تحذيرات من تناول هذه الأطعمة أثناء الغضب!

مثلما يمكن لبعض الأطعمة أن ترفع من روحنا وتعزز الشعور بالرفاهية، هناك أيضًا أطعمة يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشاعر السلبية كالغضب. فعندما نجد أنفسنا في حالة من الغضب، من الضروري أن نكون على دراية بخياراتنا الغذائية. يمكن أيضا لبعض الأطعمة أن تكثف استجاباتنا العاطفية وتعيق قدرتنا على استعادة رباطة جأشنا.

ولتوضيح هذا الأمر أكثر قال أرتشانا سينغال المستشار معالج الأسرة عضو مجلس المستشارين في الهند "من المعتاد الاعتماد على الطعام عندما نكون غاضبين. حتى عندما نشبع، فما زلنا نأكل. ومع ذلك، يجب أن تدرك أن الطعام الذي تتناوله عندما تكون تحت الضغط يملأك عقليًا لا جسديًا، وهو أمر سيئ حقًا لصحتك الداخلية؛ فالأكل أثناء الغضب يؤدي إلى الإفراط فيه؛ وهي ليست عادة صحية. وقد يؤدي ذلك إلى حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الإسهال والانتفاخ والارتجاع الحمضي"، مضيفا "بصرف النظر عن الشراهة في الأكل أو الإفراط فيه، يجب أن تضع في اعتبارك أيضًا ما تأكله في أوقات التوتر والغضب"، وذلك وفق ما نشر موقع «healthshots» المهتم بالشؤون الصحية.

وإليك 6 أطعمة يجب تجنبها أثناء الغضب:

المنشطات

يمكن للأطعمة والمشروبات التي تحتوي على منبهات مثل الكافيين كالقهوة ومشروبات الطاقة والشاي الأسود وبعض المشروبات الغازية، أن تزيد من المشاعر وتحفز الجهاز العصبي. هذا يمكن أن يزيد من مشاعر القلق والأرق والتهيج. ويمكن أن يتداخل الكافيين أيضًا مع أنماط نومك، ما قد يؤثر بشكل أكبر على مزاجك.

الأطعمة السكرية

يمكن أن تؤدي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، بما في ذلك الحلوى والشوكولاتة والمشروبات السكرية، إلى تقلبات سريعة في مستويات السكر في الدم. يمكن أن يؤدي هذا إلى تعطل الطاقة وتقلبات المزاج والشعور بالتهيج. كما يمكن أن يؤثر استهلاك السكر المفرط سلبًا على صحتك العامة ورفاهيتك.

الأطعمة المصنعة أو السريعة

غالبًا ما تحتوي هذه الأنواع من الأطعمة على مستويات عالية من الدهون غير الصحية والإضافات والمواد الحافظة. يمكن أن تساهم في حدوث التهاب في الجسم وتعطيل توازن الناقلات العصبية، ما قد يؤثر على حالتك المزاجية والعاطفية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي تناول الأطعمة المصنعة والسريعة بانتظام إلى الشعور بالخمول وانخفاض الطاقة، ما قد يؤدي إلى تفاقم الغضب.

الكحول

في حين أن بعض الناس قد يلجأون إلى الكحول كوسيلة للتغلب على الغضب أو التوتر، من المستحسن بشكل عام تجنبه. يعتبر الكحول من المواد المسببة للاكتئاب التي يمكن أن تضعف القدرة على الحكم واتخاذ القرار ، وتقلل من الموانع، وتزيد من حدة المشاعر السلبية. يمكن أن يؤدي أيضًا إلى تعطيل نومك، ما يؤدي إلى زيادة التهيج وتقليل المرونة العاطفية.

الأطعمة الحارة والمتبّلة

يمكن أن تسبب الأطعمة الغنية بالتوابل زيادة مؤقتة في درجة حرارة الجسم وقد تؤدي إلى استجابة جسدية مشابهة لرد فعل القتال أو الهروب. يمكن أن يؤدي هذا إلى تكثيف مشاعر الغضب أو التوتر لدى بعض الأفراد. بالإضافة إلى ذلك، قد تسبب الأطعمة الحارة عدم الراحة في الجهاز الهضمي، ما قد يساهم في زيادة الشعور بالإحباط أو الانزعاج.

الإفراط بتناول الكربوهيدرات المصنعة

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات المكررة، مثل الخبز الأبيض والمعكرونة والمعجنات، يمكن أن تسبب ارتفاعًا سريعًا وهبوطًا في مستويات السكر في الدم. وأيضا يمكن أن يؤدي ذلك إلى تقلب المزاج والتهيج وانخفاض الاستقرار العاطفي ما يؤدي إلى تفاقم الغضب.

6 أطعمة للتحكم في الغضب والتوتر!

الفواكه والخضروات:

تناول مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات، لأنها توفر الفيتامينات والمعادن الأساسية ومضادات الأكسدة التي تدعم الصحة العامة. تناول الفواكه والخضروات مثل التوت والحمضيات والخضروات الورقية والخضروات الصليبية.

البروتينات الخالية من الدهون:

ادخل مصادر البروتين الخالية من الدهون مثل الدواجن والأسماك والتوفو والبقوليات والزبادي اليوناني في وجباتك. تحتوي البروتينات على أحماض أمينية مهمة لإنتاج الناقلات العصبية، بما في ذلك السيروتونين الذي يلعب دورًا في تنظيم الحالة المزاجية.

أحماض أوميغا 3 الدهنية:

تشمل الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، الأسماك الدهنية (السلمون والماكريل والسردين)

والجوز وبذور الشيا وبذور الكتان. وقد ارتبطت أحماض أوميغا 3 الدهنية بتحسن الحالة المزاجية وتقليل الالتهابات في الجسم.

الكربوهيدرات المعقدة:

قم بتضمين الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشوفان وخبز القمح الكامل في نظامك الغذائي. تساعد الكربوهيدرات المعقدة على استقرار مستويات السكر في الدم وتعزيز إطلاق ثابت للطاقة، ما يساهم في استقرار الحالة المزاجية.

الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم:

المغنيسيوم مهم للحفاظ على صحة الجهاز العصبي وتقليل التوتر. أضف أطعمة مثل السبانخ واللفت واللوز والكاجو والأفوكادو إلى نظامك الغذائي لزيادة تناول المغنيسيوم.

شاي الأعشاب:

بعض أنواع شاي الأعشاب، مثل البابونج والخزامى وزهرة الآلام، معروفة بخصائصها المهدئة. يمكن أن يساعد الاستمتاع بفنجان من الشاي العشبي على تعزيز الاسترخاء وتقليل مشاعر الغضب.

وبصرف النظر عن ذلك، حافظ على رطوبتك لتحسين صحتك العامة. وخلاف ذلك، يمكن أن يؤثر الجفاف سلبًا على مزاجك!

تذكر أن ردود الفعل الفردية تجاه الطعام يمكن أن تختلف، لذلك من المهم معالجة الأسباب الكامنة وراء غضبك، والبحث عن الدعم المناسب، وتطوير آليات التأقلم الصحية لإدارة عواطفك بشكل فعال.