

Stres Yemek Yedirir Mi?

Stres, insanın baş edebilme gücünü aşan ya da zorlayan durumlarla karşılaştığında kendini koruyabilmek için verdiği otomatik tepkilerdir. Stresin asıl kaynağı, yaşamdaki olumsuzluklar ve sorunlardır. Stresi genellikle sorunun ortaya çıkmasını engelleyemediğinizde ya da soruna çözüm bulamadığınızda yaşarsınız. Sınırlarınızı zorlayan ve yapamayacağınızı düşündüğünüz her şey stres yaratır. Bilinçdışı, stresle başa çıkabilmek için çeşitli yollara başvurur. Bunlardan biri de yemektir. Stres karşısında yemek, bebeklikten itibaren öğrenilen bir davranıştır. Bebek ağladıkça ağızına meme, biberon, emzik verilmesi güven ile yemek arasındaki ilk bağı kurar. Çocuk büyürken sürekli ona bir şey yedirmeye çalışan ve yediğinde mutlu olan ebeveynleri sayesinde yemek ve mutluluk arasındaki bağı güçlendirir. Ve artık bir yetişkin olduğunda kendini güvende, mutlu ve huzurlu hissetmek istediğinde kendini bir şeyler yerken bulur. Çünkü yemek, stresini ve kaygısını bastırmak, azaltmak ya da yok etmek için başvurduğu bir alışkanlık haline gelmiştir.

STRESE İLK TEPKİYİ HORMONLAR VERİR

Yemek, strese karşı yatıştırıcı etkisini en hızla hissettiğimiz ve en kolay ulaşabildiğimiz doyum araçlarından biridir. Bunda beyin biyokimyasında yemek ile duygular arasında ilişki kuran hormonların etkisi vardır. Bu ilişkide başrolü, beynimizde haz-ödül duygusunu harekete geçiren bölgeler arası bağlantıda görevi olan dopamin oynar. Stres durumunda dopamin düzeyinin düşmesi yeme ihtiyacının artmasına neden olur. Nöropeptid Y hormonu da vücudun strese tepkisini düzenleyen hormonlardan biridir. Uzun süreli ya da tekrarlayan stres durumlarında nöropeptid Y seviyesi artar ve beyne açlık sinyali gider. Stres ile yemek arasındaki bağlantıda kortizol hormonu da etkilidir. Vücudun strese verdiği fizyolojik tepkiyle böbreküstü bezleri kortizol üretimini artırır. Stres hormonu olarak da bilinen kortizol, bağışıklık sistemini hızla etkinleştirerek vücudu strese karşı dayanıklı hale getirmek için hazırlar. Ancak stresin uzun süreli olması durumunda artan kortizol seviyesinin, kan basıncının ve şekerin artması, bağışıklık sisteminin baskılanması gibi yıkıcı etkileri vardır. Stresin tetiklediği diğer bir hormon ise insülin. İnsülin düzeyinin artması sonucu kan şekerinin düşmesi açlık hissini artırır.

STRES YEME KISIRDÖNGÜSÜ YARATIR

Stresli ve gergin durumlarda sürekli atıştırmak, mutluluk hormonları olarak da bilinen serotonin ve endorfin hormonlarının daha fazla salgılanmasını sağlayan şeker ve karbonhidrat ağırlıklı gıdaları tüketmek hızlı ve tatmin edici bir rahatlama sağlar. Ancak hormonların beyne gönderdiği açlık sinyalleri, sizi tatlıdan sonra tuzlu, sonra yağlı, unlu, yine tatlı yemekten kendinizi alıkoyamadığınız bir kısır döngüye sokabilir. Ayrıca çok miktarda kafein, asitli içecek, alkol tüketimi ve sigara stresi tetikleyen faktörlerdir.

STRESLİYKEN NASIL BESLENMELİ?

Stresliyen tüketeyeğiniz gıdalara dikkat ederek kendinizi sürekli bir şeyler yeme isteğinden kurtarabilirsiniz. Stresli durumlarda özellikle şekerli, unlu, yağlı ve tuzlu gıdalardan uzak durarak aşağıdaki besin öğeleri açısından zengin seçenekleri tercih ederseniz, hem stresle baş etmede hem de fiziksel sağlığınızı korumada olumlu etkileri olacak bir beslenme alışkanlığı kazanmış olursunuz.

Su: Stresin en önemli ilacı sudur. Çünkü vücutta suyun az olması başlı başına bir stres kaynağıdır.

Kalsiyum: İyi bir antistres kaynağı olan kalsiyum kemik, kas, sinir sistemi sağlığı ve hücre işlevlerinin yerine getirilmesi için gereklidir. Süt ve süt ürünleri, keten tohumu, yeşil yapraklı sebzeler, susam, mercimek kalsiyum açısından zengin gıdalardır.

Magnezyum: Magnezyum stresi azaltma, düzenli uykuya yardımcı olma, kan şekeri seviyesini düzenleme, insülin seviyesini kontrol etme ve beyin fonksiyonlarını düzenlemede önemli bir role

sahiptir. Yeşil yapraklı sebzeler, badem, fındık, yulaf, pancar, enginar, soya fasulyesi, çilek, muz, hurma ve kuru incir zengin magnezyum kaynaklarıdır.

B vitaminleri: Merkezi sinir sistemini koruyan B vitaminleri en çok tahıllar, yağsız et, deniz ürünleri, süt, yer fıstığı, ceviz, yumurta, kepekli tahıllarda bulunur.

C vitamini: Bağışıklık sisteminin güçlü kalabilmesi için çok önemli olan C vitaminini narenciyeler, yeşil yapraklı sebzeler, kivi, çilek ve kuşburnundan çok miktarda alabilirsiniz.

Çinko: Sinir ve bağışıklık sisteminin sağlığı açısından gerekli olan çinko et, balık, yumurta ve sütte bulunur.

Omega 3: Stres hormonlarının seviyesinin dengede kalmasına yardımcı olan omega 3'ün en önemli kaynakları balık ve cevizdir.

Krom: Tokluk hissi veren krom insülin dengesini ayarlar ve kan şekerini dengeler. Ceviz, fındık, tam tahıllar, et, yeşil fasulye, brokoli ve baharatlar krom içeren gıdalardır.

STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Günümüzün yaşam koşullarında stresten kaçmak pek mümkün olmasa da strese vereceğiniz fizyolojik tepkileri ve psikolojik etkileri azaltabilirsiniz. Stresi tetikleyen gıdalar yerine sağlıklı alternatifleri tercih ederek stres karşısında vücudunuzun vereceği tepkilerin başında gelen yemek yeme davranışını sağlıklı beslenme alışkanlığına dönüştürebilirsiniz. Stresin ruh haliniz ve duygularınız üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve olası bir depresyonun önüne geçmek için de aşağıdaki tavsiyeleri uygulayabilirsiniz.

1. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirin (beslenme, uyku düzeni, egzersiz vb).
2. İşlerinizi ertelemeyin. Önce büyük ve önemli işlerinizi sonra küçük işlerinizi yapın.
3. Zihninizi kontrol edemediğiniz zaman olaydan biraz uzaklaşın dinlenin ve sonra geri dönün.
4. Gerektiğinde "Hayır" demeyi öğrenin.
5. Yakınlarınıza duygularınızı ve düşüncelerinizi anlatın, onlarla sorunlarınızı paylaşın.
6. Aşırı kontrolcü olmadan olayları akışına bırakın.
7. Değiştirebileceğiniz şeyler için mücadele edin, değiştiremeyeceklerinizi kabul edin.
8. Kendinize zaman ayırın, hobi edinin.
9. Ruhunuzu dinlendirmek için müzik dinleyin, yoga ya da meditasyon yapın.
10. Başkalarına yardım edin ve onların da size yardım etmesine izin verin.

Yayınlanma tarihi: 21.02.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-stres-yemek-yedirir-mi.html>

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>