

## تغذیه و معامله گری

در سال ۲۰۱۴ معامله گری در بازارهای مالی یکی از پر استرس ترین مشاغل دنیا لقب گرفت. بله بالاترین سطح از استرس در میان معامله گران وجود دارد چرا که با هر نوسان قیمتی تحت فشار روانی زیادی قرار می گیرند.

در صورت تداوم این استرس به مرور زمان ذهن و جسم شما فرسوده خواهد شد و آثار آن به مرور در شما آشکار می شود. و دقیقا به همین علت است که در بورس های خارجی معمولا افراد از یک سن مشخص، دیگر در امور استرس زایی مثل معاملات در تالار سهام مشارکت نمی کنند.

به قول "روی کوهن" نویسنده کتاب بقا در وال استریت: اگر خوب غذا نخورید و خوب ورزش نکنید آثار ناشی از این استرس خسارتهای جبران ناپذیری در طول سالها به شما خواهد زد.

افزایش ضربان قلب، درد قفسه سینه، گرفتگی عضلات، سردرد و سرگیجه تنها بخشی از دردهای استرس است که استرس و فشار روانی به دنبال دارد. استرس همچنین انسان را در معرض انواع بیماریها قرار می دهد. (می توانید همچنین به ویدئو کلیپ سگ سیاه افسردگی که در سایت ما یعنی ۲۴ اف ایکس دات آی آر در قسمت روانشناسی عمومی مراجعه کنید) کارشناسان تغذیه معتقدند که بین استرس و تغذیه رابطه وجود دارد. بنابراین، غذاها و نوشیدنیها می تواند میزان استرس در افراد را کاهش دهند یا تشدید کنند.

### نخستین توصیه مصرف آب:

برای کاهش استرس و فشار روانی در افراد، یک از راهها افزایش مصرف آب آن هم به طور منظم است، چرا که آب و مایعات در تنظیم سیستم عصبی نقش بسزایی دارد. ۶۰ تا ۶۵ درصد بدن انسان بالغ را آب تشکیل می دهد که تنظیم کننده تمامی فعالیت های درون و برون سلولی بدن انسان است. البته باید دانست که برای کاهش استرس حتما باید نیمی از مایعات را از طریق مصرف آب و نوشیدنیها و مابقی را از طریق مواد غذایی که آب فراوان دارند، تأمین کنند.

در میوه و سبزی مایعات فراوان وجود دارد. به عنوان مثال، میزان آب موجود در کاهو بیشتر از آب موجود در شیر است. نوشیدن آب به افراد آرامش می دهد. علاوه بر این، رنگهای طبیعی که در میوه و سبزی وجود دارد باعث نشاط در انسان شده و این خود سبب کاهش استرس و اضطراب در افراد می شود. در میوه و سبزی ویتامین، املاح و ریزمغذی هایی وجود دارد که به تنظیم خلق و خوی افراد کمک می کند.



### دومین توصیه مصرف موز :

استرس سوخت و ساز بدن را افزایش میدهد و همین مسئله باعث پایین آمدن سطح پتاسیم در بدن می‌شود. ( پتاسیم یک ماده معدنی ضروری برای بدن است که به طبیعی کردن ضربان قلب، اکسیژن رسانی به مغز و تنظیم تعادل سطح مایعات بدن کمک می‌کند) که با مصرف موز به خاطر محتوای بالای پتاسیمی که دارد می‌توانید این تعادل را ایجاد کرده و عملکرد قلبتان را طبیعی کنید.

بر طبق تحقیقات به عمل آمده توسط ( MIND انجمن ملی سلامت روانی آمریکا) بر روی افرادی که دچار افسردگی بودند، بسیاری از آنان پس از خوردن یک موز، احساس خیلی بهتری پیدا کرده‌اند. دلیل این امر آن است که موز حاوی “تریپتوفان”، نوعی پروتئین است که بدن آن را به “سروتونین” تبدیل می‌کند و سروتونین نیز به نوبه خود، باعث آرامش و احساس خوشی بیشتر در انسان می‌گردد. و البته موز خواب‌آور نیست اما آرام‌بخشی مناسبی است.

همچنین موز توان مغزی شما را بالا می‌برد که می‌توانید قبل از شروع معاملات یک عدد موز میل کنید و بعد به معاملات بپردازید، آزمایشی بر روی ۲۰۰ دانش‌آموز مدرسه تیکن‌هام در انگلستان صورت گرفته و در دوران امتحانات به آنها یک موز همراه صبحانه، یک موز در ساعت ۱۰ و یک موز همراه ناهار برای افزایش توان مغزی آنها داده شد. نتایج تحقیق نشان داد که دانش‌آموزان هوشیارتر شده و فرآیند یادگیری آنها بالا تر رفته است.



### سومین توصیه استفاده از دمنوش های گیاهی:

شما می توانید از دمنوش های گیاهی برای کاهش استرس خود در حین معامله گری استفاده کنید و با توجه به این که من شما تریدرهای عزیز را به خوبی می شناسم و می دانم که هنگامی که غرق معاملات و نمودارها می شوید حتی حاضر نیستید برای قضای حاجت نیز از جای خود بلند شوید، لیکن در حال حاضر دمنوش های مختلف بصورت کیسه شده از شرکتهای مختلف برای فروش عرضه شده که کافیت آب جوشی محیا کنید و کیسه دمنوش را داخل آن بگذارید و تمام. از گیاهانی که بسیار بر روی کاهش استرس اثر مثبت دارند می توان به سنبل الطیب، بادرنجبویه، اسطوخودوس، نعنا، بابونه و دمنوش زعفران اشاره کرد



## چهارمین توصیه مصرف آجیل و خشکبار:

آجیل‌هایی مثل پسته، بادام و گردو برای کاهش استرس عالی هستند. چون حاوی ویتامین‌های E و B می باشند. همچنین سرشار از منیزیم، روی، سروتونین و تریپتوفان. سعی کنید در حین ترید و معامله گری خوردن مغزی جات را فراموش نکنید البته در حد اعتدال چون دارای کالری بالایی نیز هستند. همچنین حتما از مغزیجات خام استفاده کنید و به هیچ عنوان بوداده و نمکی نباشند چون اثر خود را تا میزان زیادی از دست می دهند.



## پنجمین توصیه مصرف گوجه فرنگی:

گوجه فرنگی یا آب گوجه فرنگی پر از منیزیوم است که باعث آرامش اعصاب و عضلات میشود. همچنین فولیک اسید موجود در گوجه فرنگی عاملی در از بین بردن عوامل استرس زا و تولید کننده افسردگی است. مصرف گوجه دو تا شش بار در هفته احتمال بروز افسردگی را تا ۴۶ درصد و میزان کاهش استرس های روزانه را تا ۵۲ درصد کاهش میدهد. همچنین ویتامین C موجود در گوجه فرنگی (و نیز پرتقال) تاثیر خوبی در کاهش استرس شما خواهد داشت.





### و اما توصیه آخر:

مطالعات مختلف نشان داده است که نمک، قندهای ساده و تصفیه شده، شکر، شیرینی، مربا، نوشابه، آبمیوه های صنعتی، چربی های حرارت دیده و کافئینی که در نوشابه، قهوه و چای وجود دارد سبب تحریک سیستم عصبی فرد شده و او را مستعد استرس و اضطراب می کند. علاوه بر این، خوردن فست فودهای غنی از نمک و چربی نیز باعث می شود که استرس افراد تشدید شود؛ چرا که مصرف این قبیل مواد غذایی سبب تحریک سیستم عصبی فرد می شود.

در مقاله بالا سعی کردیم لیستی از ارزان ترین و در دسترس ترین مواد غذایی (البته بجز آجیل ها) را برای کاهش استرس برای شما معامله گران جمع آوری کنیم لیکن طیف مواد غذایی موثر در کاهش استرس بیشتر از موارد بالاست که می توانید خودتان با تحقیق بیشتری آنها را پیدا و استفاده کنید.