

# เทคนิคพิชิตความเครียดด้วยการออกกำลังกายและการกินเพื่อสุขภาพ



คุณอาจมีเพื่อนหรือคนรู้จักที่กำลังอยู่ในภาวะเครียด หรือบางทีอาจเป็นคุณเองที่เผชิญปัญหาเครียดๆ อยู่ตอนนี้และกำลังมองหาวิธีรับมือและจัดการกับความเครียดอยู่ ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าความเครียดส่งผลกระทบต่อทุกคน เพราะแท้จริงแล้วความเครียดเป็นกระบวนการตอบสนองโดยธรรมชาติของสมองและร่างกายเราต่อความต้องการต่างๆ หรือปัจจัยกระตุ้นความเครียดอื่นๆ ในชีวิต อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้ที่จะรับมือกับความเครียดถือเป็นสิ่งสำคัญเพื่อเราจะได้มีสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม

ผลสำรวจวิจัยโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เผยว่า ในปี 2561 ปัจจัยที่ส่งผลให้คนไทยเกิดความเครียดมากที่สุด ได้แก่ ปัญหารายได้และความวิตกกังวล

อันที่จริงแล้วความเครียดไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป เพราะความจริงแล้วความเครียดเป็นหนึ่งในวิวัฒนาการของกลไกการตอบสนองแบบ “จะสู้หรือหนี” ที่ให้เรา รู้จักหาทางป้องกันตัวเองจากภัยอันตรายหรือการถูกคุกคามที่เกิดขึ้นแบบฉับพลัน การตอบสนองของร่างกายต่อความเครียดช่วยให้เรารู้สึกตื่นตัว จดจ่อ และกระตุ้นต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

กุญแจสำคัญก็คือ เราต้องจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะหากปล่อยทิ้งไว้ ภาวะความเครียดเรื้อรังสะสมจะส่งผลกระทบต่อทั้งจิตใจและร่างกายของเราได้อย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

การบรรเทาความเครียดด้วยโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ

ระบบภูมิคุ้มกันของเราต้องการการพักผ่อนอย่างเพียงพอ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และโภชนาการที่ดี เพราะการอยู่ในภาวะเครียดนานๆ อาจทำให้ร่างกายเกิดความอึดโรยอ่อนล้าและส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเราได้อีกทั้งทำให้ยากต่อการเลือกสรรอาหารการกินและการมีไลฟ์สไตล์ที่ดีต่อสุขภาพด้วย

ยิ่งไปกว่านั้น หลายคนมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารมากกว่าปกติเวลาเครียด และหันไปหาอาหารจานด่วนที่ปรุงสุกรวดเร็วและหาซื้อง่าย ทว่ากลับอัดแน่นไปด้วยไขมัน เกล็ด และน้ำตาลเกินพอดี และยิ่งหากคุณบริโภคคาเฟอีนมากเกินไป หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในตอนค่ำเพื่อกระตุ้นอารมณ์และพลังงานให้กับตัวเอง ก็อาจรบกวนการนอนหลับของคุณได้อีกด้วย

ดังนั้น เราควรใส่ใจดูแลอาหารการกินของเราให้ดี โดยเฉพาะเวลาเครียดๆ เพราะจะช่วยให้เรารับมือจัดการกับ

ความเครียดระดับต่างๆ ได้มากขึ้น อีกทั้งสามารถเปลี่ยนวิธีการตอบสนองต่อความเครียดเหล่านั้นได้ดีขึ้นด้วย

วันนี้เราอยากแบ่งปันคำแนะนำดีๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

หลีกเลี่ยงกินขนมจุบจิบเรื่อยเปื่อย

คอมฟอร์ทฟู้ด (Comfort Food) คืออาหารที่กินง่าย ๆ แคลอรีสูง ที่ดูจะเชิญชวนให้เราอึดใจ เพราะจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเคมีบางอย่างในสมองที่ทำให้เรารู้สึกดี แต่ก็แค่ช่วงเวลาสั้นๆ และทำให้เรารู้สึกอยากกินตลอดเวลา ซึ่งการรับประทานอาหารมากเกินไปจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้และยังส่งผลให้เรารู้สึกจิตตกและเครียดอีกในภายหลัง กลายเป็นวงจรทำร้ายสุขภาพวนเวียนอยู่เช่นนี้ อย่างเมนูหวานๆ น้ำตาลสูงแบบไอศกรีมก็อาจทำให้เรารู้สึกฟินแค่ชั่วคราวแต่เชื่อเถอะว่ามันจะตามมาด้วยความพังเสมอ

ถ้าเมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกว่าต้องกิน ให้มองหาอาหารที่มีความแข็งแรงครบรอบแต่เปี่ยมด้วยโภชนาการ เพราะการยับยั้งกล่อมเนื้อขากรไกรเพื่อเคี้ยวอาหารให้บดแน่นละเอียดจะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ อาหารขบเคี้ยวที่ดีต่อร่างกาย ได้แก่ อัลมอนด์ วอลนัท หรือเบบีแครอท

กินให้สม่ำเสมอและอย่าอดอาหาร

เวลาที่เรเครียด เราจะกินไม่ตรงเวลาหรือบางทีก็อดอาหารบางมื้อไปเลยด้วยซ้ำ ผลลัพธ์ที่ตามมาก็คืออารมณ์ไม่ดี และพลังงานในร่างกายลดลง มีหน้าจ้ำระดับน้ำตาลในเลือดก็ตกซึ่งยิ่งทำให้เรเครียดหนักกว่าเดิม หากความเครียดเป็นตัวการทำลายความอยากอาหาร ให้ลองกินอาหารในปริมาณที่น้อยลงแต่กินให้บ่อยขึ้นในระหว่างวันแทน

นอกจากนี้ ให้จำไว้ว่าต้องแบ่งช่วงเวลามื้ออาหารให้รับประทานได้อย่างมีความสุข แยกออกจากเวลาทำงานหรือสิ่งอื่นที่ทำให้เกิดความเครียด ถ้าคุณรับประทานอาหารไปด้วยทำงานไปด้วย หรือจ่ายบิลทางมือถือระหว่างกินข้าวเย็น คุณควรต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วละ เวลารับประทานอาหารเราควรจะต้องใช้เวลาให้ช้าลงและผ่อนคลายมากขึ้น แล้วคุณจะกินน้อยลงและอึดเอมกับอาหารมากขึ้น

จัดการความเครียดด้วยการออกกำลังกาย

ไม่ว่าคุณจะชอบออกกำลังกายหรือเปล่า แต่การออกกำลังกายถือเป็นตัวช่วยคลายเครียดชั้นยอด เพราะเวลาออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟินที่ทำให้คุณรู้สึกดี สำหรับบางคน การออกกำลังกายแบบเบาๆ อย่างโยคะ พิลาทิส หรือการเดินเล่นในสวนสาธารณะก็เป็นวิธคลายเครียดที่ยอดเยี่ยม แต่บางคนก็ชอบออกกำลังกายแบบหนักๆ อย่างเช่นวิ่งระยะสั้น หรือวิ่งมาราธอน

เลือกสไตล์การออกกำลังกายที่ทำให้คุณรู้สึกดีและสามารถทำได้จริง และอย่าคิดว่าการออกกำลังกายกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวจะเป็นเรื่องแย่ เพราะการมีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกันจะช่วยให้คุณได้รับแรงกระตุ้นและมีโอกาสจะทำได้สำเร็จ การได้มีเพื่อนและมีสังคมจะช่วยให้คุณไม่รู้สึกโดดเดี่ยวจากปัญหาความเครียดในจิตใจ

นอกจากการออกกำลังกายแล้ว คุณยังสามารถทำกิจกรรมสนุกๆ ได้ด้วย ลองหากิจกรรมที่ทำให้คุณอารมณ์แจ่มใสขึ้น อย่างหาเวลาไปปิกนิกในเขตกุยหรืออะไรง่ายๆ อย่างชวนเพื่อนหรือครอบครัวไปโยนโบว์ลิ่งตอนค่ำ ขอแค่เป็นกิจกรรมที่คุณได้ออกจากบ้านไปใช้เวลาข้างนอกสักพัก มันอาจทำให้คุณรู้สึกแตกต่างจากเดิมได้

อย่าลืมพักผ่อนให้เพียงพอ

เวลาที่เรานอนหลับไม่เพียงพอ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ออกมามากกว่าปกติ คอร์ติซอลคือฮอร์โมนความเครียดซึ่งหากเรามีมากเกินไปจะทำให้เรารู้สึกเหนื่อยและเครียดได้ การนอนหลับช่วยให้ร่างกายเข้าสู่โหมดฟื้นฟูและสร้างเซลล์ใหม่ เป็นกระบวนการที่สำคัญมากต่อร่างกายโดยรวม และการนอนหลับสนิทในตอนกลางคืนจะช่วยลดความเครียดได้ดี

กล่าวโดยสรุปแล้ว โภชนาการ การออกกำลังกาย และการนอนหลับให้เพียงพอช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นได้ และแม้ว่าปัจจัยเหล่านี้จะไม่สามารถกำจัดความเครียดให้หมดไป แต่มันก็ช่วยให้คุณรับมือกับความเครียดต่างๆ ได้ดีขึ้นและมีสุขภาพที่ดีขึ้นแบบองค์รวม

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ก พร้อมอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่ [www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial](https://www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial) และค้นหาแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ได้ที่ [www.instagram.com/HerbalifeThailandOfficial](https://www.instagram.com/HerbalifeThailandOfficial)