مکمل برای کاهش کورتیزول چی بخوریم؟

3 مهر 1404

تنظیم دقیق سطح هورمون‌های بدن، کلید دستیابی به سلامتی و تعادل پایدار است. در میان این هورمون‌ها، کورتیزول، که اغلب به عنوان هورمون استرس شناخته می‌شود، نقشی حیاتی در پاسخ بدن به شرایط تنش‌زا، تنظیم متابولیسم، و کنترل التهاب ایفا می‌کند. هرچند افزایش کوتاه‌مدت کورتیزول برای "پاسخ جنگ یا گریز" ضروری است، اما قرارگیری طولانی‌مدت در معرض استرس‌های روزمره، شغلی، یا حتی تمرینات ورزشی بیش از حد، منجر به افزایش مزمن سطح این هورمون می‌شود.

این افزایش مزمن، آرام و بی‌صدا، شروع به تضعیف عملکرد سیستم‌های حیاتی بدن می‌کند. عوارض آن از افزایش چربی احشایی (چربی دور شکم) و کاهش توده عضلانی تا تضعیف سیستم ایمنی، اختلال در کیفیت خواب، و افت توانایی‌های شناختی (حافظه و تمرکز) متغیر است. برای افرادی که به دنبال بهینه‌سازی سلامت، بهبود ترکیب بدنی، و افزایش مقاومت در برابر استرس‌های محیطی هستند، صرفاً "مدیریت استرس" کفایت نمی‌کند؛ نیاز به مداخله مستقیم برای حمایت از تعادل غدد فوق کلیوی و کاهش سطح کورتیزول بیش از حد احساس می‌شود.

این مقاله، به عنوان یک راهنمای تخصصی و مبتنی بر شواهد علمی، به بررسی جزئی‌ترین مکمل‌های غذایی می‌پردازد که می‌توانند به طور موثری سطح کورتیزول را تعدیل کنند. این مسیر، راهی برای بازگرداندن بدن به یک حالت آرامش متابولیک و تعادل هورمونی است.

مکمل برای کاهش کورتیزول: انتخابی دقیق و مبتنی بر شواهد

مکمل‌های کاهش‌دهنده کورتیزول عمدتاً در دو دسته کلی قرار می‌گیرند: آداپتوژن‌ها (Adaptogens) که مقاومت بدن در برابر استرس را افزایش می‌دهند و ریز مغذی‌های (Micronutrients) ضروری که از عملکرد غدد فوق کلیوی و محور هیپوتالاموس–هیپوفیز–آدرنال (HPA Axis) حمایت می‌کنند. برای اثربخشی حداکثری، دوز مصرفی و مکانیسم عملکرد هر

مکمل باید با دقت در نظر گرفته شود.

۱. آداپتوژن‌های تنظیم‌کننده محور HPA

آداپتوژن‌ها گروهی از گیاهان طبیعی هستند که با تقویت مکانیسم‌های مقابله با استرس، به بدن کمک می‌کنند تا به حالت هموستاز (تعادل داخلی) بازگردد. تأثیر اصلی آن‌ها، تعدیل مستقیم محور HPA یعنی سیستم کنترل اصلی استرس در بدن است.

آشواگاندا (Ashwagandha) - "جینسینگ هندی"

مکانیسم اثر جزئی: آشواگاندا (*Withania somnifera*) از طریق تنظیم تولید هورمون آزادکننده کورتیکوتروپین (CRH) و هورمون آدرنوکورتیکوتروپیک (ACTH) در مغز، که پیش‌سازهای کورتیزول هستند، عمل می‌کند. مطالعات بالینی متعدد کاهش قابل‌توجهی در سطح کورتیزول سرم (Serum Cortisol) را نشان داده‌اند.

- **جزئیات علمی:** در یک مطالعه تصادفی‌سازی و کنترل‌شده، مصرف ۲۴۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم عصاره ریشه استاندارد شده آشواگاندا (که حاوی درصد مشخصی از ماده فعال ویتانولیدها است) به مدت ۶۰ روز، منجر به کاهش متوسط ۲۳ تا ۳۰ درصدی در سطح کورتیزول صبحگاهی شد. دوز مصرفی رایج برای کاهش استرس، معمولاً ۳۰۰ میلی‌گرم عصاره با کیفیت بالا، دو بار در روز است.

رودیولا روزآ (Rhodiola Rosea)

مکانیسم اثر جزئی: رودیولا با تأثیر بر انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین و همچنین محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از استرس اکسیداتیو، به ویژه در شرایط خستگی مزمن و فرسودگی (Burnout) به کاهش کورتیزول کمک می‌کند.

- **جزئیات علمی:** ماده فعال کلیدی در رودیولا، سالیدروساید (Salidroside) و روزاوین (Rosavin) است. مکمل‌هایی که به طور خاص برای کاهش استرس فرموله شده‌اند، حاوی ۳ درصد روزاوین و ۱ درصد سالیدروساید هستند. دوز موثر معمولاً بین ۲۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم عصاره استاندارد شده در روز، به ویژه هنگام صبح و قبل از ظهر برای جلوگیری از

تداخل با خواب شبانه، متغیر است.

۲. ریز مغذی‌ها و ترکیبات ضد التهاب

تولید کورتیزول، چه در پاسخ به استرس روانی و چه در پاسخ به استرس فیزیولوژیک (مانند التهاب، ورزش سنگین)، مصرف مواد مغذی را در غدد فوق کلیوی افزایش می‌دهد. جایگزینی این مواد مغذی می‌تواند به بازیابی عملکرد طبیعی و جلوگیری از تولید بیش از حد کورتیزول کمک کند.

ویتامین C (اسید اسکوربیک)

مکانیسم اثر جزئی: ویتامین C در سنتز کورتیزول در غدد فوق کلیوی نقش دارد، اما در عین حال، به محافظت از این غدد در برابر آسیب اکسیداتیو ناشی از تولید شدید کورتیزول نیز کمک می‌کند. مهم‌تر از آن، نقش آن در تنظیم پاسخ کورتیزول به استرس حاد است.

- **جزئیات علمی:** در ورزشکاران استقامتی یا افرادی که تحت استرس فیزیکی شدید هستند، مصرف دوزهای بالاتر ویتامین C (مثلاً ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز) نشان داده است که می‌تواند اوج ترشح کورتیزول را پس از تمرین به طور قابل‌توجهی کاهش دهد و به ریکاوری سریع‌تر کمک کند. ویتامین C همچنین می‌تواند به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی، التهاب را کاهش دهد، که خود یک محرک برای ترشح کورتیزول است.

منیزیم (Magnesium)

مکانیسم اثر جزئی: منیزیم یک کوفاکتور ضروری برای صدها واکنش آنزیمی در بدن است و به طور مستقیم در آرام‌سازی سیستم عصبی و کاهش تحریک‌پذیری نقش دارد. کمبود منیزیم، بدن را به استرس مستعدتر می‌کند. منیزیم با مهار آزادسازی ACTH (هورمون محرک تولید کورتیزول) در مغز، به طور غیرمستقیم سطح کورتیزول را کاهش می‌دهد.

- **جزئیات علمی:** بهترین اشکال منیزیم برای اثرگذاری بر سیستم عصبی و استرس، شامل منیزیم گلیسینات (به دلیل جذب بالا و اثر آرام‌بخش قوی بر سیستم عصبی) و منیزیم تورئات است. دوز درمانی معمولاً بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم منیزیم عنصری در روز است که اغلب توصیه می‌شود شب‌ها مصرف شود تا کیفیت خواب را نیز بهبود بخشد، زیرا خواب ضعیف، خود محرک اصلی افزایش کورتیزول است.

امگا ۳ (Omega-3 Fatty Acids)

مکانیسم اثر جزئی: اسیدهای چرب امگا ۳، به ویژه EPA (اسید ایکوزاپنتانوئیک) و DHA (اسید دوکوزاهگزانوئیک)، به دلیل خاصیت ضد التهابی قدرتمند خود شناخته شده‌اند. از آنجایی که التهاب یک عامل استرس‌زای فیزیولوژیک و محرک ترشح کورتیزول است، کاهش التهاب می‌تواند به طور غیرمستقیم سطح کورتیزول را پایین بیاورد.

- **جزئیات علمی:** تحقیقات نشان داده‌اند مصرف مکمل‌های روغن ماهی با نسبت بالای EPA می‌تواند پاسخ کورتیزول به استرس‌های روانی را کاهش دهد. دوز مؤثر معمولاً شامل مصرف روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم مجموع EPA و DHA است. هنگام خرید، به غلظت این دو اسید چرب در هر کپسول (و نه فقط وزن کلی کپسول) دقت کنید.

۳. آمینو اسیدهای نوتروپیک و ترکیبات خاص

برخی آمینو اسیدها و مشتقات گیاهی، از طریق تأثیر بر انتقال‌دهنده‌های عصبی آرام‌بخش، می‌توانند پاسخ استرس را تعدیل کنند.

ال-تیانین (L-Theanine)

مکانیسم اثر جزئی: ال-تیانین، آمینو اسیدی که به طور طبیعی در چای سبز یافت می‌شود، به سد خونی-مغزی نفوذ می‌کند و با تحریک تولید امواج مغزی آلفا، که با حالت آرامش متمرکز مرتبط هستند، و همچنین افزایش سطح GABA (انتقال‌دهنده عصبی آرام‌بخش)، به کاهش سطح کورتیزول در پاسخ به استرس کمک می‌کند.

- **جزئیات علمی:** برخلاف کافئین که می‌تواند کورتیزول را بالا ببرد، ال-تیانین یک آرامش بدون خواب‌آلودگی ایجاد می‌کند. دوز موثر معمولاً ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در زمان احساس استرس یا حدود ۳۰ دقیقه قبل از یک رویداد تنش‌زا است. اثر آن اغلب سریع و قابل توجه است.

فسفاتیدیل سرین (Phosphatidylserine - PS)

مکانیسم اثر جزئی: فسفاتیدیل سرین یک فسفولیپید ضروری برای غشاهای سلول‌های عصبی است. نقش منحصر به فرد PS کاهش کورتیزول در واکنش به تمرینات ورزشی شدید و همچنین استرس‌های مزمن است. PS مستقیماً به کاهش بیش‌فعالی محور HPA کمک می‌کند.

- **جزئیات علمی:** این مکمل برای ورزشکاران که به دلیل تمرینات سنگین سطح کورتیزول آن‌ها به طور مداوم بالا می‌ماند و در معرض خطر کاتابولیسم عضلانی هستند، بسیار مفید است. دوز مورد استفاده در مطالعات برای کاهش کورتیزول ناشی از ورزش، معمولاً بین ۳۰۰ تا ۸۰۰ میلی‌گرم در روز بوده است.

ویتامین‌های گروه B (به ویژه B5 و B6)

مکانیسم اثر جزئی: ویتامین‌های گروه B نقش کوآنزیمی حیاتی در تولید انرژی و سنتز انتقال‌دهنده‌های عصبی دارند. ویتامین B5 (اسید پانتوتنیک) به طور خاص به عنوان "ویتامین ضد استرس" شناخته می‌شود، زیرا برای تولید هورمون‌های استروئیدی توسط غدد فوق کلیه (از جمله کورتیزول و سایر هورمون‌های تنظیم‌کننده استرس) حیاتی است. تأمین کافی B5 به عملکرد بهینه غدد آدرنال و جلوگیری از فرسودگی کمک می‌کند. ویتامین B6 نیز برای سنتز سروتونین و GABA ضروری است.

- **جزئیات علمی:** مصرف یک کمپلکس B با دوز بالا که حاوی حداقل ۱۰ تا ۵۰ میلی‌گرم از هر ویتامین B اصلی است، می‌تواند به حفظ سطح کورتیزول و بهبود خلق و خو کمک کند. تمرکز ویژه بر B5 (پانتوتنیک اسید) با دوز بالاتر (مثلاً ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم) در برخی پروتکل‌های حمایتی از غدد فوق کلیه توصیه می‌شود.

ملاحظات کلیدی برای اثربخشی (رعایت EEAT)

برای دستیابی به نتایج مطلوب و رعایت اصول علمی (EEAT: Expertise, Authoritativeness, Trustworthiness) مصرف مکمل‌ها باید با رویکردی جامع همراه باشد:

1. **اهمیت زمان‌بندی:** بسیاری از این مکمل‌ها، به ویژه آشواگاندا، منیزیم، و ال‌ـتیانین، بهتر است عصرها یا شب‌ها مصرف شوند تا اوج کورتیزول شبانه را مهار کرده و به بهبود کیفیت خواب کمک کنند. خواب کافی (۷ـ۹ ساعت) قوی‌ترین تنظیم‌کننده فیزیولوژیک کورتیزول است.
2. **کنترل التهاب روده:** ارتباط قوی بین محور روده‌ـمغز و استرس وجود دارد. مصرف پروبیوتیک‌ها و گلوتامین (به ویژه ۵ گرم گلوتامین بعد از تمرین شدید) می‌تواند به سلامت روده و کاهش التهاب سیستمیک کمک کند، که خود عاملی برای کاهش تولید کورتیزول است.
3. **ترکیب با اقدامات غیرغذایی:** هیچ مکملی جایگزین تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مراقبه (Meditation) تمرینات تنفسی عمیق (Box Breathing) و یوگا نخواهد بود. همچنین، تنظیم برنامه ورزشی (جلوگیری از تمرین بیش از حد به ویژه تمرینات هوازی طولانی‌مدت با شدت متوسط) برای جلوگیری از افزایش کورتیزول ناشی از فعالیت فیزیکی شدید، حیاتی است.

بازگشت به تعادل هورمونی

انتخاب مکمل مناسب برای کاهش کورتیزول یک استراتژی هوشمندانه برای مقابله با عوارض مخرب استرس مزمن بر سلامتی، ترکیب بدنی و عملکرد ذهنی است. آداپتوژن‌هایی مانند آشواگاندا و رودیولا به طور مستقیم سیستم پاسخ به استرس را تعدیل می‌کنند، در حالی که ریز مغذی‌هایی مانند منیزیم، ویتامین C و امگا ۳ حمایت ساختاری و ضد التهابی لازم را فراهم می‌آورند.

با این حال، موفقیت در کاهش پایدار کورتیزول نیازمند یک رویکرد جامع شامل تغذیه بهینه، خواب کافی و فعالیت بدنی متعادل است. در نهایت، مشاوره با یک متخصص تغذیه یا پزشک آگاه به مکمل‌ها برای تعیین دوزهای متناسب با نیازهای فردی، تضمین‌کننده ایمنی و اثربخشی خواهد بود.

سوالات متداول

آیا منیزیم به طور مستقیم کورتیزول را کاهش می‌دهد یا فقط از طریق مکانیسم‌های دیگر عمل می‌کند؟ بهترین نوع منیزیم برای این منظور چیست؟

منیزیم به طور غیرمستقیم و بسیار موثر عمل می‌کند. این ماده معدنی حیاتی با مهار آزادسازی ACTH (هورمون محرک تولید کورتیزول) در مغز و همچنین کاهش تحریک‌پذیری سیستم عصبی (اثر آرام‌بخش)، از ترشح بیش از حد کورتیزول جلوگیری می‌کند. بهترین نوع منیزیم برای کاهش استرس و تنظیم کورتیزول، منیزیم گلیسینات (Magnesium Glycinate) است، زیرا جذب بالایی دارد و به دلیل اتصال به آمینو اسید گلیسین، اثر آرام‌بخشی مضاعفی بر سیستم عصبی دارد. دوز معمول ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم منیزیم عنصری است که ترجیحاً شب‌ها مصرف شود.

برای ورزشکارانی که به دلیل تمرینات شدید دچار کورتیزول بالا هستند، کدام مکمل بیشترین اثربخشی را دارد و چرا؟

برای ورزشکارانی که در معرض خطر کاتابولیسم عضلانی ناشی از تمرین بیش از حد هستند، فسفاتیدیل سرین (Phosphatidylserine – PS) بهترین انتخاب است. PS یک فسفولیپید سلولی است که به طور مستقیم در کاهش اوج

کورتیزول پس از فعالیت شدید نقش دارد. مطالعات نشان داده‌اند مصرف ۳۰۰ تا ۸۰۰ میلی‌گرم PS بعد از تمرینات سنگین، می‌تواند به سرعت سطح کورتیزول را تعدیل کرده و از تجزیه پروتئین‌های عضلانی جلوگیری نماید و به ریکاوری سریع‌تر کمک کند.

تفاوت عملکرد ال‌ـتیانین (L-Theanine) با آداپتوژن‌ها در کاهش کورتیزول چیست و چه زمانی باید آن را مصرف کنیم؟

تفاوت اصلی در مکانیسم اثر است: آداپتوژن‌ها (مانند آشواگاندا) با تأثیر بر محور HPA توانایی بدن برای مقابله بلندمدت با استرس را افزایش می‌دهند؛ در حالی که ال‌ـتیانین به سرعت با افزایش امواج مغزی آلفا و سطح GABA (انتقال‌دهنده عصبی آرام‌بخش)، یک اثر آرام‌بخش متمرکز و کوتاه‌مدت ایجاد می‌کند. بهترین زمان مصرف ال‌ـتیانین حدود ۳۰ دقیقه قبل از یک رویداد استرس‌زا (مثل ارائه، امتحان یا جلسه مهم) یا در زمان‌هایی از روز که به آرامش سریع و افزایش تمرکز نیاز دارید. دوز موثر ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم است.

محصولات مرتبط

اورجینال

سیترولین یورویتال | citrulline Citrumal EuRho Vital

۲۶۴,۰۰۰ تومان

اورجینال

پودر ایمون ای آر 270 گرم ترک نوتریشن | Trec Nutrition Immun-ER Powder

۱,۰۲۰,۰۰۰ تومان

10 اورجینال

سافت ژل امگا 3 ویتافینیتی گلد شهاب درمان 50 عدد | Shahab Darman Vitafinity Gold Omega 3 50 Softgels

~~۴۲۹,۰۰۰ تومان~~ قیمت اصلی: ۴۲۹,۰۰۰ تومان بود.۳۸۶,۰۰۰ تومانقیمت فعلی: ۳۸۶,۰۰۰ تومان.

30.2 اورجینال

اسکای من | Vit Sky Sky Man 30 Tablets

~~۴۰۴,۰۰۰ تومان~~ قیمت اصلی: ۴۰۴,۰۰۰ تومان بود.۲۸۲,۰۰۰ تومانقیمت فعلی: ۲۸۲,۰۰۰ تومان.