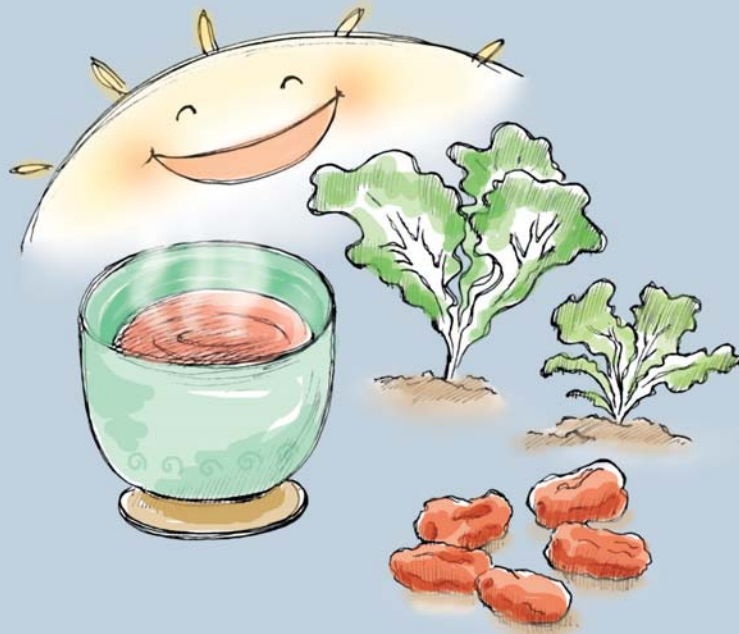


스트레스, 식습관으로 다스리자

스트레스는 현대를 사는 모든 이들의 화두이다. 특히 매일 시계추처럼 판에 박힌 생활을 하는 직장인들은 과중한 업무와 대인관계, 가정생활에 이르기까지 끝도 없이 스트레스에 시달리고 있다. 그렇다고 직장인들이 스트레스를 효과적으로 관리하고 있는가 하면 그것도 아니다. 오히려 잦은 술과 담배로 피곤에 지쳐 더 큰 스트레스에 시달리고 있는 것이 현실이다. 식습관부터 변화시켜 스트레스를 이겨내자. 당신에게 중요한 것은 일이 아니라 당신의 건강이다.

글/구성 편집부 현지현 자료출처 베베하우스(www.bebehouse.com)



스트레스에 좋은 음식

식사를 거르지 않는 것이 중요하다. 식사를 걸러서 저혈당이 되면 스트레스 반응이 나타나므로 규칙적으로 적당량을 먹는 것이 좋다. 또, 스트레스가 누적되면 체내에 비타민과 아연 같은 무기질이 많이 소모되므로 야채와 과일을 많이 먹어 주어야 한다.

대추차 대추는 맛이 달기 때문에 스트레스를 받을 때 효과적이다. 흔히 화가 나거나 스트레스가 쌓이면 단 음식을 찾곤 하는데, 대추의 단맛이 이를 충족시킨다. 또한 대추에는 비타민C가 사과나 복숭아의 약 100배, 귤보다 7~10배가

들어있다. 비타민C는 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 동맥경화를 예방하고 고혈압을 내려준다. 때문에 스트레스로 인해 상승하는 혈압을 조절하는데 효과가 좋다.

마늘 마늘의 독특한 냄새를 내는 주된 성분인 알리신이 인체의 신경에 작용하여 신경세포의 흥분을 진정, 안정시켜 스트레스 해소 및 불면증 개선에 도움을 준다. 또한 마늘에 함유된 비타민B와 글리코젠이 간에 축적된 피로를 풀어 주며, 티아민 성분이 뇌 중추신경이나 수족의 말초신경을 정상으로 움직이게 하여 스트레스 해소를 돕는다.

현미 현미는 각종 비타민이나 미네랄, 유기물이 풍부하게

들어있다. 특히 현미에 다량 함유된 비타민B1은 쌀의 당질을 에너지로 변화시키는 작용이 있어 피로 회복에 좋다. 그 외에도 배를 따뜻하게 해서 위나 장의 기능도 활발하게 한다.

상추 사과산, 구연산 및 각종 비타민이 골고루 함유되어 있어 스트레스 해소에 효과가 있다. 또한 심한 스트레스로 몸이 붓고 소변이 시원치 못할 때, 그리고 산후 스트레스로 모유분비가 적고 젖몸살 기운이 있는 경우에는 상추생즙을 만들어 하루 여러차례 마시면 큰 효과가 있다.

을 하지만, 알코올은 우리 몸이 스트레스를 받았을 때 나타나는 반응(호흡이 빨라지고, 심장이 빨리 뛰는 현상)을 일으켜 증상을 악화시킨다. 또한 담배의 니코틴은 심장과 폐에 부담을 주어 신체 기능을 저하시켜 스트레스를 증가시킨다.

밀가루 음식 밀에 포함된 글루텐은 위장장애, 감염, 면역기능을 약화시켜 스트레스 상황에서 밀가루 음식을 먹게 되면 오히려 더 스트레스를 악화시킨다.



스트레스에 나쁜 음식

술과 카페인이 있는 음식은 피하도록 한다. 이는 몸의 균형을 깨뜨려 더욱 큰 스트레스를 유발한다. 매운 음식은 엔도르핀이 분비되어 스트레스가 해소되는 듯한 느낌을 받지만 오히려 위 점막을 자극해 속이 쓰리고 아리게 함으로 지나친 섭취는 좋지 않다. 지나치게 단 음식도 피하도록 한다. 당분을 지나치게 섭취하면 오히려 혈당의 변화가 급격해져 스트레스 반응을 더욱 자극하기 때문이다.

술과 담배 스트레스가 쌓이면 술과 담배를 더 많이 접하게 된다. 적당한 음주는 혈액순환에 도움이 되고 긴장을 완화시키는 작용

짠 음식 짠 음식에 포함된 소금은 혈압을 상승시키고 칼슘섭취를 방해해서 불안감을 유발하여, 신경계 기능을 방해한다. 스트레스는 정서적인 압박감만 주는 게 아니라 신체적 증상을 동반하는데, 짠 음식은 신체증상을 악화시켜 더욱 스트레스를 쌓이게 하는 악순환이 반복된다. 육류 단백질도 마찬가지다.

단 음식과 카페인 스트레스 쌓일 때 자주 먹게 되는 생크림 케이크, 초콜릿 등 당분을 많이 섭취하게 되면 혈당치의 균형이 깨지고, 불안감과 피로를 더 쉽게 느끼게 된다. 당분의 다량섭취는 저혈당증을 초래해 무기력과 스트레스 내성 저하로 연결된다. 뿐만 아니라 콜라, 커피, 홍차 등의 카페인 식품들도 교감신경을 자극해 맥박, 호흡, 근육 긴장을 증가시키게 된다. 🌐