

Ευεργετικές Τροφές 4+1 «σύμμαχοι» για να ανακουφιστείτε από το άγχος!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:Gourmelita:

Εάν αναζητάτε τρόπους ηρεμίας αλλά και καταπολέμησης του άγχους, τότε ήρθε η στιγμή να προσθέσετε στη διατροφή σας κάποιες τροφές πολύτιμες οι οποίες θα σας προστατέψουν από το ανεπιθύμητο στρες. Οι γλυκοπατάτες αλλά και τα μύρτιλα είναι δύο τροφές - σύμμαχοι για να καταπολεμήσετε το άγχος. Ποιες είναι οι υπόλοιπες; Μάθετέ τις πιο κάτω.

Γλυκοπατάτες. Έχετε λαχτάρα για υδατάνθρακες; Αποφύγετε τις τηγανιτές πατάτες και προτιμήστε τις γλυκοπατάτες οι οποίες χαρίζουν ενέργεια στον οργανισμό. Οι γλυκοπατάτες αποτελούν εξαιρετική πηγή β-καροτίνης, φυτικών ινών και καλίου. Τα συστατικά αυτά επιδρούν στη νευρική και μυϊκή ίνα και μπορούν να προστατέψουν το σώμα από τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες.

Μύρτιλα. Χαμηλά σε θερμίδες και πλούσια σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C, τα

μύρτιλα επιδρούν και αυτά σημαντικά στη μείωση του άγχους.

Γαλοπούλα. Η γαλοπούλα περιέχει τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ το οποίο βοηθά στην απελευθέρωση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο. Η σεροτονίνη προκαλεί μια αίσθηση ηρεμίας και σας κάνει να αισθάνεστε περισσότερο χαλαροί και ξεκούραστοι.

Σπαράγγι. Πλούσιο σε φολικό οξύ, το σπαράγγι γίνεται και αυτός σύμμαχος έναντι στο στρες μιας και βελτιώνει τη διάθεση. Η κατανάλωση, μάλιστα, ορισμένων βιταμινών και ανόργανων συστατικών κρατά τη διάθεσή σας σταθερή μιας και παράγεται η σεροτονίνη.

Βοδινό κρέας. Κι όμως το βοδινό κρέας χάριν στη βιταμίνη Β και στα επίπεδα ψευδαργύρου έχει την ιδιότητα να αντιμετωπίζει το άγχος. Η κατανάλωσή του παρόλα αυτά θα πρέπει να γίνεται με μέτρο αφού περιέχει ανθυγιεινά κορεσμένα λίπη, που αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, όπως η στεφανιαία νόσος. Επιλέγετε προσεχτικά το βοδινό κρέας, ώστε να είναι άπαχο.

Πηγή: [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)