14 Ιανουαρίου 2015

Φακές κατά του… στρες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Δυστυχώς το στρες μας χτυπάει καθημερινά την πόρτα, καθώς οι υποχρεώσεις μας, οικογενειακές και επαγγελματικές, μεγαλώνουν συνεχώς και ο ελεύθερος χρόνος χαλάρωσης μικραίνει. Κι επειδή αποτελεί την πηγή του κακού όσον αφορά ασθένειες, κόπωση, αδυναμία, κουρασμένη όψη κ.ο.κ. πρέπει να το αντιμετωπίσετε.

Εκτός από τους καθιερωμένους τρόπους που αποτοξινώνουν όπως είναι η εκτόνωση στο γυμναστήριο, ένα άθλημα, ο προσωπικός χρόνος κ.λπ., άλλος ένας σύμμαχός σας κατά του άγχους είναι οι φακές.

Η περιεκτικότητά τους σε χολίνη, παράγοντα του συμπλέγματος Β, βοηθάει στην αύξηση παραγωγής χημικών του εγκεφάλου που ελέγχουν τη διάθεση, ενώ σύμφωνα με μελέτη που έχει δημοσιευτεί στο American Journal of Clinical Nutrition, τα άτομα που παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα χολίνης, παρουσιάζουν ταυτόχρονα μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης άγχους και στρες.

Ένα ζεστό πιάτο φακές, ειδικά τώρα το χειμώνα, εκτός του ότι θα σας ζεστάνει και θα σας χαρίσει σίδηρο και ενέργεια, θα σας κρατήσει και μακριά από το άγχος.

Πηγή: clickatlife.gr