

## 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](http://offsite.com.cy)