

# 5 أطعمة بسيطة مضادة للتوتر

20 ديسمبر، 2025



أكدت دراسات علمية، تأثير النظام الغذائي على استجابة الجسم للإجهاد، مع إمكانية تخفيف استجابة الجسم للتوتر من خلال أطعمة تثبت مستويات الطاقة.

وتشمل قائمة الأطعمة التي تحارب التوتر، الفطور المتوازن الذي ينظم مستويات هرمون الكورتيزول، مع تناول الشوفان والبيض، وفق "روسيا اليوم".

كما تحتوي الأسماك الدهنية، مثل السلمون والسردين والماكريل، على أحماض أوميغا 3 التي تقلل التوتر والالتهابات وتخفض مستويات الكورتيزول خلال فترات الإجهاد النفسي.

ويساعد فيتامين "سي" على دعم الغدة الكظرية وتسريع عودة الجسم لمستويات الكورتيزول الطبيعية بعد التوتر، ويوجد في البرتقال والكيوي والتوت، كذلك يحتوي التوت والشوكولاته الداكنة على مركبات نباتية مضادة للأكسدة وتقلل من إفراز هرمون التوتر.

وتساعد الخضراوات الورقية الداكنة في مواجهة التوتر، مثل السبانخ واللفت والسلق التي تتوفر بها المغنيسيوم والفولات.