



## تغذیه و اضطراب

ارتباط مستحکمی بین سلامت روان و بدن وجود دارد. اساس و پایه ی سلامتی بر تغذیه ، ورزش و کنترل استرس و اضطراب استوار است. شما می توانید اضطراب و استرس خود را از طریق غذایی که می خورید بهبود ببخشید. چگونگی آن به این شکل است:



### میوه ها و سبزیجات بیشتری بخورید

راهنمای تغذیه ی استراليا توصیه می کند که ما انواع مواد غذایی را بخوریم و هدف آن گنجاندن ۲ وعده میوه و ۵ وعده سبزیجات در روز است. میوه ها و سبزیجات دارای مواد مغذی و املاح معدنی هستند که می توانند سلامتی روان را بهبود ببخشند. این مواد مغذی را می توان در این مواد غذایی یافت:

مركبات و پاپایا (ویتامین ث)

سبزیجات حاوی برگهای سبز (ویتامین ب و روی)

آووکادو و انواع حبوبات (منیزیم)

سیب زمینی شیرین، هویج، فلفل دلمه ای (ویتامین آ)

### مراقبت از دستگاه گوارش خود:

ارتباط قوی بین سلامتی دستگاه گوارشی شما (معده و روده شما) و سلامتی روانتان وجود دارد. رژیم غذایی شما نقش بسیار مهمی در سلامت گوارش شما دارد و بسیار مهم است که غذاهایی را تهیه کرده و بخورید که سلامت دستگاه گوارش شما را به همراه داشته باشد. افزودن مواد غذایی بیشتری به رژیم غذایی تان که سرشار از فیبر (پری بیوتیک) و غذاهای تخمیر شده (پروبیوتیک) باشند می توانند سلامت گوارش شما و همچنین سلامت روانتان را افزایش دهند.



### به میزان کافی پروتئین بخورید

یکی از اساسی ترین مواد مغذی که به حفظ ذخیره ی عضلانی ما کمک میکند، انرژی ما را نگه می دارد و به ما کمک می کند تا برای مدت طولانی تری احساس پری بیشتری بکنیم پروتئین است. پروتئین از آمینو اسید تشکیل شده که با کاهش اضطراب و افزایش آرامش مرتبط دانسته شده است.

منابع پروتئین شامل: تخم مرغ، نخود، حبوبات و عدس، آجیل، ماهی، مرغ و گوشت قرمز.

### غذا برای هضم سالم

باکتریهای خوب در دستگاه گوارش ما از پری بیوتیک یا مواد غذایی

سرشار از فیبر تغذیه میکنند. این باکتریها ، مواد غذایی دارای فیبر بالا را تجزیه می کنند که باعث کاهش التهاب شده و گوارش را تسهیل میکنند. برخی از منابع مهم پری بیوتیک شامل سبزیجات و میوه های کامل، دانه های سبوس دار، ماش و دانه های سبز گرد، نخود، سیر یا خرما.

پرو بیوتیک یا مواد غذایی تخمیر شده حاوی میکروارگانیسمهای زنده و فعالی هستند که با افزودن باکتریهای جدید به دستگاه گوارش آن را سالم نگه می دارند. مواد غذایی مانند دوغ، ماست، ترشی سبزیجات که حاوی سرکه های طبیعی باشند، کیمچی کره ای، کفیر قفقازی، یا کولت ژاپنی حاوی پروبیوتیک هستند و می توانند هضم مواد غذایی شما را بهبود بخشیده و خلق و خوی شما را نیز بهتر کنند.





## آب بیشتری بنوشید

حفظ آب بدن منجر به عملکرد خوب مغز و کمک به حفظ خلق خوب تان شده و میزان تمرکز شما را در طول روز بالا نگه می دارد.

نکته: از نوشیدنی های شیرین اجتناب کنید، نوشیدنی های کافین دار را به ۱ تا ۲ فنجان کاهش دهید یا در عوض از نوشیدنی کافئینی غیر فراوری شده یا یک نوشیدنی گیاهی استفاده کنید (چای گل محمدی، شکوفه پرتغال یا گل داوودی) و تا حد امکان نوشیدنیهای الکلی را محدود کنید.

## نکته هایی برای کمک به کاهش اضطراب

اگر لازم شد میوه و سبزیجات منجمد شده بخريد - داشتن گزینۀ ی مواد منجمد می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

از کنسروهای مواد غذایی مانند حبوبات، عدس، گوجه و ماهی بهترین استفاده را بکنید تا به مصرف بیشتر فیبر غذایی، پروتئین و روغن امگا ۳ کمک کنند.

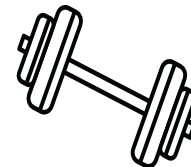
سعی کنید میزان مصرف آب و مواد غذایی خود در طول روز را کنترل کنید و برای طول هفته برنامه غذایی داشته باشید. این می تواند به شما کمک کند تا میزان پیشرفت خود را بدانید و همچنین کمکتان می کند تا هوشمندانه غذا بخورید و نوشیدنی بیاشامید.

## ورزش بیشتری انجام دهید

فعال بودن و انجام برخی فعالیتهای بدنی می تواند خلق شما را با ترشح مواد شیمیایی که به آندروفین (هورمونهای شادی) معروفند، بهبود ببخشند.

انجام تمرینات ورزشی بیشتر سطح انرژی شما را افزایش داده، خواب را بهبود بخشیده و می تواند به کاهش خطر افسردگی کمک کند.

سعی کنید با انجام روزی ۱۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی از طریق پیاده رویهای گروهی، یوگا یا انجام هر نوع ورزش مورد علاقه تان به این هدف دست یابید.



## چند ایده ی خوب برای تنقلات

در اینجا چند ایده ی خوب برای تنقلات و پیش غذا که به شما کمک می کند تا اضطراب را کاهش دهید:

ماست با خیار

یک مشت بادام هندی، پسته یا بادام

سالاد حبوبات یا عدس

خرما یا آجیل

حموس یا بابا قنوش با سبزیجات خام



## اهمیت چربیهای خوب

چربیهای خوب نقش بسیار مهمی در سیر نگه داشتن و تنظیم هورمونهای ما دارند. چربیهای امگا۳، موجود در روغن ماهی، آجیلها و دانه های خوراکی، اووکادو، روغن گیاهی، روغن زیتون یا بعنوان مکملها میتوانند در بهبود و افزایش خلق ما کمک کنند.

سعی کنید هفته ای ۲ تا ۳ وعده غذایی ماهی یا ۳۰ گرم آجیل / دانه های خوراکی یا یک مکمل امگا ۳ مصرف کنید.



نیاز به حمایت بیشتری دارید؟ با یکی از کارکنان درمانگاه صحبت کنید تا شما را به کارشناس تغذیه یاروانشناس معرفی کنند.