



Você sabia que a alimentação também pode nos ajudar a se livrar dos sintomas da ansiedade? Veja o que deve ser incluído na dieta.

Você sabia que, além de atividades e técnicas de respiração, yoga, meditação e organização, a alimentação saudável também é capaz de aliviar a ansiedade?

“Alimentos ricos em probióticos, triptofano, magnésio, ômega-3 e vitamina C ajudam no controle do transtorno da ansiedade. Esses nutrientes ajudam a regular a flora intestinal e aumentam a produção de serotonina, hormônio conhecido por ser o responsável pela nossa felicidade”, afirma a nutricionista Bettina Del Pino, da Dietbox. Por isso, separamos uma lista dos principais lugares onde eles são encontrados. Confira!

Probióticos: presentes no iogurte, leite fermentado, alguns queijos e kombucha. “Eles favorecem a saúde intestinal, melhorando a absorção de nutrientes”, destaca Bettina Del Pino. E, com o intestino funcionando regularmente, a ansiedade fica mais distante da rotina.

Triptofano:

encontrado em ovos, leite e derivados, peixes, oleaginosas, grão-de-bico, banana e cacau. É um aminoácido não produzido pelo organismo, precisa ser obtido pela dieta, e ajuda na sensação de bem-estar. Ou seja, quando ingerido evita os sintomas da ansiedade.

Magnésio:

participa no processo que converte o triptofano em serotonina, e pode ser encontrado em alimentos como carnes, peixes, vegetais verdes escuros, leite, cacau, cereais e oleaginosas.

Ômega-3:

é um tipo de gordura benéfica para o nosso organismo e possui a capacidade de atenuar as respostas inflamatórias, por meio da redução da produção de citocinas. O ômega 3 é um excelente inibidor dos sintomas da ansiedade e está presente em alguns peixes como sardinha, atum, salmão, e em alimentos como linhaça e chia.

Vitamina C:

item super popular na época mais fria do ano, a vitamina C também ajuda no combate a ansiedade, pois possui propriedades antioxidantes que combatem o estresse oxidativo. “Mais popular na laranja, ela também está presente em frutas como tangerina, goiaba, acerola, e limão e algumas hortaliças como brócolis e pimentão”, lista a nutricionista.

Fonte: lifestyle.r7