

과잉섭취에 주의합시다!

과도하게 섭취하면 짜증과 불안감을 늘리고, 스트레스를 악화시키는 음식이 있습니다. 좋아하는 음식을 먹지 않고 참으면 스트레스가 되기도 하기 때문에 절대 드시지 말라는 것은 아니지만, 과도하게 섭취하지 않도록, 될 수 있다면 피하도록 합시다.

□스낵·패스트푸드 등

지방이 많이 들어있는 스낵이나 패스트푸드를 포만감을 느낄때까지 과도하게 섭취해버리면 영양도 불균형해지고, 쉽게 짜증을 내게 되는 경우가 있습니다. 또한 염분을 과잉섭취하면 혈압을 상승시키는 원인이되며, 신장병·심질환·부정맥으로 이어집니다.

□단 과자나 음료수·케익·탄산음료수 등

당분이 많은 음식을 먹으면 혈당치가 급격하게 올라갑니다. 갑자기 혈당치가 급격하게 올라간 만큼, 또 다시 순식간에 내려오기 때문에 저혈당이나 비타민 B1 부족 상태가 됩니다. 또한, 내려간 혈당치를 올리려고 갑자기 단 음식이 마구 먹고 싶어지거나 흥분계의 호르몬이 분비되어, 짜증, 흥분, 분노, 불안 등 스트레스의 원인이 되기도 합니다.

□카페인

카페인에는 흥분을 야기하는 작용이 있기 때문에, 스트레스가 쌓여 초조한 때에 과도하게 섭취해버리면 불안하고 초조한 상태를 더욱 악화시키는 경우가 있습니다. 카페인을 최대 하루 300mg 정도까지, 커피는 하루 2~3 잔 정도로 조절합시다.

□알코올

음주는 기분을 편하게 하고 스트레스를 완화하거나 해소하는 수단이지만, 반대로 스트레스에 의해 음주량을 늘리게 되면 음주가 원인이 되어 심신을 해하거나 대인관계에 있어 트러블의 원인이 되는 경우가 있습니다. 음주에 의한 수면은 수면의 질을 떨어트리기 때문에, 지진 후 불면증이 계속되시는 분들은 의료기관에서 상담을 받아보세요.