



دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد
بیمارستان سینا جوفقان

استرس و چاقی



گردآورندگان :

واحد تغذیه بیمارستان سینا

تاریخ بازنگری: مرداد ۱۴۰۵

کد پمفلت

مواد غذایی ، استرس و چاقی

- در دنیای پر مشغله امروز ، استرس بخش جدایی ناپذیری از زندگی ما شده است . اما آیا می دانستید که استرس طولانی مدت یکی از موانع اصلی در مسیر کاهش وزن است ؟ زمانی که تحت فشار استرس هستید ، غدد آدرنال شروع به ترشح هورمون استرس کورتیزول و آدرنالین به جریان خون می کنند . افزایش سطح کورتیزول باعث می شود بدن انرژی (کالری) بیشتری را به صورت چربی ذخیره کند به خصوص در ناحیه شکم و پهلو . علاوه بر این ، استرس متابولیسم بدن را کند کرده و روند چربی سوزی را مختل می کند .

• تغذیه احساسی

یکی دیگر از اثرات مخرب استرس ، تمایل شدید به مصرف غذاهای شیرین ، چرب و پرکالری است . این پدیده که به آن تغذیه احساسی (Emotional Eating) می گویند ، در واقع تلاش مغز برای ترشح هورمون های آرام بخش (مانند دوپامین و سروتونین) از طریق غذا خوردن است .

در این حالت ما نه از روی گرسنگی واقعی و جسمی ، بلکه برای تسکین احساسات منفی ، اضطراب یا خستگی به سمت یخچال می رویم که نتیجه آن دریافت کالری مازاد و چاقی است .

- اگر خوراکی هایی بخورید که این ترشح هورمونی را شدت ببخشند سطح استرس شما بالا می رود.

• چرا وقتی مضطربیم پرخوری می کنیم ؟

- 1- **میل به قند و چربی** : بدن برای مبارزه یا فرار نیاز به انرژی سریع دارد ، بنابراین تمایل شما به مصرف غذاهای پرکالری ، شیرین و شور افزایش می باید.
- 2- **ذخیره سازی چربی** : کورتیزول بالا باعث می شود بدن انرژی را به صورت چربی در ناحیه شکم ذخیره می کند.
- **خوراکی هایی که می توانند استرس را ایجاد یا تشدید کنند :**

1. کیک و شیرینی

2. قهوه

3. ماکارونی

4. تنقلات ناسالم و فرآوری شده (چیپس ، پفک و ...)

5. نوشابه

6. غذاهای سرخ شده

7. پیتزا

- **خوراکی هایی که با استرس مقابله می کنند :**

1. **آووکادو :**

سرشار از منیزیم می باشد که باعث کاهش هورمون استرس (کورتیزول) می شود.

2. شکلات تلخ (80% به بالا) :

سطح سروتونین را بالا می برد ولی در استفاده ی از آن زیاده روی نکنید.

3- چای سبز :

ال-تئانین موجود در چای سبز ، به تمرکز و آرامش کمک می کند .

4. موز :

منبع عالی ویتامین B6 و پتاسیم می باشد که برای تقویت خلق و خو و کاهش تنش عضلانی عالی می باشد.

5. بادام و گردو :

دارای چربی ها سالم و منیزیم هستند که به کنترل استرس کمک می کنند

6- ماهی سالمون یا ساردین :

امگا 3 موجود در این نوع ماهی ها برای کنترل استرس ، خلق و خو و حتی خواب فوق العاده ست.

7. غلات سبوس دار:

طبق تحقیقات انجام شده کربوهیدرات می تواند به طور موقت سطح سروتونین ، هورمون تقویت کننده خلق و خو را افزایش دهد و باعث کاهش استرس شود

8- شیر :

قرن هاست که برای داشتن یک خواب خوب توصیه می شود قبل از خواب یک لیوان شیر گرم نوشیده شود ، شیر گرم می تواند تاثیر آرامش بخشی بر بدن و همچنین سطح روانی داشته باشد.

9. پروبیوتیک ها :

پروبیوتیک ها می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن ، محافظت در برابر باکتری های مضر . بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند . سلامت روده با بهبود اضطراب ، افسردگی و سلامت خلق و خو ارتباط مستقیم دارد.

10. مرکبات حاوی ویتامین C :

برخی از مطالعات نشان می دهند که مقدار بالای ویتامین C ممکن است به کاهش سطح استرس کمک کند.

• دمنوش های ضد استرس :

1. دمنوش اسطوخودوس

2. دمنوش گل گاو زبان

3. دمنوش بابونه

• استراتژی های عملی برای مدیریت استرس از طریق تغذیه :

1- قند خون خود را ثابت نگهدارید :

وعده های غذایی کوچک تر و منظم حاوی پروتئین و فیبر بخورید تا از افت قند و تحریک عصبی جلوگیری شود .

2- هیدراته بمانید :

کم آبی خفیف بدن می تواند سطح کورتیزول را افزایش دهد.

3- تغذیه آگاهانه :

غذا خوردن با عجله یا درحین کار ، سیستم گوارش را تحت فشار می گذارد ، سعی کنید در محیطی آرام و بدون حواس پرتی غذا بخورید.

4- پروتئین در وعده صبحانه :

مصرف منابع پروتئینی مثل تخم مرغ یا عدسی در صبحانه ، قندخون را در طول روز تثبیت کرده و از هوس های غذایی ناشی از استرس جلوگیری می کند.