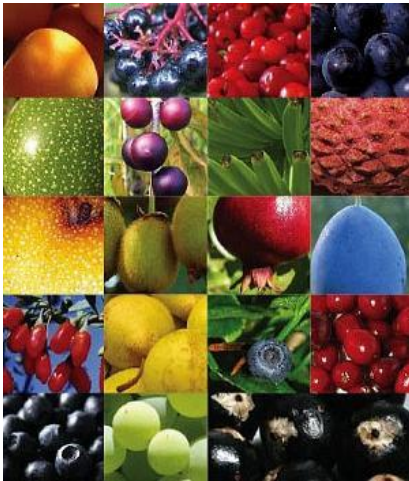




Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Dieta antiestrès

Sabies que...?



Hi ha determinats tipus d'aliments que ens protegeixen més que altres davant de situacions d'estrès. És a dir, que ajuden a que el nostre nivell d'estrès no es dispari.

L'estrès genera un procés d'oxidació que afecta negativament la nostra salut.

Els aliments rics en antioxidants ens ajuden a combatre aquests efectes de diverses maneres:

- Alguns augmenten els nivells de serotonina, una substància química del cervell que actua com a calmant natural.
- Altres redueixen els nivells de cortisol i adrenalina (les hormones de l'estrès).



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Dieta antiestrès

Principals antioxidants



Àcid elàgic



Carotenoides



Coenzim Q-10



Vitamina C



Antocians



Zenc, coure, sofre, seleni



Quercetina



Vitamina E

Recorda que els aliments processats, en general, sempre contenen menys antioxidants que els productes frescos i crus.



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Dieta antiestrès



Com hem de menjar?

Mantingues horaris regulars en l'alimentació. Evita menjar entre hores, a mig matí i a mitja tarda, recorre a aliments baixos en calories: beu aigua, menja una poma o un iogurt desnatat.

Menja en un ambient relaxat i còmode... i si és possible en companyia, ja que quan estem sols tendim a menjar més de pressa.

Ingereix els aliments pausadament per a afavorir la digestió. Si disposes de poc temps, recorda que és millor menjar menys i amb calma que fer un àpat complet i ràpid.

Evita discutir de negocis o problemes familiars durant els àpats. Això fa que el ritme cardíac pugi i comencem a sentir-nos tensos. D'aquesta manera menjarem més de pressa i mastegarem menys.

Procura no saltar-te cap àpat. Aquesta pràctica pot provocar trastorns metabòlics que augmentaran el teu nivell d'ansietat i a més a més, provocaran que acumulis greix en el teu organisme.

Intenta que el que menges sigui atractiu. A la vista, al gust, a l'olfacte... així evitaràs que es faci monòton.