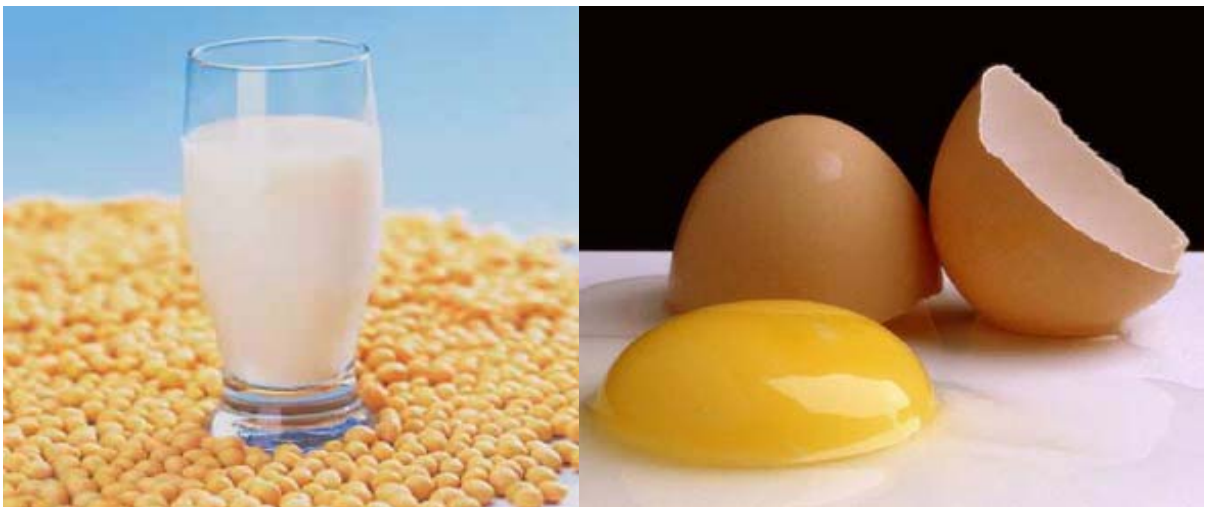


## อาหารคลายเครียด

เรียบเรียงโดย ผศ.ดร.วัลภา คุณทรงเกียรติ

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราทุกคนได้ตลอดเวลา ไม่ใช่เรื่องแปลก ความเครียดจึงจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน คนที่ไม่มี ความเครียดเลยจะกลายเป็นคนเฉื่อยชา ไม่มีแรงกระตุ้น ชีวิตเรียบง่ายเกินไป แต่ถ้าเครียดมากเกินไปก็ส่งผลตรงข้ามเหมือนกัน ดังนั้น จึงควรควบคุมไม่ให้เครียดเกินจุดวิกฤต วิธีการคลายเครียดมีด้วยกันหลายวิธี แต่หนึ่งในนั้นก็คือ การใช้อาหารมาช่วยคลายเครียด ก่อนที่จะแนะนำอาหาร เราคงต้องรู้ก่อนว่า เมื่อความเครียดคุกคาม ร่างกายจะมีการปรับตัวเพื่อรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งการปรับตัวนี้จะมีผลต่อต่อมหมวกไตมากที่สุด เนื่องจากต่อมหมวกไตจะรับภาระในการสร้างฮอร์โมนต่าง ๆ ออกมาเพื่อให้ร่างกายใช้ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่บีบบังคับเข้ามา ทำให้มีการใช้ปริมาณวิตามินและสารอาหารบางตัวเพิ่มขึ้นเพื่อใช้ในการสร้างฮอร์โมน พร้อม ๆ กันนั้นฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตนี้ยังทำให้ร่างกายขับสารอาหารบางตัวเพิ่มขึ้นในปัสสาวะ ทำให้เกิดภาวะวิตามินและสารอาหารบางตัวบกพร่อง ได้แก่ วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 บี 6 วิตามิน ซี วิตามินอี แร่ธาตุโปตัสเซียม แมกนีเซียม และสังกะสี ทำให้ร่างกายต้องใช้วิตามินเหล่านี้มากขึ้น ทีนี้เราจะมาดูกันว่าสารอาหารและวิตามินที่จะช่วยคลายเครียดมีอยู่ในอาหารอะไรบ้าง?

**ทริปโตฟาน(tritophan)** ทริปโตฟานสามารถเปลี่ยนเป็นสารเคมีในสมองที่เรียกว่า ซีโรโทนิน (serotonin) ถ้าระดับของซีโรโทนินเพิ่มขึ้นจะรู้สึกผ่อนคลายเป็นสุข ลดความเจ็บปวด และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่ถ้าระดับซีโรโทนินลดลงอาจเกิดอาการหงุดหงิด และซึมเศร้า อาหารที่มีทริปโตฟาน ได้แก่ ไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์



**วิตามินบี 3** ช่วยลดความหงุดหงิดกระวนกระวายใจ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและระบบประสาท และเป็นยานอนหลับอ่อนๆได้ด้วย **อาหารที่มีวิตามินบี 3** ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้ง ยีสต์ (yeast) ผักสีเขียวและเห็ด รำข้าว



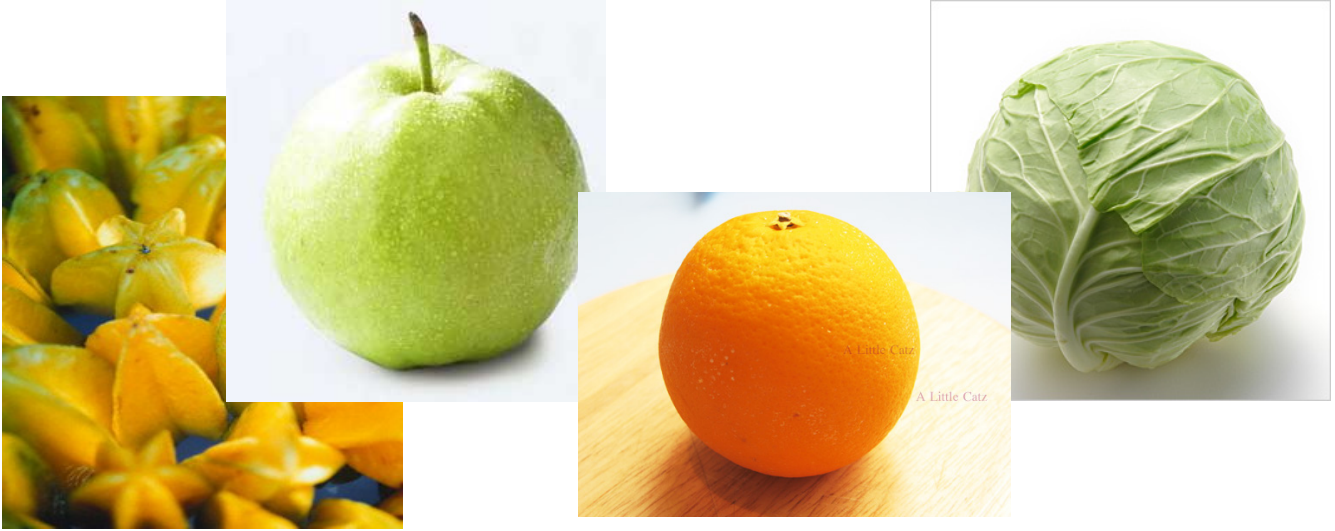
**วิตามินบี 6** จำเป็นในการสร้างสารซีโรโทนินในสมอง ถ้าปริมาณวิตามินบี 6 ในร่างกายต่ำกว่าปกติ อาจทำให้มีอาการเครียดเป็นๆ หายๆได้ **วิตามินบี 6** มีมากในอาหารจำพวกธัญพืช เช่น ถั่วเขียว ลูกเดือย ข้าวกล้อง ข้าวโพด น้านม ผักกาดขาว แคนตาลูป เป็นต้น



**วิตามินบี 1** ช่วยให้มีสมาธิ จิตใจสงบ บำรุงประสาท แก้อาการหลงลืม ความจำเสื่อม มีมากในอาหารจำพวกข้าว ถั่ว นมสด เมล็ดทานตะวัน ผักต่างๆ ยีสต์ กระเทียม เป็นต้น



วิตามินซี ในภาวะที่เกิดอาการเครียด ร่างกายจะต้องการวิตามินซีมากเพื่อให้ต่อมหมวกไตทำงานได้ตามปกติ วิตามินซีมีมากในผัก เช่น ผักจำพวกถั่ว กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักบุง ผักชี กระน้ำ แดงกวา หัวหอม ผักกระเฉด ผักกาดขาว และในผลไม้ เช่น ฝรั่ง สับปะรด ส้ม มะเขือเทศ มะขามเทศ มะขามป้อม ชมพู แดงโม และมะเฟือง เป็นต้น



แคลเซียม ถ้าขาดจะทำให้จิตใจไม่สงบ มีมากในนมสด ขนมน้ผึ้ง ถั่วลิสง มันฝรั่ง ขึ้นฉ่าย ใบกะเพรา ใบชะพลู สะระแหน่ กระน้ำ ถั่วเหลือง



แมกนีเซียม มีความสำคัญต่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้าขาดจะทำให้มีอาการมือเกร็ง วิดกกังวล และหดรู่ มีมากในผลิตภัณฑ์จากนม ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด จมูกข้าวสาลี เมล็ดพืช เช่น ถั่วลิสง มะม่วงหิมพานต์ งา ผักสีเขียวจัด และผลไม้เปลือกแข็งซึ่งจะให้แมกนีเซียมสูง



สังกะสี มีในเมล็ดพืช ถั่วเปลือกแข็ง เช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยีสต์ ธัญพืช



แมงกานีส มีในถั่วทุกชนิด สาหร่าย ธัญพืช สับปะรด และผักใบเขียว

