

yeong yang

WEB CONTENTS

가장 
자연적인
영양

2024년 05월 07일 06시 25분

ë©ì°	2
스트레스 해소법과 좋은 음식 및 차 한방에 정리완료	3
자유게시판	3
스트레스 해소법과 좋은 음식 및 차 한방에 정리완료	3

스트레스 해소법과 좋은 음식 및 차 한방에 정리완료 마을사랑방 > 자유게시판

스트레스 해소법과 좋은 음식 및 차 한방에 정리완료

작성일 2022.08.10 16:03 등록자 asdf 조회수 122

스트레스 해소법과 좋은 음식 및 차에 대해 소개하겠습니다. 이 글을 모두 읽으시면 스트레스 해소법에 대해 이해하게 되실 것이라고 기대하고 있습니다. 스트레스 해소법과 좋은 음식 및 차에 대한 지식이 필요하다면 끝까지 읽어주세요. 이제 아래에서 전부 알려드리겠습니다.

“스트레스는 만병의 근원이다”라는 말을 들어보지 못하신 분은 없으실 거라 생각합니다.

인간이 사회생활을 하면서 다른 사람과 부득이 관련을 맺지 않을 수 없습니다. 그러는 가운데 부득이 발생하는 것이 스트레스입니다. 이러한 스트레스는 의식적으로 주거나 받는 경우도 있지만, 그 사람의 의사나 생각과 무관하게 발생하는 경우가 더 많다고 할 것입니다.

● 스트레스를 받았을 때 반응 3가지

1. 생리적 반응

두통, 불면증, 변비, 설사, 근육경련, 수분 부족, 발한, 위장 장애, 손떨림, 식욕부진 혹은 식욕폭발, 가쁜 숨 등

2. 심리적 반응

분노, 불안, 초조, 무기력함, 무관심, 극도의 피로함, 실증, 집중력 상실, 공포, 우울증, 조증 등

3. 행동 반응

혀 깨물기, 이 갈기, 발 구르기, 긴장성 경련, 과잉반응, 신체 쥐어뜯기, 충동적 행동 증가 등

● 스트레스 해소에 좋은 음식 9가지

스트레스를 받으면 자기도 모르게 음식을 더 많이 먹게 된다. 이유는 뇌의 화학작용 때문이라는 연구결과가 있다. 이럴 때 스트레스를 완화하는데 좋은 음식을 먹으며 건강에 도움이 된다. 미국의 경제전문 매체인 '월스트리트 지트 시트'가 스트레스 해소에 좋은 음식 9가지를 소개했다.

1. 오렌지 = 스트레스를 받았을 때 나오는 호르몬인 코르티솔과 혈압을 정상적으로 돌리는 역할을 하는 비타민C가 풍부하게 들어 있다. 스트레스가 있을 때 신체는 처지는 경향이 있는데 이때 비타민C는 면역체계를 강화시켜 원기를 되찾는데 도움을 준다.

2. 고구마 = 탄수화물이나 당분이 잔뜩 든 간식을 먹고 싶은 욕망을 잠재울 수 있는 좋은 식품이다. 고구마는 체내에서 서서히 처리되는 영양소를 풍부하게 제공한다. 연구에 의하면 고구마에는 식이섬유소를 비롯해 베타-카로틴과 비타민이 많이 들어 있어 오랫동안 포만감을 느끼게 하고 스트레스를 감소시키는 효능이 있는 것으로 나타났다.

3. 당근 = 칼로리는 낮고 스트레스를 물리치는 영양소를 많이 함유하고 있어 완벽한 간식거리로 꼽힌다. 셀러리도 같은 효능을 지니고 있다.

4. 시금치 = 시금치에 비할 수 없을 정도로 많은 엽산이 들어 있는 채소로 입증됐다. 시금치에는 브로콜리, 양배추, 케일과 같은 엽산이 풍부한 채소보다 10배 많은 엽산이 들어 있다. 코르티솔 수치를 조절함으로써 기분 좋은 느낌을 갖게 한다.

5. 아보카도 = 스트레스로부터 몸을 지키는 데 도움을 준다. 강력한 항산화제인 글루타티온이 들어 있어 산화적인 손상을 일으키는 지방의 내장 흡수를 막는 작용을 한다. 스트레스 차단 효과가 큰 아보카도에는 루테인, 베타카로틴, 비타민 E와 엽산이 많이 들어 있다.

6. 아스파라거스 = 엽산이 풍부하게 들어 있다. 엽산은 기분을 상쾌하게 하는 효능이 있다. 엽산은 기분을 고조시키고, 긴장된 상황에서 섭취하면 좋은 음식으로 꼽힌다.

7. 연어, 참치 = 연어, 정어리, 참치에 많이 들어 있는 심장 건강에 좋은 오메가-3 지방산은 아드레날린 수치를 유지시켜 마음을 평온하게 하고 기분을 상쾌하게 만든다.

8. 블루베리 = 항산화제와 비타민 C가 듬뿍 들어 있다. 블루베리는 세포를 회복시키고 보호하는 완전식품이다. 여기에 식이섬유소가 풍부한 반면 칼로리는 낮아 기분을 좋게 하기 위해 한 움큼 먹어도 살찔까 봐 걱정을 안 해도 된다.

9. 우유 = 잠자리에 들기 전 따뜻한 우유 한 컵은 불면증과 초조함을 다스리는 치료제가 된다. 우유에는 단백질과 칼슘뿐만 아니라 항산화제와 비타민 B2, B12가 풍부하게 들어 있기 때문이다. 또 락티움 성분이 들어 있어 혈압을 낮춤으로써 마음을 차분하게 만드는 효능도 있다.

[클릭]● 스트레스 해소에 좋은 차 12가지 더 보러가기

스트레스 해소법과 좋은 음식 및 차에 대해 전달해보았습니다. 읽어보니 어떠신가요? 추가적으로 필요하신 건강·피부 정보가 있다면 아래의 글들도 참고하시면 좋습니다.

소화불량의 대표적인 증상 - 통증, 복부팽만, 속쓰림

약물 오남용의 원인과 잘못 알고 있는 상식 10가지

안구건조증의 증상과 원인 및 시력저하 대처 방법

뇌혈관질환의 이해 및 증상과 뇌혈관에 좋은 음식은?

산후풍(産後風)바로 알기-증상 및 예방과 치료

스트레스 해소법의 중요성과 스트레스성 완화 음식과 좋은 차

축농증 증상 및 원인과 치료에 좋은 음식 : 만성 부비동염

간경화 초기증상 및 좋은 음식과 치료 방법 : 말기 증상

글루코사민 효과 부작용 오해와 진실

남자의 정력 식품 부추, 효능과 민간요법

구강건조증 증상 원인 치료법

입냄새(구취)의 원인과 순식간 제거 방법

뇌수종(뇌수두증) 원인 2가지와 증상 이해하기

턱에서 딱딱, 턱관절 장애 증상 자가진단 및 발생 원인 치료법은?

골다공증 증상 및 검사대상과 잘못된 상식 13가지

신장질환 증상 의심을 알리는 7가지 징후

무릎 퇴행성관절염 증상에 좋은 운동과 운동시 주의할 것

허리 디스크 증세의 진단법과 위험한 증상 7가지

건망증 치매 경도인지장애 차이 증상, 어떻게 구분하나요?

이메일 구독하기 (<http://www.yyg.go.kr>)

조현병 발병시기-원인 초기증상 완치 가능성

편두통 심할때, 투통 전조증상 원인과 예방법

수면장애 증상 종류 치료 Q/A-불면증.과면증.하지불안증후군.코골이/수면무호흡증

당뇨식단 식이요법 어려운 이유와 극복법-자주하는 Q/A

오줌싸개 소아 야뇨증 종류 4가지 원인과 치료 관리법 궁금해요

수줍증 증상 테스트, 양극성장애의 유형과 8가지 궁금증?

성형수술 마취 3가지 - 수면마취(무통마취), 전신마취, 국소마취(부분마취)

지방 흡입술, 힙업 예쁜 엉덩이 만들기 궁금증?

목록

수정

삭제

글쓰기

Copyright © **Yeongyang-gun** . All Rights Reserved.

Yeong Yang
WEB CONTENTS

