الغذاء المناسب لمكافحة التوتر

التعرض المستمر للتوتر والضغط النفسي، يسهم في زيادة خطر إصابتنا بالعديد من الأمراض والاضطرابات الصحية، مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض القلب والبدانة. هل يمكن للنظام الغذائي أن يلعب دوراً في إخراجنا من حالات التوتر؟

الجميع يعلمون أنّ تخفيف مستويات التوتر والإجهاد النفسي لا يساعد على وقايتنا من الأمراض فحسب، بل يمكّننا أيضاً من التحكم في ردود أفعالنا، ويسمح لنا بإيجاد الحلول المناسبة في المواقف الصعبة. وسبل تخفيف التوتر كثيرة أبرزها ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل اليوغا، والتنفس العميق والتأمل. غير أنّ الكثيرين لا يعلمون أن في وسع بعض أنواع الأطعمة المتوافرة في متناول الجميع أن يلعب دوراً مهماً في تهدئتنا وإراحتنا من التأثيرات السلبية الناتجة عن التعرض المزمن للضغوط النفسية.

ونستعرض في ما يلي أبرز هذه الأطعمة:

1- الأسماك، خاصة سمك السالمون: تُعتبر أحماض أوميغا – 3 الدهنية، الموجودة بوفرة في الأسماك الدهنية العدو اللدود لهرمون التوتر الكورتيزول. وفي دراسة أميركية أجريت في عام 2003 تبين أن اعتماد نظام غذائي غني بهذه الأحماض يساعد على استقرار مستويات هرمونيّ الكورتيزول والأدرينالين في الجسم. إضافة إلى ذلك فإنّ هذه الأحماض تساعد على الوقاية من مرض القلب والأوعية الدموية. وتشكل أحماض أوميغا – 3 الدهنية أساساً للعديد من الوظائف الدماغية مثل التركيز والانتباه والتذكر والنوم. وتحسين أداء هذه الوظائف عن طريق تزويد الدماغ بانتظام، بهذه الأحماض الدهنية، يزيد من قدرتنا على التحكم في حالات التوتر والإجهاد النفسي. من جهة ثانية تُعتبر الأسماك وثمار البحر عامة مصدراً مهماً جدّاً للزنك الذي يتم استنزافه بكميات كبيرة في حالات التعرض للتوتر الجسدي والنفسي، ما يؤدي إلى افتقار الجسم إليه. ومن الضروري التعويض عن هذا الافتقار عن طريق تناول الأسماك وثمار البحر واللحوم والبيض والفواكه المجففة والبقوليات. وتنصح اختصاصية التغذية، الأميركية إيمي جايمسون بيتونيك بتناول 75 غراماً من الأسماك الدهنية ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع للتمتع بوائد أحماض أوميغا – 3 الدهنية. أما الأشخاص الذين لايستسيغون نكهة السمك، فعليهم تناول المنتجات

الغذائية المقواة بهذه الأحماض، مثل بعض أنواع البيض والحليب واللبن ومشتقات الصويا. كذلك يمكنهم تناول قرص يومي من زيت السمك.

2- البرتقال والحمضيات: هذه المنتجات الطبيعية غنية بالفيتامين C الذي تبين أنّه يفيد في تخفيف الضغط النفسي. ففي تجربة أجراها البحاثة الألمان، وشملت 120 شخصاً، كان عليهم إلقاء خطاب أمام حشد كبير، إضافة إلى حل سلسلة من المسائل الحسابية، تبين أنّ المشاركين الذين تناولوا 3000 ملغ من فيتامين C شعروا بقدر أقل من التوتر، مقارنة بالآخرين الذين لم يفعلوا، كذلك فإن مستويات ضغط الدم والكورتيزول لديهم عادت إلى طبيعتها بسرعة أكبر بعد انتهاء التجربة. من جهة ثانية، فإنّ هذا الفيتامين معروف بقدرته على تقوية الجهاز المناعي.

3- الجوز واللوز والفستق الحلبي: تتميز المكسرات بغناها بالفيتامين E، وهو مضاد قوي للأكسدة، يعزز نشاط الخلايا المناعية في الجسم. واللوز غني أيضاً بمجموعة فيتامينات B التي تساعد الجسم على مواجهة وتحمل المواقف الصعبة المسببة للتوتر. ويكفي تناول حفنة من اللوز يومياً لتوفير حاجتنا من هذا الفيتامين. كذلك يمكن الاستعاضة عن زبد الفستق بزبد اللوز، في الأيام العصيبة. ويساعد تناول الجوز والفستق الحلبي على التخفيف من تسارع ضربات القلب الذي نشهده في حالات التوتر. وتقول الدكتورة شيلا ويست، الأستاذة المساعدة في الصحة العامة في جامعة باين الأميركية، إننا نخضع في مواجهة التوتر لردود فعل مباشرة على مستوى القلب والأوعية الدموية، وهي مرتبطة باستجابة "الهجوم أو الهروب" البيولوجية، التي كانتتساعد الإنسان القديم على البقاء في مواجهة الأخطار المختلفة. وفي حالات التوتر، يعمل هرمون الأدرينالين على رفع مستويات ضغط الدم من أجل تعزيز وزيادة الطاقة، فيكون الإنسان جاهزاً للهرب بسرعة إذا اقتضت الحاجة. ولكن بما أننا نادراً ما نحتاج اليوم إلى الهروب الفعلي الفيزيولوجي، فمن الأفضل أن نخفف الإجهاد عن قلوبنا. وكانت الدكتورة ويست قد أظهرت في إحدى التجارب التي قامت بها في عام 2007 أن تناول حفنة، أو ما يعادل 35 غراماً من الفستق الحلبي يومياً يساعد على خفض مستويات ضغط الدم، ما يخفف من الجهد الإضافي الذي يضطر القلب إلى بذله. وقد تبين أنّ الجوز يساعد أيضاً على التخفيف من ارتفاع ضغط الدم في حالات الراحة وحالات التعرض للتوتر. وتنصح ويست بإضافة 25 غراماً منه إلى أطباق السلطة ورقائق الحبوب. من جهة ثانية تُعتبر المكسرات مصدراً مهماً للمنغنيز، الضروري لحسن انتقال الرسائل العصبية. ويؤدي الافتقار إليه إلى حالة من الإرهاق العام والتوتر وسرعة التأثر والغضب. وهو متوافر بشكل خاص في الجوز والحبوب الكاملة.

4- الأفوكادو: عندما تنتابنا يفعل التوتر، رغبة شديدة في تناول الطعام الدهنية الطرية مثل الآيس كريم، علينا الاستعاضة عنها بصلصة الأفوكادو (الغواكامول)، فإن تركيبتها الكثيفة والغنية، كفيلة بإشباع رغبتنا بشكل صحي. إضافة إلى ذلك فإنّ الأفوكادو غني بالدهون الأحادية غير المشبعة المفيدة للصحة بشكل عام، ولصحة الدماغ بشكل خاص، وبالبوتاسيوم الذي تعتبره "المؤسسة الوطنية الأميركية لأبحاث القلب والرئتين والدم" واحداً من أفضل العوامل التي تساعد على التخفيف من ارتفاع ضغط الدم. ويكفي تناول نصف ثمرة أفوكادو للحصول على 487 ملغ من البوتاسيوم، أي أكثر مما نحصل عليه عند تناول موزة متوسطة الحجم. ولتحضير صلصلة الأفوكادو، يكفي هرس نصف ثمرة ناضجة مع مقدار ملعقتين من عصير الحامض ورشة من الفلفل الحار.

5- الحليب منزوع الدسم: الدراسات العلمية تدعم ما نعرفه تقليدياً عن قدرة الحليب الدافئ على معالجة الأرق والتوتر. فقد تبين، كما تقول البروفيسورة ماري دالمان، أستاذة الفيزيولوجيا في جامعة كاليفورنيا، إنّ الكالسيوم يساعد على التخفيف من التشنجات العضلية، ويلعب دوراً في تنظيم وظائف الجهاز العصبي، ويحسّن نوعية النوم ويخفف من اختلاجات القلب، ومن التوترات عامة. كذلك فإنّ تناول كوب من الحليب الدافئ (يُستحسن أن يكون خفيف الدسم أو خالياً من الدسم) يساعد على التخفيف من أعراض ما قبل العادة الشهرية، مثل تقلبات المزاج، القلق، وسرعة الغضب. وجاء في دراسة أجريت في عام 2005، ونشرت نتائجها مجلة "أرشيف الطب الداخلي، الأميركية، أنّ الانزعاج الذي تعانيه النساء قبل العادة الشهرية يتراجع بنسبة 47 في المئة لدى النساء، اللواتي يشربن 4 حصص أو أكثر من الحليب خفيف الدسم، أو منزوع الدسم في اليوم، مقارنة بالنساء اللواتي لا يشربن أكثر من حصة واحدة في الأسبوع.

6- الشوفان: عندما نتناول الكربوهيدرات يقوم الدماغ بإفراز نسبة أكبر من السيروتونين، المادة الكيميائية نفسها، التي يفرزها عندما نتناول الشوكولاتة السوداء. فالكربوهيدرات بطيئة الهضم، مثل الحبوب الكاملة والأرز البني والبقوليات والخبز والمعكرونة المحضّرة من القمح الكامل، تمد الدماغ بحمض أميني، هو التريبتوفان الذي يسهم في تشكل السيروتونين. فضلاً عن ذلك فإنّ السكريات الموجودة في هذه الأطعمة تمثل مع الأوكسجين، الوقود الوحد الذي يحتاج إليه الدماغ. وتشير الدراسات إلى أن انخفاض مستويات السيروتونين في الجسم يؤدي إلى التوتر، نفاد الصبر، الضيق، الخوف والعصبية. وتقول الاختصاصية الأميركية، البروفيسورة جوديث ورتمان، إنّه كلما تباطأت سرعة امتصاص الجسم الكربوهيدرات، تواصل واستقر انسياب السيروتونين في الجسم. وتكون النتيجة استقراراً في المزاج وتراجعاً في العصبية والتوتر. وتعلق اختصاصية التغذية، الأميركية إليزابيث سومر فتقول: "إنّ كثافة الشوفان المطبوخ وغناه بالألياف الغذائية يجعلان منه واحداً من أبرز الأطعمة التي يستغرق هضمها في

المعدة وقتاً طويلاً". وتنصح ورتمان بإضافة ملعقة صغيرة من مربى الفواكه إلى طبق الشوفان المطبوخ، وذلك للتسريع في عملية إفراز السيروتونين. ومن الضروري أيضاً تناول الليثيوم الذي يساعد على امتصاص التريبتوفان، وهو متوافر في الحبوب الكاملة، الخس، الخضار الخضراء والبيض.

7- السبانخ: في مواجهة الضغوط المختلفة، يتمثل ردّ فعل أجسامنا في رفع مستويات التوتر في عضلاتنا وأعضائنا المختلفة، وتكون النتيجة أوجاعاً في الظهر، واضطرابات في الجهاز الهضمي وتعباً وإرهاقاً. ومن المعروف أنّ المغنيزيوم يساعد على تخفيف التوتر وتهدئة الجسم والأعصاب، كما أنّه يعزز من قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم. وتشير الأبحاث إلى أن افتقار الجسم إلى المغنيزيوم يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بآلام الرأس النصفية والتعب، وأنّه كلما ازداد الافتقار إليه، ارتفعت نسبة التوتر لدينا. واللافت أنّه كلما ازداد تعرضنا للتوتر والضغوط، استنزفنا المزيد من المغنيزيوم الذي يتم هدره من الجسم عن طريق البول. إضافة إلى ذلك فإنّ المغنيزيوم يلعب دوراً مهماً في ما يتعلق باستقرار إيقاع ضربات القلب، وتلقّص العضلات والاتصالات العصبية. إن تناول مقدار كوب من السبانخ يمدنا بحوالي 40 في المئة من حاجتنا اليومية إلى المغنيزيوم. لذلك يُستحسن إضافة أوراق السبانخ إلى أطباق السلطة والشطائر التي نتناولها يومياً. وتُعتبر المكسرات، خاصة اللوز البندق والجوز، مصدراً مهماً جدّاً للمغنيزيوم (ما يضاعف من فوائدها المذكورة أعلاه). كذلك يتوافر المغنيزيوم في الحبوب الكاملة، الفواكه المجففة والبقوليات وفي بعض أنواع المياه المعدنية.