

¿Qué son los alimentos anti estrés?

Estrés: Tensión o nerviosismo provocado por situaciones agobiantes.

Son alimentos que consienten nuestro sistema nervioso, lo relajan de las tensiones y contribuyen a que nos sintamos felices. Estos alimentos producen nutrientes como vitaminas del complejo B, o minerales como el hierro, cobre, magnesio, potasio, también ácido graso Omega 3 o la famosa serotonina.

La **serotonina** se la conoce como hormona de la felicidad.

Es porque al circular por la sangre de nuestro cuerpo transmite una sensación de bienestar o alegría. Por lo que evita las rabietas y enfados.

Somos lo que comemos

Comer estos alimentos contribuye a sentirnos alegres o felices:

Los garbanzos

Comerlos produce una buena sensación y hasta la felicidad a quienes lo ingieren. Es recomendable comerlos con verduras, pasta o cereales integrales, en lugar de con productos de origen animal, ya que mezclarlos con otros alimentos ricos en proteínas le resta propiedades.

El plátano maduro

Es el mejor 'bocadillo' que puedes encontrar en el mercado. Es barato y nada más sencillo de preparar. Muchos nutriólogos señalan que es el alimento más útil para el sistema nervioso.

Naranja

Ya sea la fruta o en jugo, la naranja es más que beneficiosa. No sólo es rica en vitamina C ya que también ayuda reducir las tensiones, la presión arterial y la cortisona (conocida como hormona del estrés).

El brócoli y las espinacas:

Cuanto menos cocción lleven mejor, es ideal comer la espinaca cruda en ensaladas. Y el brócoli cocido al vapor o con poca agua durante unos 10 minutos.

La almendra

A pesar de su tamaño pequeño, la almendra contiene todos los nutrientes necesarios para vigorizar el sistema nervioso. Y nos dará energía durante un largo período de tiempo. También las nueces son ideales.

La avena

Es otro cereal saciante y muy saludable. Lo puedes incluir en un licuado de frutas o en el yogur. Estimula la producción de serotonina y la sensación agradable está garantizada.

