدون کافئین): خاصیت

ضدالتهابی و آرام‌بخش طبیعی دارد. شب‌ها قبل از خواب یک فنجان میل کنید.

آب کافی:

کم‌آبی بدن می‌تواند باعث تحریک‌پذیری و خستگی ذهنی شود. حتماً روزانه حداقل ۸-۶ لیوان آب بنوشید.

دمنوش زنجبیل و نعناع:

زنجبیل ضدالتهاب و نعناع تسکین‌دهنده اعصاب است.

بخش ۳: نکات کلیدی برای شرایط

بحران

وعده‌های منظم: حذف وعده‌ها (به‌خصوص

صبحانه) قند خون را نامتعادل و اضطراب را

افزایش می‌دهد. حتی وعده‌های کوچک هم مهمند.

پروتئین کافی: در هر وعده کمی پروتئین

(تخم‌مرغ، حبوبات، مغزها، گوشت اگر در

دسترس است) مصرف کنید تا قند خون ثابت

بماند.

پرهیز مهم:

کافئین زیاد (چای پررنگ، قهوه، نوشابه):

اضطراب را تشدید می‌کند.

شکر و شیرینی‌جات مصنوعی: باعث نوسان

قند خون و تحریک‌پذیری می‌شود.

غذاهای فرآوری شده و فست‌فود: التهاب‌زا

و مضر برای خلق‌وخو.

تمرکز بر غذاهای در دسترس: اگر دسترسی به

برخی مواد محدود است، بر بهترین گزینه‌های

موجود (مثل حبوبات، تخم‌مرغ، نان سبوس‌دار،

سبزیجات محلی) تمرکز کنید.

پخت‌وپز ساده: از دستورهای پیچیده و چرب

پرهیز کنید. سوپ‌ها، خورش‌های ساده و

غذاهای حاوی گزینه‌های خوبی هستند.

همراهی در آشپزی و غذا خوردن: اگر ممکن

است با خانواده یا دوستان آشپزی کرده و غذا

میل کنید. ارتباط اجتماعی حمایت‌گر است.

بخش ۴: این کارها را هم فراموش

نکنید (مکمل تغذیه)

نور آفتاب: حتی ۱۵ دقیقه در روز به

تولید ویتامین D و تنظیم خواب کمک

می‌کند.

فعالیت بدنی ملایم: پیاده‌روی کوتاه،

حرکات کششی ساده در خانه. ورزش

اندورفین (ضداسترس طبیعی) ترشح

می‌کند.

تنفس عمیق: هنگام احساس اضطراب شدید،

چند دقیقه تنفس آهسته و عمیق (دم از بینی،

بازدم از دهان) معجزه می‌کند.

درخواست کمک: تغذیه تنها بخشی از راه

است. اگر احساسات طاقت‌فرسا هستند، حتماً با

پزشک، روانشناس یا خطوط حمایت روانی

تماس بگیرید. این نشانه قدرت است.

<https://roozbeh.tums.ac.ir/>

<https://pprc.tums.ac.ir/>