

عدّة أشياء تخلصنا من الإجهاد غير الحلويات



ويشير الخبير في حديث تلفزيوني، إلى أن هناك طرقا أخرى غير تناول الحلويات للتعامل مع حالات القلق والإجهاد، مثل الجري وممارسة التمارين الرياضية والرقص والاستحمام بالماء الحار والتدليك والسباحة.

ويقول، "أي استبدال الأحاسيس اللطيفة من تجويف الفم بأحاسيس لطيفة من الجلد".
ويضيف، يجب معرفة الأشياء الأخرى إلى جانب الحلويات، التي تجلب لنا أحاسيس لطيفة، والاكتئاب يحصل ليس بسبب المشكلات التي نعاني منها في الحياة، بل لأن الدماغ يتفاعل معها بهذه الطريقة.

ويقول، "الدماغ يخدعنا. مع أن لديه طرقا أخرى للتفاعل مع الإجهاد".

ويضيف، وما يخص "أكل" الإجهاد من ناحية الأطعمة المفيدة للجسم، التي تسمح بالتعامل مع هذه الحالة دون إلحاق أي ضرر بالجسم، هي الخبز لاحتوائه على فيتامينات مجموعة B. بالطبع "أكل" الإجهاد بالخبز وحده غير ممكن. ولكن عند استبداله بنوع آخر من الخبز وتناوله يوميا، فإن الشخص سوف يتفاعل بهدوء مع ما يحدث في الحياة وينخفض مستوى التوتره.

ويضيف، وهناك أنواع من الخضار تحتوي على فيتامين K وكذلك اللوز، الذي يساعد على تحسين الحالة النفسية والعاطفية، لأنه يحتوي على نسبة عالية من المغنيسيوم.

ويقول الخبير، "غالبًا ما نشعر بالتوتر النفسي لعدم وجود الكمية الكافية من المغنيسيوم في طعامنا. وهو موجود في المكسرات والحبوب". ويضيف، لذلك يمكن تناول 40-50 غراما من المكسرات يوميا.