

Makan untuk Mengurangi Stres

Oleh Satindar Dua

Stres adalah tekanan yang membebani tubuh karena perubahan suasana dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat menghalangi ekspresi fisik dan tenaga jiwa kita secara keseluruhan. Ini mengakibatkan kelelahan yang dihasilkan melalui berlebihan kerja jiwa (kegelisahan), istirahat yang tidak cukup, keresahan, susah tidur, lekas marah, dan perasaan depresi. Semua ini mempunyai efek yang merugikan tubuh yang sehat, apa lagi pada tubuh yang melemah karena infeksi kronis.

Dokter sudah lama menyadari hubungan antara stres, perasaan depresi, dan timbulnya penyakit melalui perubahan dalam sistem kekebalan. Pembuatan limfosit sel-T pembunuh alami menurun dan jumlah zat racun yang berlebihan berkumpul dalam tubuh bila seseorang berada dalam stres kronis.

Setiap kali kita mengalami keadaan baru, tubuh kita membuat lebih banyak adrenalin yang memberi kita tenaga tambahan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Tenaga ini memakai gizi yang disimpan dalam tubuh kita. Terlalu banyak stres akan menghabiskan persediaan gizi dan meninggalkan sedikit sisa untuk keperluan tenaga sehari-hari. Ini mengarah kepada kelelahan, kelemahan, susah tidur, dan karena itu stres akan bertambah.

Makanan dikenal mempengaruhi fungsi otak. Beberapa unsur makanan mempengaruhi kimia otak yang disebut pemancar saraf (*neurotransmitter*), yang penting untuk kesiapan jiwa dan fisik, menyebabkan tidur tenang, dan mengurangi perasaan depresi.

Sehubungan dengan makan untuk mengurangi stres, langkah yang penting adalah menghindari makanan yang memperburuk stres dan memakan apapun yang akan mengubah suasana hati, meningkatkan perasaan santai, dan menambah persediaan gizi dalam tubuh yang diperlukan untuk mengatasi stres.

Makanan/minuman berikut dapat mengubah perasaan kita.

Alkohol

Alkohol dapat mengurangi kegelisahan. Alkohol bekerja sebagai obat penenang atau depresan. Namun, efek kronis alkohol dapat menyebabkan depresi. Alkohol diserap langsung oleh perut dan mencapai sel otak; selaput lendir sel meluas dan berubah sehingga komunikasi dalam sel otak menjadi buruk. Ketergantungan terhadap alkohol dalam jangka panjang dapat mengubah fungsi jiwa, dan gejala lepas zat (*sakaw*) dapat menyebabkan halusinasi.

Alkohol memperlambat produksi enzim yang diperlukan untuk mencerna makanan, terutama lemak. Alkohol menghabiskan persediaan vitamin C, asam folat, vitamin B-lain, zat seng dan vitamin A dalam tubuh. Alkohol memperberat kerja hati untuk bisa berfungsi sebagaimana mestinya.

Satu gelas minuman beralkohol sekali-kali untuk menyantalkan perasaan kita dan meningkatkan selera makan mungkin tidak terlalu berbahaya. Namun, kebiasaan minum tentu membahayakan kemampuan tubuh untuk menanggulangi stres.

Kafein

Kafein ditemukan dalam kopi, teh, minuman kola, coklat dan beberapa obat. Berlebihan kafein berdampak sama seperti berlebihan stres; bahkan dapat membuat stres semakin buruk.

Kafein adalah perangsang dan dapat meningkatkan pengeluaran asam lambung dan hormon tiroid yang dapat menimbulkan kegelisahan dan dapat menyebabkan ginjal bekerja lebih keras karena bertindak sebagai diuretik (menyebabkan sering buang air kecil). Kafein menghalangi penyerapan zat besi jika dikonsumsi dengan makanan atau dalam satu jam setelah makan. Ini penting diingat oleh orang yang memakai AZT, yang sering mengalami kekurangan zat besi (anemia) sebagai efek samping.

Sering orang minum kafein untuk “menambah tenaga” secara cepat. Ini adalah pandangan yang keliru; sebenarnya kafein meletihkan kelenjar adrenalin dan akhirnya akan melelahkan Anda. *Sakaw* kafein dapat menyebabkan sakit kepala, jadi kurangi secara berangsur-angsur. Jika kita hanya ingin merasakan kopi, pilih yang dikeringkan dengan uap tanpa kafein (*steam-dried decaffeinated*).

Minuman Ringan

Minuman ringan mengandung fosfor agar tidak hambar. Ini mengganggu keseimbangan kalsium fosfor dalam tubuh dan mengeluarkan kalsium dari tulang, meningkatkan risiko osteoporosis, terutama pada perempuan. Fosfor juga menetralkan asam hidroklorik dalam lambung; asam ini diperlukan untuk mencerna makanan dengan baik. Jika kita mempunyai kecenderungan sering buang air besar dan diare, berarti asam hidroklorik telah berkurang dan minuman ringan yang mengandung fosfor dapat memperparah keadaan. Air mineral tidak mengandung fosfor.

Aditif dan Bahan Pengawet

Daging babi yang diasinkan, daging olahan, sosis, daging kornet, dan ikan yang diasap menggunakan nitrat/nitrit agar tidak busuk dan untuk memberi warna segar. Nitrat/nitrit yang dipadukan dengan zat kimia lain dalam tubuh akan membentuk nitrosamin yang dianggap dapat menyebabkan kanker. Dosis tinggi vitamin C mencegah pembentukan nitrosamin. MSG ditambahkan sebagai cita rasa dan untuk memperkuat warna dalam sayuran yang dikalengkan, makanan yang dibakar dan daging olahan, dan lazim dipakai dalam masakan Asia. Pada beberapa kasus, MSG dikaitkan dengan sakit kepala, reaksi alergi kulit dan perasaan terbakar pada belakang leher. Aturan yang baik adalah menghindari makanan yang dibubuhi zat kimia.

Karbohidrat

Serotonin, suatu pemancar saraf yang penting dalam otak, jika dikurangi dapat menyebabkan susah tidur, kelesuan, kehilangan tenaga, ketidakmampuan untuk konsentrasi dan depresi. Triptofan, suatu asam amino esensial, diubah menjadi serotonin dalam sel otak. Asam amino lain dalam protein makanan bersaing untuk masuk ke otak melalui sawar darah otak, dan tidak membiarkan triptofan lewat. Karbohidrat dalam diet merangsang pembuatan insulin (suatu hormon), yang menarik asam amino lain sehingga triptofan mendapat kesempatan untuk masuk ke otak untuk kemudian diubah menjadi serotonin. Vitamin B6 diperlukan untuk membuat serotonin. Oleh karena itu, karbohidrat menyebabkan rasa santai (karena serotonin) dan protein menyebabkan ketajaman penglihatan. Sejumlah kecil protein diperlukan untuk menjaga keseimbangan. Sebagian besar sereal yang biasa digunakan pada waktu sarapan dan sumber karbohidrat kompleks (zat tepung) mempunyai cukup protein untuk mengurangi stres sepanjang hari. Agar tidur tenang di malam hari, makanan kecil yang mengandung zat tepung sebelum tidur dan sejumlah kecil protein, misalnya roti dan susu/jus dapat membantu.

Gula

Gula dapat menyebabkan reaksi pada beberapa orang seperti lekas marah. Serotonin dapat membantu kita untuk santai dan tidur di malam hari, tetapi pada siang hari seseorang dapat merasa lelah atau lekas marah setelah memakan sejumlah besar karbohidrat sederhana yang meningkatkan kadar serotonin, seperti gula, donat, kue, pastel. Penambahan protein dapat menghalangi efek buruk ini.

Makanan yang Mengandung Vitamin C

Adrenalin dibuat pada waktu stres, sakit atau kecelakaan yang menggunakan vitamin C. Stres kronis dapat menghabiskan persediaan vitamin C dalam tubuh dan mengakibatkan seseorang kurang mampu menanggulangi stres. Sebaiknya kita masukkan berbagai buah-buahan dan sayuran dalam diet kita.

Sejumlah besar makanan yang dimakan sekaligus menimbulkan stres dalam tubuh waktu dicerna. Jadi, lebih baik makan dengan jumlah kecil untuk mengurangi stres ini. Makanlah sedikit tetapi sering agar mendapat kalori dan protein yang cukup. Makan vitamin dan mineral tambahan untuk menghindari kekurangan akan membantu tubuh mengatasi stres secara tepat. Jadi, lakukanlah diet dengan kandungan gizi seimbang.

Sumber: Being Alive Newsletter, Maret 1993