

خوراکی های آرام بخش

فقط یک تکه شکلات می‌تواند اعصاب شما را تا حد زیادی آرام کند! شکلات تلخ سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس را در خون شما تنظیم می‌کند و متابولیسم بدن را ثابت نگه می‌دارد.



چای سبز

به جای اینکه از عصبانیت بنفش شوید، بهتر است با نوشیدن یک فنجان چای گیاهی، سبز شوید. چای سبز منبع لپتینین است؛ ماده‌ای که به آرامش و تسکین خشم کمک می‌کند. این بار که عصبانی شدید، کمی آب بجوشانید، چای سبز دم‌کنید و از نوشیدن آن لذت ببرید.

شکلات

فقط یک تکه شکلات می‌تواند اعصاب شما را تا حد زیادی آرام کند! شکلات تلخ سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس را در خون شما تنظیم می‌کند و متابولیسم بدن را ثابت نگه می‌دارد.

عسل

شیرینی را جایگزین استرس کنید و یک قاشق عسل بخورید. عسل علاوه بر اینکه مرطوب‌کننده طبیعی پوست و آنتی‌بیوتیک است، تورم مغز را هم کاهش می‌دهد و به کاهش رخوت و اضطراب کمک می‌کند.

انبه

یک سفر استوایی را بدون ترک کردن میزکارتان تجربه کنید! از یک استراحت ۵ دقیقه‌ای برای پوست‌کندن و خوردن یک انبه آبدار استفاده کنید که به کاهش استرس و خشم هم کمک می‌کند. نگران ریختن آب آن روی لباس و چانه‌تان نباشید چون قطعا کاهش استرس و رسیدن به آرامش ارزشش را دارد.

آدامس

نعنای، میوه‌ای یا هر طعم دیگری که دوست دارید. جویدن آدامس یک راه سریع و آسان برای مبارزه با خشم است. پس از چند لحظه جویدن آدامس، سطح کورتیزول خون و عصبانیتان کاهش پیدا می‌کند.

خوراکی ترد

گاهی وقت‌ها هیچ چیز بهتر از خوردن یک خوراکی ترد نمی‌تواند خشم را کاهش دهد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد آدم‌های بزرگسال هنگام خشم یا استرس بیشتر از همیشه هوس خوراکی های ترد یا شور می‌کنند. البته با توجه به مضرات این خوراکی ها بهتر است از خوراکی هایی مانند خیار، کاهو و کرفس یا هویج استفاده کرد.

منبع : زندگی مثبت

کد خبر: ۳۴۴۵۶۲
تاریخ انتشار: ۱۷ تیر ۱۳۹۳ - ۰۷:۱۹
عصرایران دو « خواندنی ها و دیدنی ها